|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник территориального отделаУправления РоспотребнадзораРеспублики Марий Элпо Горномарийскому району\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.Е. Осикина«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор ГБОУ Республики Марий Эл«Школа-интернат г. Козьмодемьянска«Дарование»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Толстова«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТОЛОВОЙ**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Марий Эл**

**«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»**

**на весенне-летний сезон 2016-2017 учебного года**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша рисовая на молоке с маслом | 200/15 | 7,0 | 14,0 | 39,3 | 357,6 | 137,6 | 33,6 | 0,9 | 269,3 | 0,14 | 1 | 0,07 | - |
| 631 | Кофейный напиток | 200 | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/20 | 6,9 | 6,1 | 14,9 | 139,8 | 206,9 | 19,9 | 0,82 | 134,1 | 0,258 | 0,32 | 0,025 | - |
|  | **18,6** | **23,9** | **82,5** | **616,2** | **385** | **94,9** | **56,4** | **424,5** | **0,526** | **2,02** | **0,17** | **-** |
|  | **Полдник** | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 | 6,9 | 9,9 | 0,6 | 26,1 | 0,05 | - | - | - |
|  | Сок яблочный | 200 | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | **8,4** | **4,9** | **36,4** | **224,8** | **42,9** | **22,7** | **2,2** | **116,9** | **0,1** | **4** | **0,1** | **-** |
| 132 | **Обед** | Рассольник с мясом говядины и сметаной | 250/25/10 | 15,7 | 12,4 | 13,7 | 235,8 | 52,7 | 37,3 | 1,92 | 111,6 | 0,083 | 22,2 | 0,02 | - |
| 451 | Котлета мясная | 50 | 8,6 | 9,9 | 8,1 | 150,0 | 7,8 | 11,3 | 1,3 | 85,4 | 0,05 | - | 0,04 | - |
| 516/528 | Вермишель отварная с соусом красным основным | 200/30 | 7,5 | 6,94 | 49,4 | 296,6 | 16,7 | 12,1 | 1,15 | 62 | 0,101 | 0,18 | 0,03 | - |
|  | Доп. гарнир морковь отварная | 50 | 0,7 | 0,05 | 3,6 | 15,0 | 25,5 | 19 | 0,4 | 27,5 | 0,03 | 2,5 | - | - |
| 631 | Компот из свежих яблок | *200,0* | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 | 7,8 | 4,1 | 1,07 | 5,0 | 0,01 | 5,9 | - |  |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **33,3** | **27,5** | **127,6** | **905,1** | **127,2** | **103,6** | **6,82** | **371,4** | **0,434** | **38,7** | **0,09** | **-** |
| 489 | **Ужин** | Рагу из птицы | 200/50 | 16,3 | 20,1 | 15,5 | 328 | 49,3 | 55 | 2,53 | 213,5 | 0,19 | 38,9 | 0,03 | - |
| 685 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **22,8** | **21,1** | **89,9** | **666,4** | **75,4** | **97** | **5** | **325,3** | **0,344** | **39,9** | **0,03** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Печенье | 2 шт. | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
| 648 | Кисель ягодный | 200 | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | **4** | **6,1** | **32,5** | **332,5** | **14,7** | **10** | **1,13** | **45** | **0,04** | **-** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **87,1** | **23,5** | **369** | **2745** | **645** | **328** | **71,5** | **1283** | **1,44** | **84** | **0,39** | **-** |

