Утверждаю

Директор МОУ «ООШ» с. Шепелевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б. Марин

Примерное

10-ти дневное меню столовой

МОУ «ООШ» с. Шепелевка Турковского района Саратовской области

1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 63 | 1/60 | Салат из припущенной моркови с курагой | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 82 | 1/250/25/10 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 202/203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 293 | 1/80 | Птица запеченная | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **27,25** | **16,17** | **71,19** | **594,26** | **97,36** | **72,94** | **358,58** | **4,71** | **43** | **0,21** | **1,8** | **73,915** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 53 | 1/60 | Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 101 | 1/250 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 00 | 8,25 |
| 145 | 1/150 | Картофель тушеный  с луком | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 234 | 1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **20,28** | **19,35** | **76,64** | **584,12** | **100,16** | **74,59** | **114,48** | **2,68** | **0,05** | **0,22** | **0,96** | **43,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 20 | 1/60 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 104,105 | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 143 | 1/150 | Рагу овощное | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 | 42 | 32 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 282 | 1/80 | Оладьи из печени | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210 | 7,6 | 12,6 | 145,6 | 4,6 | 0,01 | 0,014 | 3,2 | 10,6 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **22,13** | **25,61** | **77,13** | **759,88** | **108,41** | **112,49** | **448,67** | **8,65** | **8,81** | **12,664** | **5,46** | **197,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 23 | 1/60 | Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 96 | 1/250/25 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 291 | 1/230/80 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0.15 | 0.04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **21,16** | **30,75** | **96,53** | **648,18** | **88,31** | **62,58** | **166,11** | **3,04** | **3,85** | **12,51** | **2,2** | **36,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 76 | 1/60 | Огурец свежий | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 87 | 1/250/10 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 229 | 1/80 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 343 | 1/200 | Компот из свежих фруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **25,82** | **20,04** | **89,82** | **648,08** | **128,59** | **118,81** | **487,06** | **8,2** | **0,01** | **0,27** | **0,53** | **97,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 102 | 1/250 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 259 | 1/230/80 | Жаркое по домашнему | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0 | 0 | 8,71 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **36,67** | **18,23** | **76,48** | **681,83** | **113,93** | **135,11** | **154,05** | **7,11** | **0,27** | **0,06** | **0,46** | **33,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 63 | 1/60 | Салат из припущенной моркови с курагой | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 102 | 1/250 | Суп из овощей с фасолью | 9,27 | 8,64 | 14,6 | 173,96 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 246 | 1/80 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 302 | 1/150 | Каша перловая рассыпчатая | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 | 12,58 | 12,66 | 103,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **25,92** | **13,05** | **69,73** | **535,62** | **98,65** | **92,09** | **191,89** | **3,64** | **0,04** | **0,09** | **0,46** | **19,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 14 | 1/60 | Помидоры свежие | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 14 | 13,4 | 26 | 0,72 | 0 | 0,04 | 0,04 | 3 |
| 108-109 | 1/250/50 | Суп картофельный с клецками | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 287 | 1/200/50 | Ленивые голубцы | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43.5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **32,17** | **26,93** | **96,74** | **793** | **122,26** | **128,18** | **377,91** | **6,39** | **60,23** | **0,09** | **0,44** | **168,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 82 | 1/250/10 | Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 268 | 1/80 | Котлета мясная (из мяса говядины) | 18,8 | 14,1 | 12,5 | 191 | 14,3 | 5,3 | 17,1 | 0,1 | 0,04 | 0,03 | 1,6 | 3,2 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **30,06** | **24,57** | **206,95** | **730,58** | **109,13** | **86,66** | **286,83** | **3,14** | **0,08** | **0,2** | **3,37** | **32,195** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 76 | 1/60 | Огурец свежий | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 113/114 | 1/250 | Суп-лапша | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 234 | 1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **23,51** | **21,16** | **97,22** | **656,55** | **100,52** | **57,9** | **228,6** | **6,73** | **0,07** | **0,18** | **0,505** | **19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Примерное меню - обед (зима-весна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 20 | 1/60 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 97 | 1/250/30 | Суп картофельный с рыбой | 7,12 | 4,57 | 19,2 | 150 | 22,87 | 32,24 | 113,24 | 1,1 | 0,02 | 0,014 | 1,82 | 19,44 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 268 | 1/80 | Биточки мясные ( говядина) | 7,85 | 6,51 | 7,89 | 123 | 9 | 15,06 | 74,7 | 0,77 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **24,43** | **21,93** | **99,22** | **733,68** | **59,8** | **86,38** | **396,45** | **7,36** | **3,92** | **12,434** | **2,49** | **39,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 136 | 1/60 | Морковь припущенная | 1,8 | 0 | 10,5 | 117 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| 87 | 1/250/25 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 246 | 1/80 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,4 | 0 | 32 | 124 | 8,84 | 4,86 | 5,94 | 1,21 | 0 | 0,01 | 0,01 | 8,91 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **21,83** | **4,97** | **94,99** | **545,78** | **103,6** | **76,16** | **271,54** | **4,15** | **0** | **0,23** | **1,76** | **73,495** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 55 | 1/60 | Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 115 | 38,45 | 20,9 | 40,42 | 1,26 | 0 | 0,02 | 0,03 | 9,4 |
