Утверждаю:
Директор МОБУ "Свирицкая средняя общеобразовательная школа"

Е.А.Лиходеева

Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания обучающихся в МОБУ "Свирицкая средняя общеобразовательная школа"

на 2023-2024 учебный год

**День 1:** Понедельник
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша ячневая молочная | 205 | 7,00 | 8,60 | 33,10 | 268,00 | 0,18 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,43 | 40,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и с сыром | 75 | 7,00 | 10,20 | 10,90 | 198,00 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,10 | 198,00 | 217,10 | 10,10 | 2,10 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 29,30 | 72,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| **Итого** | | | **19,30** | **19,60** | **83,73** | **578,00** | **0,27** | **29,75** | **0,36** | **1,81** | **690,10** | **577,20** | **62,28** | **6,14** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из капусты и огурцов | 80 | 0,90 | 3,30 | 5,00 | 53,00 | 0,01 | 2,50 | 0,03 | 0,05 | 29,40 | 92,10 | 12,00 | 0,30 |
| 139 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,30 | 3,60 | 8,80 | 102,90 | 73,00 | 6,00 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 540 | Греча отварная | 150 | 8,40 | 5,50 | 46,80 | 295,00 | 0,09 | 19,06 | 0,10 | 3,06 | 56,62 | 196,10 | 28,40 | 0,91 |
| 488 | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,80 | 13,90 | 11,40 | 168,00 | 0,08 | 0,04 | 0,09 | 3,60 | 98,30 | 124,60 | 52,10 | 2,00 |
| 638 | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,10 | 0,10 | 28,00 | 112,00 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,40 | 1,20 | 17,00 | 91,00 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,90** | **27,60** | **117,00** | **821,90** | **73,26** | **30,31** | **0,35** | **7,97** | **398,32** | **781,10** | **183,72** | **6,71** |
| | **Итого за день** | | **46,20** | **47,20** | **200,73** | **1399,90** | **73,53** | **60,06** | **0,71** | **9,78** | **1088,42** | **1358,30** | **246,00** | **12,85** |

**День 2:** Вторник
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 499 | Омлет молочный с зеленым горошком | 210 | 17,70 | 17,90 | 27,60 | 405,00 | 0,26 | 0,50 | 0,06 | 0,30 | 125,90 | 123,90 | 22,60 | 0,70 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,50 | 25,70 | 90,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| т/к | Хлеб пшеничный | 40 | 1,30 | 0,60 | 10,30 | 20,40 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| т/к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 0,10 | 0,80 | 19,30 | 72,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,30** | **19,80** | **82,90** | **587,40** | **0,51** | **41,80** | **0,19** | **1,93** | **458,00** | **533,60** | **87,83** | **2,66** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Соленый огурец порционный | 80 | 1,3 | 4,8 | 10,2 | 11,00 | 0,04 | 16,7 | 0,06 | 4,4 | 165,9 | 144,6 | 23,8 | 1,3 |
| 123 | Суп гороховый | 250 | 9,4 | 9,6 | 34,1 | 252,60 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| 443 | Ленивые голубцы со сметаной | 200 | 13,9 | 12,6 | 32,89 | 397,60 | 0,4 | 0,6 | 0,2 | 4,4 | 130,8 | 192,7 | 42,4 | 5,4 |
| 648 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 31,7 | 0,08 | 12,6 | 0,1 | 0,1 | 122,4 | 124,9 | 7,5 | 0,2 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,64** | **27,38** | **117,13** | **822,40** | **0,65** | **42,20** | **0,51** | **9,76** | **594,00** | **701,90** | **139,60** | **9,60** |
| | **Итого за день** | | **45,94** | **47,18** | **200,03** | **1409,80** | **1,16** | **84,00** | **0,70** | **11,69** | **1052,00** | **1235,50** | **227,43** | **12,26** |