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша пшеничная на молоке с маслом | *200/15* | 8,7 | 13,9 | 45,06 | 343,2 | 99,7 | 11,3 | 2,3 | 207,0 | 0,23 | 1 | 0,068 | - |
| 693 | Какао на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | *50/20* | 3,9 | 7,8 | 24,9 | 179,1 | 12,4 | 7,1 | 0,62 | 35,5 | 0,05 | - | 0,04 | - |
|  | **15,9** | **24,7** | **94,6** | **657,5** | **176,9** | **40,7** | **4,21** | **340** | **0,3** | **1,7** | **0,16** | **-** |
| 769 | **Полдник** | Булочка «Домашняя» | *50* | 3,7 | 7,9 | 29,8 | 281,0 | 6,7 | 5,5 | 0,44 | 31,1 | 0,061 | - | 0,003 | - |
|  | Йогурт питьевой персиковый | *200* | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 | 240 | 28 | 0,2 | 190 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - |
|  | **9,3** | **14,3** | **38** | **393** | **246,7** | **33,5** | **0,64** | **221,1** | **0,121** | **1,4** | **0,043** | **-** |
| 139 | **Обед** | Суп гороховый с мясом говядины | *250/25* | 8,9 | 7,6 | 11,6 | 233,4 | 39,8 | 47,5 | 3,0 | 152,6 | 0,32 | 13,8 | - | - |
| 373 | Рыба тушеная в томате | *150* | 15,6 | 8,8 | 3,3 | 161,8 | 55,7 | 64,4 | 11,8 | 245,7 | 0,16 | 6,6 | 0,01 | - |
| 520 | Картофельное пюре | *200* | 4,4 | 6,9 | 38,4 | 205,0 | 57,1 | 43,8 | 0,9 | 129,8 | 0,3 | 34,5 | 0,03 | - |
| 534 | Капуста тушеная (доп. гарнир) | *50* | 1,3 | 1,3 | 5,4 | 37,2 | 29,2 | 10,4 | 0,4 | 21,5 | 0,02 | 26,5 | 0,008 | - |
|  | Сок мультифруктовый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **37,8** | **41,3** | **59,3** | **1102,5** | **79,2** | **101** | **5,5** | **285,4** | **0,31** | **9,48** | **0,076** | **-** |
| 487 | **Ужин** | Цыплята отварные | *75* | 16,5 | 13,5 | 0,3 | 174,5 | 14,1 | 18,3 | 122 | 152,1 | 0,082 | 0,3 | 0,04 | - |
| 511 | Рис отварной  | *150* | 5,0 | 7,34 | 7,33 | 292,5 | 9,13 | 33,6 | 0,64 | 1,4 | 0,049 | 0,18 | 0,036 | - |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | - | - | 33,6 | 130,4 | 2,62 | 12,0 | 0,06 | 15,4 | 0,004 | 0,4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **26,5** | **15,0** | **96,6** | **606,6** | **134,8** | **106,3** | **3,96** | **446** | **0,55** | **37,2** | **0,04** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Пряник | *1 шт./50* | 3,5 | 3,2 | 35,0 | 181,0 | 4,5 | - | 0,3 | 20,5 | 0,04 | - | - | - |
| 697 | Молоко | *200* | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 240 | 28,0 | 0,12 | 180,0 | 0,08 | 2,6 | 0,02 | - |
|  | **4,9** | **6,1** | **51,2** | **335,6** | **46,9** | **31** | **1,8** | **74,2** | **0,06** | **0,8** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **94,4** | **101,4** | **340** | **3095** | **685** | **312** | **16,1** | **1368** | **1,34** | **50,6** | **0,32** | **-** |

