

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по РМЭ в Судетском районе

Е.Н.Новикова
" 18 " _____ 2012 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Чкаринская начальная школа"



С.Н.Андреева

_____ 20__ г.

**Перспективное десятидневное меню
для обучающихся МОУ "Чкаринская начальная школа"**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, 2004 г.**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Период: осенне-зимний

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | Б | Ж | У | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Первый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 3\04 | Бутерброд с сыром | 47,5 | 6,50 | 9,60 | 9,30 | 154 | 0,04 | 0,90 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 267,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 302\04 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 3,00 | 7,80 | 30,60 | 208 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 22,00 | 0,40 |
| 3 | 692\04 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 3,60 | 22,00 | 136 | 0,02 | 0,65 | 0,06 | 0,00 | 0,25 | 60,40 | 7,00 | 0,03 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,82 | 42 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | | | | 13,75 | 21,15 | 70,72 | 540,00 | 0,08 | 1,58 | 0,12 | 0,00 | 0,30 | 336,54 | 34,60 | 1,24 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------------------------|---------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 139\04 | Суп гороховый с мясом | 250/25/ | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 267 | 0,02 | 11,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,3 | 34,3 | 2,0 |
| 2 | 439 | Птица отварная | 50 | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 145 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 0,00 | 13,0 | 1,1 |
| 4 | 472\94 | Картофельное пюре с маслом | 200/7 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 218 | 0,30 | 46,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 60,50 | 56,60 | 2,08 |
| 5 | 648\04 | Кисель | 200/10 | 0,13 | | 30,60 | 118 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 7 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,82 | 42 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 8 | 576 | д/г огурцы солёные | 50 | 0,14 | 0,72 | 0,66 | 42 | 0,04 | 11,16 | - | | 43,0 | 48,2 | 22,0 | 1,86 |
| | | | | 33,43 | 26,2 | 111,68 | 883,22 | 0,485 | 68,66 | 0,03 | 0,00 | 43,0 | 145,24 | 102,10 | 5,82 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | Б | Ж | У | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Второй день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | 358\04 | Сырники из творога с маслом сливочным | 160/8 | 24,5 | 20,6 | 30,6 | 360 | 0,12 | 1,0 | 0,08 | 0 | 0 | 416,8 | 53,0 | 0,12 |
| 2 | 694\04 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 4,0 | 25,4 | 148 | 0,02 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0 | 119,0 | 20,6 | 0,7 |
| 3 | 337\04 | Яйцо вареное | 40 (1 шт) | 5,30 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0 | 76,80 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,82 | 42 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| | | | | 36,05 | 29,5 | 75,62 | 663,82 | 0,225 | 1,4 | 100,1 | 0,00 | 76,80 | 568,44 | 88,50 | 2,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 197\04 | Рассольник Ленинградский с рисовой крупой | 250\20\10 | 2,7 | 5,11 | 16,93 | 123 | 0,09 | 11,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,3 | 19,4 | 0,08 |
| 2 | 437\04 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 132 | 0,05 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 20,80 | 2,30 |
| 3 | 516\04 | Макароны отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 294 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 11,23 | 1,13 |
| 4 | 685\04 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 15,00 | 58 | 0,04 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 122,80 | 21,60 | 1,20 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,82 | 42 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 7 | 214\04 | д/г кукуруза консервированная отварная | 50 | 2,2 | 0 | 1,2 | 29 | 0 | 1,6 | 0 | 0,00 | 5,5 | 3,7 | 3,6 | 0,2 |
| | | | | 26,75 | 22,41 | 103,65 | 736,82 | 0,325 | 19,7 | 0,033 | 0,00 | 56,0 | 132,74 | 75,18 | 4,94 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | Б | Ж | У | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Третий день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 | 3\4 | Бутерброд с маслом | 32,5 | 1,54 | 12,60 | 9,52 | 161 | 0,04 | 0,90 | 0,06 | 0,10 | 0,05 | 267,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 302\04 | Каша манная с маслом | 200/5 | 4,80 | 8,20 | 30,40 | 222 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 7,90 | 37,40 |