| 96 | 1/250/25 | Рассольник ленинградский | 3,3 | 6,8 | 22,7 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,01 | 0 | 8,3 |
| 139 | 1/150 | Капуста тушеная | 1,88 | 1,93 | 5,9 | 46,31 | 43,31 | 15,35 | 31,15 | 0,59 | 0 | 0 | 0 | 40,3 |
| 234 | 1/80 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0.4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 1 | 0 | 22 | 112 | 8,84 | 4,86 | 5,94 | 1,21 | 0 | 0,01 | 0,01 | 8,91 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0.5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **20,32** | **22,58** | **80,67** | **553,61** | **166,5** | **82,21** | **122,61** | **4,36** | **0,01** | **0,11** | **0,44** | **67,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 83 | 1/250 | Борщ с картофелем на мясном бульоне | 1,81 | 4,91 | 25,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 304 | 1/150 | Рис отварной рассыпчатый | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,67 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 245 | 1/80 | Бефстроганов из отварной говядины | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 33,4 | 0 | 0 | 0,99 | 0 | 0,03 | 0 | 0,01 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 1 | 0 | 22 | 112 | 8,84 | 4,86 | 5,94 | 1,21 | 0 | 0,01 | 0,01 | 8,91 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **23,21** | **30,74** | **81,34** | **724,08** | **112,73** | **59,64** | **131,72** | **3,87** | **0,03** | **0,12** | **0,42** | **20,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 75 | 1/60 | Икра свекольная, т/о | 0,72 | 1,38 | 4,3 | 32 | 18 | 0,04 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,2 | 0 | 5,15 |
| 103 | 1/250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1,94 | 3,48 | 12,62 | 90 | 11,06 | 6,78 | 24,56 | 0,41 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 1,51 |
| 199 | 1/150 | Гороховое пюре | 4,2 | 4,82 | 34,8 | 211 | 40,95 | 24,59 | 60,06 | 0,98 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 |
| 279 | 1/80 | Тефтели мясные | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0,00 | 1,13 |
| Вар 2 |
| 349 | 1/200 | Компот сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **21,04** | **22,59** | **96,12** | **749** | **141,21** | **84,31** | **289,72** | **3,91** | **51,09** | **0,51** | **0,48** | **14,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 23 | 1/60 | Салат из свежих помидор с луком с растительном маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 104/105 | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 261 | 1/80/20 | Печень тушенная в соусе | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 32,87 | 13,51 | 224,73 | 5,5 | 2,4 | 0,19 | 19,98 | 4,11 |
| 342 | 1/200 | Компот из ягод | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0., | 0 |
|  | **Итог** |  | **28,18** | **32,3** | **91,63** | **806,18** | **92,7** | **92,6** | **563,2** | **12,6** | **11,24** | **12,72** | **20,3** | **36,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 136 | 1/60 | Морковь припущенная | 1,8 | 0 | 10,5 | 117 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| 99 | 1/250 | Суп овощной | 5,31 | 4,56 | 18,62 | 139 | 25,38 | 16,98 | 43,24 | 0,9 | 0,02 | 4 | 0,04 | 20,01 |
| 285 | 1/140/50 | Макаронник с мясом | 16,38 | 18,47 | 16,5 | 250,6 | 17,9 | 0 | 153,11 | 0 | 0 | 0 | 2,05 | 0,68 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **25,89** | **23,03** | **75,12** | **699,6** | **104,68** | **57,48** | **290,85** | **2,55** | **0,06** | **4,12** | **2,6** | **77,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
|  | 1/60 | Огурец консервированный | 0,78 | 0,1 | 1,6 | 13 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0 | 0,2 | 5 |
| 94 | 1/250 | Суп картофельный | 5,31 | 4,56 | 18,62 | 139 | 25,38 | 16,9 | 43,24 | 0,94 | 0,02 | 4,07 | 0,04 | 16,01 |
| 202 | 1/100/5 | Вермишель отварная с маслом | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,15 |
| 229 | 1/80/50 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 14,85 | 6,53 | 240 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 1/60 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **28,16** | **19,59** | **87,25** | **740** | **119,59** | **136,11** | **522,2** | **3,95** | **0,07** | **4,29** | **2** | **31,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 23 | 1/60 | Салат из свежей помидоры с луком и растительным маслом | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13,11 | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85 | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 88 | 1/250 | Щи с капустой и картофелем на курином бульоне | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 304 | 1/150 | Рис отварной рассыпчатый | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,67 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 290 | 1/80 | Куры тушеные в сметане | 24,45 | 9,44 | 0,9 | 187 | 25,01 | 220,27 | 24,74 | 1,89 | 0,12 | 0,94 | 0,16 | 0,44 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **32,71** | **30,81** | **74,67** | **776,16** | **118,92** | **299,02** | **232,63** | **4,29** | **4,04** | **13,38** | **0,77** | **34,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 10 | 1/60 | Горошек консервированный с растительным маслом, т/о | 0,93 | 1,65 | 2 | 26,13 | 67,03 | 0,06 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,15 | 3,4 |
| 106/107 | 1/250/25 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 10,14 | 3,99 | 13,02 | 139,8 | 82,3 | 53,08 | 0 | 1,46 | 0 | 0,02 | 0,6 | 9,16 |
| 125 | 1/100/5 | Картофель отварной со сливочным маслом | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0,3 | 1,2 | 2,3 | 1,3 | 0,02 | 21,75 |
| 243 | 1/80 | Сосиска отварная | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
|  | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | **Итог** |  | **24,99** | **26,84** | **84,36** | **689,49** | **192,93** | **126,64** | **191,03** | **4,96** | **2,37** | **1,44** | **1,23** | **41,11** |