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша манная на молоке с маслом | *200/15* | 9,8 | 16,4 | 45,15 | 368,2 | 209,3 | 23,3 | 0,55 | 189,5 | 0,13 | 2 | 0,08 | - |
| 685 | Чай сладкий с молоком | *200* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный  | *30* | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 | 6,9 | 9,9 | 0,6 | 26,1 | 0,05 | - | - | - |
|  | Яйцо вареное | *1 шт.* | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | **12,7** | **17,1** | **84,9** | **539** | **232** | **42,2** | **3,9** | **226,6** | **0,21** | **15** | **0,08** | **-** |
|  | **Полдник** | Вафли | *50* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
| 693 | Кофейный напиток на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 125,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | **12,8** | **8,44** | **57,6** | **357** | **120,1** | **35,9** | **2,05** | **2029** | **0,029** | **0,84** | **0,29** | **-** |
| 155/548 | **Обед** | Суп лапша домашняя с мясом цыплят | *250/25* | 7,1 | 7,0 | 14,9 | 143,3 | 20,9 | 14,7 | 0,79 | 81,4 | 0,086 | 1,8 | 0,028 | - |
| 463 | Жаркое по-домашнему | *200/50* | 19,8 | 15,1 | 29,9 | 331,8 | 31,1 | 60,8 | 4 | 266 | 0,001 | 1,5 | - | - |
|  | Доп. гарнир свекла отварная | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,6 | 21 | 18,5 | 11 | 0,7 | 21,5 | 0,01 | 5 | - | - |
| 648 | Кисель фруктовый | *200/7* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **39,9** | **43,7** | **132,4** | **1100,3** | **126,6** | **109** | **10,5** | **566,5** | **0,73** | **22,6** | **0,08** | - |
| 99 | **Ужин** | Сарделька отварная | *50* | 5,86 | 9,95 | 1,35 | 117,0 | 6,48 | 9,47 | 0,84 | 73,8 | 0,09 | - | 0,01 | - |
| 516 | Вермишель отварная | *200* | 7,2 | 5,8 | 47,3 | 276,9 | 14,6 | 10,9 | - | - | - | - | - | - |
|  | Сок абрикосовый | *200* | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **24,9** | **22,8** | **106,5** | **787,6** | **52,7** | **87,9** | **4,33** | **333,4** | **0,28** | **3,9** | **0,03** | **-** |
| 736/38 | **Второй ужин** | Пирожок с картофелем | *75* | 3,9 | 1,4 | 29 | 140,4 | 7,9 | 6,4 | 0,55 | 36,4 | 0,071 | - | 0,04 | - |
| 638 | Компот из кураги | *200* | 1,0 | - | 31 | 122,6 | 32,4 | 21 | 0,7 | 29,2 | 0,02 | 0,8 | - | - |
|  | **9,5** | **7,8** | **38,4** | **256,4** | **248** | **34** | **0,67** | **216** | **0,15** | **2,6** | **0,024** | **-** |
| **Итого:** | **101** | **81** | **378** | **2698** | **925** | **362** | **27,7** | **1716** | **1,08** | **24,6** | **0,32** | **-** |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 200/15 | 10,5 | 23,8 | 41,25 | 377,5 | 223,3 | 79,7 | 0,95 | 296,4 | 0,27 | 2 | 0,08 | - |
| 693 | Кофейный напиток | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 125,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/20 | 6,9 | 6,1 | 14,9 | 139,8 | 206,9 | 19,9 | 0,82 | 134,1 | 0,258 | 0,32 | 0,025 | - |
|  | **12,7** | **17,1** | **84,9** | **539** | **232** | **42,2** | **3,9** | **226,6** | **0,21** | **15** | **0,08** | **-** |
| 336/592 | **Полдник** | Ватрушка с творогом | 75 | 9,51 | 5,44 | 33,0 | 221,8 | 55,3 | 13,6 | 0,76 | 105,5 | 0,001 | 0,14 | 0,24 | - |
| 631 | Компот из свежих яблок | *200,0* | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 | 7,8 | 4,1 | 1,07 | 5,0 | 0,01 | 5,9 | - |  |
|  | **12,8** | **8,44** | **57,6** | **357** | **120,1** | **35,9** | **2,05** | **202,9** | **0,029** | **0,84** | **0,29** | **-** |
| 137/112 | **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 8,44 | 5,6 | 18,4 | 141,3 | 23,3 | 36,3 | 2,0 | 133,6 | 0,52 | 22,2 | 0,005 | - |
| 99 | Колбаса отварная | 75 | 8,7 | 17,1 | - | 189 | 30 | 15,8 | 1,3 | 127 | 0,19 | - | - | - |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая  | *150,0* | 9,0 | 13,2 | 44,3 | 337,1 | 17,8 | 14,3 | 4,83 | 216,1 | 0,3 | - | 0,06 |  |
| 51 | Салат из свеклы | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,6 | 21 | 18,5 | 11 | 0,7 | 21,5 | 0,01 | 5 | - | - |
|  | Сок персиковый | 200 | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **39,9** | **43,7** | **132,4** | **1100,3** | **126,6** | **109** | **10,5** | **566,5** | **0,73** | **22,6** | **0,08** |  |
| 492 | **Ужин** | Плов с мясом птицы | 200/50 | 18,3 | 21,8 | 53,4 | 460,6 | 29 | 57,9 | 1,9 | 237 | 0,13 | 3,9 | 0,03 | - |
| 648 | Кисель ягодный | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **24,9** | **22,8** | **106,5** | **787,6** | **52,7** | **87,9** | **4,33** | **333,4** | **0,28** | **3,9** | **0,03** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Печенье | 2 шт. | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
|  | Ряженка | 200 | 3,7 | 3,9 | 5,8 | 148,7 | 122,6 | 21,6 | 0,72 | 116,2 | 0,044 | 1,3 | 0,011 | - |
|  | **9,5** | **7,8** | **38,4** | **256,4** | **248** | **34** | **0,67** | **216** | **0,15** | **2,6** | **0,024** | **-** |
| **Итого:** | **101** | **81** | **378** | **2698** | **925** | **362** | **27,7** | **1716** | **1,08** | **24,6** | **0,32** | **-** |