| 3 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,82 | 42 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 5 | 588\94 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 35,8 | 7,9 | 141 | 0,05 | 0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 64,4 | 49,8 | 1,84 |
| | | | | 10,59 | 31,95 | 141,74 | 616,82 | 0,41 | 2,20 | 0,11 | 0,10 | 0,05 | 409,84 | 39,60 | 39,68 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 124\04 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 250/20 | 2,0/6,2/4 | 11,36 | 10,0 | 208,2 | 0,05 | 30,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 35,5 | 21,1 | 0,7 |
| 2 | 403\94 | Плов из мяса птицы | 250 | 27,00 | 14,75 | 47,25 | 437,5 | 0,08 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 40,40 | 2,65 |
| 3 | 375\04 | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0,001 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 29,45 | 21,60 | 1,20 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 6 | | Конфеты шоколадные | 50 | 3,00 | 11,00 | 78,00 | 300 | 0,250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 7 | 78\04 | Икра морковная | 50 | 1,10 | 3,80 | 5,70 | 64 | 0,080 | 6,40 | 0,03 | 0 | 35,00 | 96,80 | 66,14 | 2,39 |
| | | | | 43,15 | 66,01 | 89,55 | 943,52 | 0,29 | 33,71 | 0,10 | 0,00 | 35,00 | 223,24 | 187,54 | 8,66 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | Б | Ж | У | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четвертый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | 02\04 | Бутерброд с повидлом | 45,5 | 1,35 | 3,5 | 23,6 | 132,75 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 7,87 | 8,8 | 0,7 |
| 2 | 302\04 | Каша пшённная с маслом | 200/5 | 5,60 | 9,00 | 32,00 | 234 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 21,60 | 66,40 | 2,20 |
| 4 | 648\04 | Кисель | 200/10 | 0,13 | | 30,60 | 118 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | | | | 8,13 | 12,65 | 94,40 | 526,75 | 0,36 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,11 | 80,80 | 3,71 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 110\04 | Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной | 250\25\10 | 6,50 | 10,70 | 17,20 | 162 | 0,08 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 20,70 | 0,40 |
| 2 | 297\04 | Каша гречневая рассыпчатая с масл | 200/5 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 373 | 0,08 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,20 | 12,75 | 0,60 |
| 3 | 413 | Колбаса отварная | 50 | 5,55 | 11,95 | 0,80 | 144 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,30 | 8,01 | 0,90 |
| 4 | 638\04 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 103 | 0,03 | 0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 16,4 | 8,4 | 0,6 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 7 | 78\04 | Икра свекольная | 50 | 1,20 | 3,80 | 6,50 | 66 | 0,08 | 8,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 96,80 | 66,14 | 2,39 |
| | | | | 22,00 | 36,15 | 89,20 | 939,82 | 0,35 | 11,73 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 306,28 | 139,30 | 6,57 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Пятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3\04 | Бутерброд с сыром | 47,5 | 6,50 | 9,60 | 9,30 | 154 | 0,04 | 0,90 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 267,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 302\04 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 3,00 | 7,80 | 30,60 | 208 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 22,00 | 0,40 |
| 3 | 692\04 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 3,60 | 22,00 | 136 | 0,02 | 0,65 | 0,06 | 0,00 | 0,25 | 60,40 | 7,00 | 0,03 |
| 3 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 5 | | | | 15,25 | 21,3 | 80,6 | 590,82 | 0,107 | 1,605 | 0,12 | 0,05 | 0,3 | 342,14 | 39,1 | 1,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 140\04 | Суп картофельный с мясом со сметаной | 250/25/10 | 7,30 | 8,50 | 24,60 | 177 | 0,09 | 11,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,30 | 19,40 | 0,80 |
| 2 | 377\94 | Рыба жареная | 75 | 53,61 | 5,06 | 12,15 | 70,8 | 0,30 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 32,16 | 45,09 | 0,88 |
| 3 | 587\04 | Соус красный основной | 50 | 1,15 | 2,30 | 3,25 | 39 | 0,03 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 106,40 | 12,50 | 0,60 |
| 4 | 516\04 | Макароны отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 294 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 11,23 | 1,13 |
| 5 | 639/04 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124 | 0,05 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 64,40 | 49,80 | 1,84 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 7 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | 530 | Горошек консервированный | 50 | 1,40 | 1,15 | 2,30 | 26 | - | - | - | | - | - | - | - |
| | | | | 73,61 | 25,51 | 139,40 | 823,62 | 0,62 | 11,93 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 244,90 | 148,12 | 6,33 |