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 160 | **Завтрак** | Суп молочный | *250* | 9,0 | 9,1 | 34,9 | 257,8 | 247 | 33,1 | 0,64 | 208,8 | 0,13 | 2,6 | 0,03 | - |
| 685 | Чай сладкий  | *200,0* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | *50/20* | 3,9 | 7,8 | 24,9 | 179,1 | 12,4 | 7,1 | 0,62 | 35,5 | 0,05 | - | 0,04 | - |
|  | **18,1** | **35,5** | **72,0** | **705** | **358** | **108,4** | **2,3** | **448** | **0,36** | **3,3** | **0,13** | **-** |
| 420 | **Полдник** | Сосиска в тесте | 100 | 5,8 | 9,95 | 1,35 | 117,0 | 6,48 | 9,77 | 0,84 | 73,8 | 0,09 | - | 0,01 |  |
|  | Сок мультифруктовый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | **6,06** | **9,95** | **16,4** | **191** | **6,78** | **9,47** | **0,89** | **73,8** | **0,09** | **-** | **0,01** | **-** |
| 124 | **Обед** | Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной | *250/25/10* | 9,8 | 9,6 | 10,8 | 175,5 | 53,4 | 31,2 | 1,52 | 100 | 0,103 | 36,0 | 0,02 | - |
| 487 | Цыплята отварные | *75* | 16,5 | 13,5 | 0,3 | 174,5 | 14,1 | 18,3 | 1,22 | 152,1 | 0,082 | 0,3 | 0,04 | - |
| 520 | Картофельное пюре | *200* | 4,4 | 6,9 | 38,4 | 205,0 | 57,1 | 43,8 | 0,9 | 129,8 | 0,3 | 34,5 | 0,03 | - |
|  | Доп. гарнир морковь отварная | 50 | 0,7 | 0,05 | 3,6 | 15,0 | 25,5 | 19 | 0,4 | 27,5 | 0,03 | 2,5 | - | - |
|  | Компот из кураги | *200* | 1,0 | - | 31 | 122,6 | 32,4 | 21 | 0,7 | 29,2 | 0,02 | 0,8 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **36,9** | **22,7** | **127,7** | **921,6** | **232** | **193,8** | **8,0** | **655** | **0,92** | **54,3** | **0,041** | **-** |
| 373 | **Ужин** | Рыба тушеная в томате | 150 | 15,6 | 8,8 | 3,3 | 161,8 | 55,7 | 64,4 | 11,8 | 245,7 | 0,16 | 6,6 | 0,01 | - |
| 511 | Рис отварной  | 150/30 | 5,0 | 7,34 | 7,33 | 292,5 | 9,13 | 33,6 | 0,64 | 1,4 | 0,,49 | 0,18 | 0,036 | - |
| 685 | Чай сладкий с лимоном | *200/7,0* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **28,1** | **21,8** | **60,7** | **794** | **46,9** | **81,9** | **4,3** | **250** | **0,28** | **0,48** | **0,076** |  |
|  | **Второй ужин** | Вафли | *50* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
|  | Какао на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | **4,9** | **6,1** | **41,4** | **307** | **28,5** | **18** | **1,7** | **59** | **0,06** | **4** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **94** | **96** | **318** | **2918** | **672** | **411** | **17,2** | **1486** | **1,71** | **62** | **0,26** | **-** |

**День:** суббота

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша пшенная на молоке с маслом | *200/15* | 8,4 | 14,8 | 43,05 | 341,2 | 113,2 | 52,7 | 54,3 | 193,0 | 0,24 | 1 | 0,068 | - |
| 693 | Кофейный напиток на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | *30* | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 | 6,9 | 9,9 | 0,6 | 26,1 | 0,05 | - | - | - |
|  | Яйцо вареное | *1 шт.* | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | **15,8** | **20,7** | **72,2** | **509,2** | **317** | **131,2** | **4,72** | **359,6** | **0,488** | **1,32** | **0,12** | **-** |
| 140 | **Обед** | Суп вермишелевый с мясом говядины | *250/25* | 8,9 | 6,1 | 22,0 | 181,1 | 27,1 | 42,1 | 2,19 | 147,9 | 0,178 | 26,6 | 0,005 | - |
| 489 | Рагу из птицы | *200/50* | 16,3 | 20,1 | 15,5 | 328 | 49,3 | 55 | 2,53 | 213,5 | 0,19 | 38,9 | 0,03 | - |
|  | Свекла отварная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок яблочный | 200 | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **31,8** | **27,2** | **90,6** | **836** | **100** | **227,7** | **7,15** | **458** | **0,52** | **65,5** | **0,035** | **-** |
| **Итого:** | **47,6** | **47,6** | **163** | **1345** | **417** | **358** | **11,9** | **717,6** | **1** | **66,8** | **0,155** | **-** |

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша пшеничная на молоке с маслом | *200/15* | 8,7 | 13,9 | 45,06 | 343,2 | 99,7 | 11,3 | 2,3 | 207,0 | 0,23 | 1 | 0,068 | - |
| 685 | Чай сладкий с лимоном | *200/7* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | *50/20* | 3,9 | 7,8 | 24,9 | 179,1 | 12,4 | 7,1 | 0,62 | 35,5 | 0,05 | - | 0,04 | - |
|  | **14,6** | **18,9** | **69,5** | **546** | **166,5** | **48,3** | **2,55** | **372** | **0,22** | **1** | **0,17** | **-** |
|  | **Полдник** | Пряник  | *1 шт./50* | 3,5 | 3,2 | 35,0 | 181,0 | 4,5 | - | 0,3 | 20,5 | 0,04 | - | - | - |
| 638 | Компот из кураги | *200* | 1,0 | - | 31 | 122,6 | 32,4 | 21 | 0,7 | 29,2 | 0,02 | 0,8 | - | - |
|  | **4,1** | **6,3** | **48,6** | **324,4** | **22,3** | **14,1** | **2,17** | **50,0** | **0,05** | **5,9** | **-** | **-** |
| 137/112 | **Обед** | Суп картофельный с мясом говядины | *250/25* | 8,44 | 5,6 | 18,4 | 141,3 | 23,3 | 36,3 | 2,0 | 133,6 | 0,52 | 22,2 | 0,005 | - |
| 462/528 | Тефтели мясные тушеные в соусе красном основном | *60/50* | 9,0 | 12,4 | 10,1 | 183,8 | 12,55 | 16,3 | 1,34 | 29,7 | 0,032 | 2,0 | - | - |
| 516 | Вермишель отварная | *200* | 7,2 | 5,8 | 47,3 | 276,9 | 14,6 | 10,9 | - | - | - | - | - | - |
|  | Доп. гарнир морковь отварная | 50 | 0,7 | 0,05 | 3,6 | 15,0 | 25,5 | 19 | 0,4 | 27,5 | 0,03 | 2,5 | - | - |
|  | Сок персиковый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **35,4** | **38,7** | **125,5** | **1006** | **126** | **102,8** | **10,8** | **463,7** | **0,6** | **43,0** | **0,08** | **-** |
| 373 | **Ужин** | Рыба припущенная в молоке | *75* | 15,4 | 7,1 | 2,4 | 135,6 | 53,9 | 32,5 | 0,61 | 219,6 | 0,096 | 2,7 | 0,011 | - |
| 520 | Картофельное пюре | *200* | 4,4 | 6,9 | 38,4 | 205,0 | 57,1 | 43,8 | 0,9 | 129,8 | 0,3 | 34,5 | 0,03 | - |
| 648 | Кисель фруктовый | *200* | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **26,4** | **15** | **93,9** | **667,6** | **134,7** | **106,3** | **3,94** | **445** | **0,546** | **37,2** | **0,041** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Яйцо вареное | *1 шт.* | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
| 693 | Какао на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | **10,6** | **10,0** | **20,7** | **288,5** | **329,5** | **41,5** | **1,54** | **250,3** | **0,304** | **1,62** | **0,063** | **-** |
| **Итого:** | **86,3** | **82** | **364** | **2776** | **753** | **299** | **15,4** | **1508** | **1,66** | **46,2** | **0,33** | **-** |

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша геркулесовая на молоке с маслом | *200/15* | 10,5 | 23,8 | 41,25 | 377,5 | 223,3 | 79,7 | 0,95 | 296,4 | 0,27 | 2 | 0,08 | - |
| 693 | Кофейный напиток | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 125,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | *50/20* | 6,9 | 6,1 | 14,9 | 139,8 | 206,9 | 19,9 | 0,82 | 134,1 | 0,258 | 0,32 | 0,025 | - |
|  | **17** | **27,2** | **92,6** | **682,6** | **286,5** | **52,7** | **2,46** | **618,8** | **0,48** | **4,7** | **0,25** | **-** |
| 741 | **Полдник** | Ватрушка с повидлом | *75* | 9,51 | 5,44 | 33,03 | 221,8 | 55,3 | 13,6 | 0,76 | 105,5 | 0,091 | 0,14 | 0,24 | - |
|  | Ряженка | *200* | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 | 240 | 28 | 0,2 | 190 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - |
|  | **15,1** | **11,8** | **41,2** | **333,8** | **295** | **41,6** | **0,96** | **295** | **0,151** | **1,54** | **0,28** | **-** |
| 719 | **Обед** | Пельмени с бульоном | *100/150* | 8,0 | 17 | 26 | 290 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 487 | Цыплята отварные | *75* | 16,5 | 13,5 | 0,3 | 174,5 | 14,1 | 18,3 | 1,22 | 152,1 | 0,082 | 0,3 | 0,04 | - |
| 511 | Рис отварной  | *150* | 5,0 | 7,34 | 7,33 | 292,5 | 9,13 | 33,6 | 0,64 | 1,4 | 0,049 | 0,18 | 0,036 | - |
|  | Доп. гарнир свекла отварная | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,6 | 21 | 18,5 | 11 | 0,7 | 21,5 | 0,01 | 5 | - | - |
| 685 | Чай сладкий | *200* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **40,9** | **36,4** | **131,5** | **1033** | **95,8** | **115** | **11,9** | **595** | **0,7** | **36** | **0,06** | **-** |
| 99 | **Ужин** | Сосиска отварная | *50* | 5,86 | 9,95 | 1,35 | 117,0 | 6,48 | 9,47 | 0,84 | 73,8 | 0,09 | - | 0,01 | - |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая  | *150,0* | 9,0 | 13,2 | 44,3 | 337,1 | 17,8 | 14,3 | 4,83 | 216,1 | 0,3 | - | 0,06 |  |
|  | Сок абрикосовый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **22,8** | **21,1** | **90** | **666** | **75,4** | **97** | **5,0** | **325,3** | **0,34** | **39,3** | **0,03** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Печенье | *2 шт.* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
| 639 | Компот из сухофруктов | *200* | - | - | 33,6 | 130,4 | 2,62 | 12,0 | 0,06 | 15,4 | 0,004 | 0,4 | - | - |
|  | **4,9** | **6,1** | **41,4** | **307** | **28,5** | **18** | **1,7** | **59** | **0,06** | **4** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **101** | **102** | **397** | **3022** | **781** | **324** | **22** | **1893** | **1,73** | **85** | **0,62** | **-** |