| № п/п | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (гр) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------|-------------|--------------------|-------------------|---|---|---|-------------------------------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Шестой день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 728\04 | Блинчики с повидлом | 70 | 4,2 | 5,67 | 37,1 | 215 | 0 | 0,3 | 2,2 | 0 | 0 | 480 | 421 | 66,4 |
| 2 | 693\04 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,04 | 1,3 | 0,07 | 0 | 0 | 122,8 | 21,6 | 1,2 |
| 3 | 337\04 | Яйцо вареное | 40 (1 шт) | 5,30 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 76,80 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 3 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | | | | 16,95 | 15,57 | 56,10 | 560,82 | 0,12 | 1,63 | 102,27 | 0,24 | 76,80 | 635,44 | 457,50 | 69,68 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------|-----------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 134\04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной | 250\35\10 | 4,05 | 8,25 | 17,55 | 178,55 | 0,01 | 20 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 20,7 | 0,6 |
| 2 | 451 | Котлета из говядины | 75 | 15,9 | 14,4 | 11,0 | 261 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 95,2 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | 472\94 | Картофельное пюре смаслом | 200\7 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 218 | 0,10 | 3,80 | 0,07 | 0 | 0,00 | 242,00 | 40,70 | 0,10 |
| 4 | 685\04 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 15,00 | 58 | 0,04 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 122,80 | 21,60 | 1,20 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | 534\04 | Капуста тушеная | 50 | 1,25 | 2,30 | 5,35 | 47 | 0,01 | 16,60 | 0,003 | 0,00 | 11,000 | 18,000 | 6,65 | 0,24 |
| | | | | 28,15 | 34,25 | 96,8 | 855,37 | 0,27 | 41,73 | 0,123 | 0 | 11 | 514,54 | 79,05 | 3,22 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Седьмой день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 3\4 | Бутерброд с маслом | 32,5 | 1,54 | 12,60 | 9,52 | 161 | 0,04 | 0,90 | 0,06 | 0,10 | 0,05 | 267,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 160\04 | Суп молочный с макаронами | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141 | 0,08 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 154,10 | 20,70 | 0,40 |
| 3 | 685\04 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,20 | | 15,00 | 58 | 0,04 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 122,80 | 21,60 | 1,20 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | | | | 9,79 | 20,65 | 57,42 | 402,00 | 0,18 | 3,83 | 0,12 | 0,10 | 0,05 | 549,54 | 47,90 | 2,41 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|-------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|----------|-----------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 181\04 | Суп рыбный | 250 | 2,6 | 5 | 20,8 | 137 | 0,1 | 24,1 | 0,01 | 0 | 0 | 19,8 | 31,2 | 1,2 |
| 2 | 437\04 | Гуляш из говядины | 50/50 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 132 | 0,05 | 1,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 12,50 | 20,80 | 2,30 |
| 3 | 511/04 | Рис отварной с маслом | 200 | 4,8 | 8 | 49 | 292 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 35,5 | 0,7 |
| 4 | 588\94 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 35,8 | 7,9 | 141 | 0,05 | 0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 64,4 | 49,8 | 1,84 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 7 | 78\04 | Икра морковная | 50 | 1,10 | 3,80 | 5,70 | 64 | 0,080 | 6,40 | 0,03 | 0 | 35,00 | 96,80 | 66,14 | 2,39 |
| | | | | 26,38 | 59,4 | 105,29 | 858,82 | 0,402 | 42,275 | 0,1 | 0 | 35 | 212,24 | 213,54 | 9,33 |

| № п/п | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (гр) | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|-------------|--------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Восьмой день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 02\04 | Бутерброд с повидлом | 45,5 | 1,35 | 3,5 | 23,6 | 132,75 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 7,87 | 8,8 | 0,7 |
| 2 | 682\94 | Каша гречневая на молоке с масл | 200/5 | 6,00 | 9,40 | 31,00 | 240 | 0,08 | 0,50 | 0,00 | 0 | 0,00 | 61,20 | 12,75 | 0,60 |
| 4 | 692\04 | Кофейный напиток | 200 | 3,20 | 3,60 | 22,00 | 136 | 0,02 | 0,65 | 0,06 | 0,00 | 0,25 | 60,40 | 7,00 | 0,03 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 5 | | | | 8,4 | 13,05 | 93,4 | 512,75 | 0,135 | 0,625 | 0 | 0 | 0 | 83,71 | 27,15 | 2,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124\04 | Суп с картофелем, мясом, со сметаной | 250\25\10 | 6,50 | 9,80 | 14,10 | 144 | 0,05 | 30,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 21,10 | 0,70 |
| 2 | 516\04 | Макароньы отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 294 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 11,23 | 1,13 |
| 3 | 439 | Птица отварная | 50 | 19,1 | 7,4 | 0,5 | 145 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 0,00 | 13,0 | 1,1 |
| 3 | 587\04 | Соус красный основной | 50 | 1,15 | 2,30 | 3,25 | 39 | 0,03 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 106,40 | 12,50 | 0,60 |
| 4 | 591\94 | Кисель | 200/10 | 0,00 | | 30,60 | 118 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | 78\04 | Икра свекольная | 50 | 1,20 | 3,80 | 6,50 | 66 | 0,08 | 8,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 96,80 | 66,14 | 2,39 |
| | | | | 36,70 | 42,10 | 118,85 | 898,82 | 0,33 | 39,38 | 0,15 | 0,00 | 0,25 | 324,74 | 128,07 | 5,93 |