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша рисовая на молоке с маслом | *200/15* | 7,0 | 14,0 | 39,3 | 357,6 | 137,6 | 33,6 | 0,9 | 269,3 | 0,14 | 1 | 0,07 | - |
| 693 | Кофейный напиток на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 125,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | Хлеб пшеничный | *30* | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 | 6,9 | 9,9 | 0,6 | 26,1 | 0,05 | - | - | - |
|  | Яйцо вареное | *1 шт.* | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | **14,0** | **17,1** | **82,9** | **495** | **294** | **53,2** | **1,61** | **267** | **0,22** | **62,6** | **0,07** |  |
| 366/596 | **Полдник** | Запеканка из творога с молочным соусом | *100/75* | 18,64 | 16,34 | 25,83 | 325,1 | 209,5 | 25,0 | 1,7 | 262,1 | 0,08 | 0,98 | 0,84 | - |
| 648 | Кисель ягодный | *200* | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | **7,2** | **4,4** | **53,6** | **275,6** | **72,7** | **28,7** | **1,84** | **133,8** | **0,01** | **0,7** | **0,054** | **-** |
| 110 | **Обед** | Борщ с мясом говядины | *250/25/10* | 15,7 | 12,4 | 13,7 | 235,8 | 52,7 | 37,3 | 1,92 | 111,6 | 0,083 | 22,2 | 0,02 | - |
| 373 | Рыба тушеная в томате | *150* | 15,6 | 8,8 | 3,3 | 161,8 | 55,7 | 64,4 | 11,8 | 245,7 | 0,16 | 6,6 | 0,01 | - |
| 520 | Картофельное пюре | *200* | 4,4 | 6,9 | 38,4 | 205,0 | 57,1 | 43,8 | 0,9 | 129,8 | 0,3 | 34,5 | 0,03 | - |
| 534 | Капуста тушеная (доп. гарнир) | *50* | 1,3 | 1,3 | 5,4 | 37,2 | 29,2 | 10,4 | 0,4 | 21,5 | 0,02 | 26,5 | 0,008 | - |
|  | Сок мультифруктовый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **43,7** | **27,5** | **120** | **895** | **226,7** | **170,6** | **6,83** | **598** | **0,67** | **66** | **0,061** | **-** |
| 492 | **Ужин** | Плов с мясом цыплят | *200/50* | 21,3 | 21,3 | 53,4 | 454,4 | 26,8 | 63,9 | 3,7 | 281,4 | 0,14 | 10,0 | - | - |
| 638 | Компот из кураги | *200* | 1,0 | - | 31 | 122,6 | 32,4 | 21 | 0,7 | 29,2 | 0,02 | 0,8 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **24,9** | **22,8** | **106,5** | **787,6** | **52,7** | **87,9** | **4,33** | **333,4** | **0,28** | **3,9** | **0,03** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Пряник | *1 шт./50* | 3,5 | 3,2 | 35,0 | 181,0 | 4,5 | - | 0,3 | 20,5 | 0,04 | - | - | - |
| 693 | Чай с молоком | 200 | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
|  | **7,4** | **4,9** | **48,8** | **261** | **31,5** | **26,7** | **1,66** | **118,3** | **0,084** | **0,4** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **111** | **97** | **392** | **2997** | **755,7** | **350** | **18,2** | **1967** | **1,7** | **75,6** | **1,1** | **-** |

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша манная на молоке с маслом | *200/15* | 9,8 | 16,4 | 43,15 | 368,2 | 209,3 | 23,3 | 0,55 | 189,5 | 0,13 | 2 | 0,08 | - |
| 693 | Какао на молоке | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | *50/20* | 3,9 | 7,8 | 24,9 | 179,1 | 12,4 | 7,1 | 0,62 | 35,5 | 0,05 | - | 0,04 | - |
|  | **17** | **27,2** | **92,6** | **682,6** | **286,5** | **52,7** | **,246** | **618,8** | **0,48** | **4,7** | **0,25** | **-** |
|  | **Полдник** | Кекс  | *1 шт.* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
|  | Йогурт питьевой малиновый | *200* | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 | 240 | 28 | 0,2 | 190 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 137 | **Обед** | Суп вермишелевый с мясом цыплят | *250/25* | 8,44 | 5,6 | 18,4 | 141,3 | 23,3 | 36,3 | 2,0 | 133,6 | 0,52 | 22,2 | 0,005 | - |
| 443 | Запеканка картофельная с мясом говядины | *200/50* | 21,5 | 16,7 | 54,8 | 454,4 | 26,8 | 63,9 | 3,7 | 281,4 | 0,14 | 10,0 | - | - |
|  | Доп. гарнир морковь отварная | 50 | 0,7 | 0,05 | 3,6 | 15,0 | 25,5 | 19 | 0,4 | 27,5 | 0,03 | 2,5 | - | - |
| 631 | Компот из свежих яблок | *200,0* | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 | 7,8 | 4,1 | 1,07 | 5,0 | 0,01 | 5,9 | - |  |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **35,4** | **38,7** | **125,5** | **1006** | **126** | **102,8** | **10,8** | **463,7** | **0,6** | **43,0** | **0,08** | **-** |
| 324/м | **Ужин** | Котлета рыбная | *75* | 10,0 | 9,2 | 11,7 | 169,1 | 6,5 | 19,9 | 0,1 | 120,7 | 0,04 | - | - | - |
| 516 | Вермишель отварная | *200* | 7,2 | 5,8 | 47,3 | 276,9 | 14,6 | 10,9 | - | - | - | - | - | - |
| 648 | Кисель фруктовый | *200* | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **23,7** | **16,0** | **133,4** | **784,4** | **47,2** | **72,8** | **2,56** | **232,5** | **0,19** | **0,4** | **-** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Вафли | *50* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
| 697 | Молоко  | *200* | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 240 | 28,0 | 0,12 | 180,0 | 0,08 | 2,6 | 0,02 | - |
|  | **9,1** | **9,6** | **44,4** | **297** | **244,5** | **28,0** | **0,42** | **200,5** | **0,12** | **2,6** | **0,02** | **-** |
| **Итого:** | **93** | **98** | **408** | **2914** | **823** | **316** | **71,6** | **1409** | **1,55** | **52** | **0,28** | **-** |