| № п/п | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (гр) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------|-------------|--------------------|-------------------|---|---|---|-------------------------------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Девятый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | 733\04 | Оладьи с маслом | 150/10 | 11,25 | 18,6 | 61,25 | 465 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 75,5 | 15,9 | 0,75 |
| 2 | 337\04 | Яйцо вареное | 40 (1 шт) | 5,30 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 76,80 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 3 | 638\04 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 103 | 0,03 | 0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 16,4 | 8,4 | 0,6 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| | | | | 14,2 | 18,75 | 96,85 | 723,82 | 0,316 | 0,63 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 96,94 | 29,9 | 2,16 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 110\04 | Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной | 250\25\10 | 6,50 | 10,70 | 17,20 | 162 | 0,08 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 20,70 | 0,40 |
| 2 | 403\94 | Голубцы «Ленивые» | 250 | 21,7 | 16,75 | 16,5 | 312,5 | 0,08 | 3,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 16,2 | 4,04 | 2,65 |
| 4 | 685\04 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 15,00 | 58 | 0,04 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 122,80 | 21,60 | 1,20 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | 530 | Горошек консервированный | 50 | 1,40 | 1,15 | 2,30 | 26 | - | - | - | | - | - | - | - |
| | | | | 32,35 | 28,9 | 69,7 | 651,32 | 0,26 | 6,53 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 151,18 | 56,44 | 5,33 |

| № п/п | № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порци (гр) | Б | Ж | У | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|--------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Р | Са | Mg | Fr |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Десятый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 | 3\4 | Бутерброд с маслом | 32,5 | 1,54 | 12,60 | 9,52 | 161 | 0,04 | 0,90 | 0,06 | 0,10 | 0,05 | 267,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 302\04 | Каша манная с маслом | 200/5 | 4,80 | 8,20 | 30,40 | 222 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 7,90 | 37,40 |
| 3 | 685\04 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,20 | | 15,00 | 58 | 0,04 | 1,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 122,80 | 21,60 | 1,20 |
| 4 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| | | | | 7,59 | 20,95 | 63,12 | 483,00 | 0,16 | 2,23 | 0,11 | 0,10 | 0,05 | 404,24 | 35,10 | 39,41 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 140\04 | Суп куриный с макаронным изделиями со сметаной | 250\25\10 | 7,4 | 8,00 | 25,1 | 176 | 0,09 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 16,3 | 19,4 | 0,8 |
| 2 | 436\04 | Жаркое по -домашнему | 250 | 26,7 | 14,7 | 32,4 | 375 | 0,14 | 17 | 0 | 0 | 0 | 19,51 | 38,2 | 2,98 |
| 4 | 639\04 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124 | 0,05 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 64,40 | 49,80 | 1,84 |
| 5 | стр.72\04 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,15 | 10,50 | 50,82 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,60 | 4,50 | 0,27 |
| 6 | стр.72\04 | Хлеб ржаной | 27,5 | 1,05 | 0,15 | 8,20 | 42 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5,04 | 5,60 | 0,81 |
| 7 | 534\04 | Капуста тушеная | 50 | 1,25 | 2,30 | 5,35 | 47 | 0,01 | 16,60 | 0,003 | 0,00 | 11,000 | 18,000 | 6,65 | 0,24 |
| | | | | 22,50 | 73,03 | 78,65 | 814,82 | 0,522 | 78,725 | 0,063 | 0 | 11 | 175,44 | 154,76 | 7,46 |

|

|