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 302 | **Завтрак** | Каша пшенная на молоке с маслом | *200/15* | 8,4 | 14,8 | 43,05 | 341,2 | 113,2 | 52,7 | 54,3 | 193,0 | 0,24 | 1 | 0,068 | - |
| 693 | Кофейный напиток | *200* | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 125,2 | 64,8 | 22,3 | 1,29 | 97,4 | 0,028 | 0,7 | 0,05 | - |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | *50/20* | 6,9 | 6,1 | 14,9 | 139,8 | 206,9 | 19,9 | 0,82 | 134,1 | 0,258 | 0,32 | 0,025 | - |
|  | **18,6** | **23,9** | **82,5** | **616,2** | **385** | **94,9** | **56,4** | **424,5** | **0,53** | **0,02** | **0,17** | **-** |
| 42,0 | **Полдник** | Сосиска в тесте | *100* | 5,86 | 9,95 | 1,35 | 117,0 | 6,48 | 9,47 | 0,84 | 73,8 | 0,09 | - | 0,01 | - |
| 685 | Чай сладкий с лимоном | *200/7* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  |  |  | **6,86** | **9,95** | **22,55** | **211,0** | **20,5** | **17,5** | **1,44** | **87,8** | **0,11** | **4** |
| 140 | **Обед** | Суп картофельный с рыбными консервами | *250/25* | 7,9 | 9,3 | 23,9 | 218,0 | 23,4 | 37,3 | 1,4 | 91,9 | 0,178 | 28,8 | - | - |
| 437 | Гуляш из говядины | *50* | 16,5 | 10,4 | 3,0 | 168,9 | 12,3 | 22,8 | 2,5 | 169,2 | 0,058 | 2,2 | - | - |
| 297 | Каша гречневая  | *150* | 9,0 | 13,2 | 44,3 | 337,1 | 17,8 | 14,3 | 4,83 | 216,1 | 0,3 | - | 0,06 | - |
| 51 | Салат из свеклы | *50* | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 43,5 | 18,5 | 11 | 0,7 | 21,5 | 0,01 | 5 | - | - |
|  | Сок персиковый | *200* | 1,0 | - | 12,2 | 94 | 14 | 8 | 0,6 | 14 | 0,02 | 4 | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **40,9** | **36,4** | **131,5** | **1033** | **95,8** | **115** | **11,9** | **595** | **0,7** | **36** | **0,06** | **-** |
| 487 | **Ужин** | Цыплята отварные | *75* | 16,5 | 13,5 | 0,3 | 174,5 | 14,1 | 18,3 | 1,22 | 152,1 | 0,082 | 0,3 | 0,04 | - |
| 518 | Картофель отварной | *200* | 4,05 | 5,9 | 32,7 | 239,0 | 21,7 | 46,0 | 0,91 | 118,1 | 0,24 | 40 | 0,028 | - |
| 685 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **23,7** | **16,0** | **133,4** | **784,4** | **47,2** | **72,8** | **2,56** | **232,5** | **0,19** | **0,4** | **-** | **-** |
|  | **Второй ужин** | Печенье  | *2 шт.* | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 213,0 | 14,5 | 10 | 1,1 | 45 | 0,04 | - | - | - |
| 638 | Компот из кураги | *200* | 1,0 | - | 31 | 122,6 | 32,4 | 21 | 0,7 | 29,2 | 0,02 | 0,8 | - | - |
|  | **9,1** | **9,6** | **44,4** | **297** | **244,5** | **28,0** | **0,42** | **200,5** | **0,12** | **2,6** | **0,02** | **-** |
| **Итого:** | **93** | **98** | **408** | **2914** | **823** | **316** | **71,6** | **1409** | **1,55** | **52** | **0,28** | **-** |

**День:** суббота

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | У/воды | Са | М g | Fe | P | B1 | C | А | Е |
| 160 | **Завтрак** | Каша геркулесовая на молоке с маслом | *250* | 9,0 | 9,1 | 34,9 | 257,8 | 247 | 33,1 | 0,64 | 208,8 | 0,13 | 2,6 | 0,03 | - |
| 685 | Чай сладкий с молоком | *200* | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | 0,3 | - | 0,05 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | *30* | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 | 6,9 | 9,9 | 0,6 | 26,1 | 0,05 | - | - | - |
|  | Яйцо вареное | *1 шт.* | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 22 | 4,8 | 1 | 76,8 | 0,03 | - | 0,1 | - |
|  | **21,2** | **31,7** | **81,0** | **643,5** | **317** | **116,7** | **3,84** | **496,7** | **0,38** | **2,7** | **0,23** | **-** |
| 124 | **Обед** | Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной | *250/25/10* | 9,8 | 9,6 | 10,8 | 175,5 | 53,4 | 31,2 | 1,52 | 100 | 0,103 | 36,0 | 0,02 | - |
| 373 | Рыба тушеная в томате | *150* | 15,6 | 8,8 | 3,3 | 161,8 | 55,7 | 64,4 | 11,8 | 245,7 | 0,16 | 6,6 | 0,01 | - |
| 511 | Рис отварной  | *150* | 5,0 | 7,34 | 7,33 | 292,5 | 9,13 | 33,6 | 0,64 | 1,4 | 0,049 | 0,18 | 0,036 | - |
|  | Доп. гарнир свекла отварная | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,6 | 21 | 18,5 | 11 | 0,7 | 21,5 | 0,01 | 5 | - | - |
| 648 | Кисель ягодный | *200* | 0,09 | - | 12,3 | 119,0 | 0,2 | - | 0,03 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | *50/50* | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 | 23,5 | 30 | 2,4 | 96,4 | 0,15 | - | - | - |
|  | **35,1** | **23,3** | **100,7** | **961** | **141** | **188** | **18,1** | **612,8** | **0,87** | **60,4** | **0,038** | **-** |
| **Итого:** | **56,3** | **55** | **181,7** | **1604** | **458** | **305** | **21,9** | **1109** | **1,25** | **63,1** | **0,27** | **-** |

Для составления перспективного меню использован «Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва – 2004 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_