**День 3:** Среда
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Стр.246 | Каша овсяная молочная | 200 | 8,50 | 10,40 | 10,40 | 290,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 693 | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,43 | 40,00 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 98,40 | 16,25 | 0,28 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,30 | 61,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| 6 | хлеб пшеничный с отварным яйцом | 90 | 10 | 10 | 50 | 192,00 | 0,01 | 0,2 | 0 | 1,3 | 108,2 | 152,7 | 11,4 | 2,4 |
| | **Итого** | | **19,20** | **21,00** | **84,13** | **583,00** | **0,19** | **29,95** | **0,32** | **3,01** | **600,30** | **575,60** | **63,58** | **6,44** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из моркови | 80 | 2,10 | 8,10 | 16,62 | 95,90 | 0,07 | 12,90 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 132 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250,00 | 12,40 | 8,60 | 30,40 | 105,90 | 0,10 | 16,40 | 0,08 | 0,50 | 133,20 | 130,00 | 32,40 | 1,80 |
| 518 | Жаркое по домашнему | 230 | 9,10 | 10,40 | 30,40 | 255,20 | 0,12 | 5,12 | 0,03 | 0,25 | 158,60 | 189,40 | 25,50 | 0,90 |
| 638 | Компот из с/ф | 200 | 0,30 | 0,00 | 32,10 | 55,60 | 0,00 | 21,50 | 0,10 | 0,00 | 112,10 | 126,70 | 1,70 | 0,00 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,28 | 7,92 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,50** | **27,38** | **117,44** | **642,10** | **0,33** | **55,92** | **0,29** | **3,31** | **569,50** | **677,00** | **110,80** | **4,30** |
| | **Итого за день** | | **45,70** | **48,38** | **201,57** | **1225,10** | **0,52** | **85,87** | **0,61** | **6,32** | **1169,80** | **1252,60** | **174,38** | **10,74** |

**День 4:** Четверг
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Оладьи с вареньем | 210 | 13,02 | 18,60 | 27,60 | 350,10 | 0,30 | 0,67 | 0,12 | 0,40 | 368,70 | 436,10 | 26,50 | 1,10 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,01 | 22,30 | 40,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 4,50 | 0,80 | 26,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| к\к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 142,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **19,26** | **19,69** | **83,74** | **584,10** | **0,55** | **41,97** | **0,25** | **2,03** | **700,80** | **845,80** | **91,73** | **3,06** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из отварной свеклы | 70 | 2,1 | 2,1 | 6,2 | 96,60 | 0,07 | 12,9 | 0,03 | 2,1 | 139 | 116,8 | 12,4 | 0,7 |
| 109 | Рассольник со сметаной | 250 | 8,6 | 7,9 | 21,3 | 117,20 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| 431 | Котлета из печени в томатном соусу | 90 | 9,10 | 14,40 | 19,40 | 212,40 | 0,30 | 0,04 | 0,13 | 3,60 | 98,60 | 195,40 | 21,70 | 2,00 |
| стр 246 | Отварные макароны с маслом | 180 | 4,8 | 3,2 | 31,2 | 181,00 | 0,15 | 16,2 | 0,14 | 1,98 | 123,4 | 145,2 | 34,65 | 3,74 |
| 701 | Сок из фруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 86,00 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,74** | **27,98** | **117,34** | **822,70** | **0,69** | **44,15** | **0,46** | **9,04** | **581,00** | **813,20** | **157,65** | **9,84** |
| | **Итого за день** | | **46,00** | **47,67** | **201,08** | **1406,80** | **1,24** | **86,12** | **0,71** | **11,07** | **1281,80** | **1659,00** | **249,38** | **12,90** |

**День 5:** Пятница
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 332/333 | Рыбный салат | 200 | 5 | 16,7 | 27,6 | 284,20 | 0,07 | 0,09 | 0,2 | 0,04 | 218,2 | 312,1 | 6,1 | 1,1 |
| 693 | Чай с саром | 200 | 2,50 | 0,20 | 12,30 | 40,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный с отварным яйцом | 90 | 6,50 | 2,10 | 7,54 | 205,00 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 36,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,20** | **19,80** | **83,74** | **581,20** | **0,20** | **28,39** | **0,25** | **1,94** | **532,00** | **615,00** | **61,98** | **3,34** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Свежий огурец порционный | 80 | 1,3 | 5,8 | 18,52 | 15,00 | 0,04 | 16,7 | 0,06 | 4,4 | 165,9 | 144,6 | 23,8 | 1,3 |
| 138 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 6,40 | 10,80 | 21,60 | 270,00 | 0,61 | 4,60 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 452 | Плов из курицы | 200 | 16,8 | 10,3 | 38,1 | 352,00 | 0,1 | 0,07 | 0,13 | 1,2 | 52,1 | 73,4 | 38,4 | 2,2 |
| 638 | кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 55,60 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,50 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,64** | **27,50** | **117,46** | **822,10** | **0,83** | **24,08** | **0,27** | **6,86** | **432,00** | **586,30** | **153,42** | **7,00** |
| | **Итого за день** | | **45,84** | **47,30** | **201,20** | **1403,30** | **1,03** | **52,47** | **0,52** | **8,80** | **964,00** | **1201,30** | **215,40** | **10,34** |

**День 6:** Понедельник
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| стр246 | Каша пшенная молочная | 200 | 8,20 | 9,20 | 31,20 | 187,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,01 | 26,00 | 90,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 60 | 10,80 | 10,50 | 25,40 | 310,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 108,20 | 152,70 | 11,40 | 2,40 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,20** | **19,71** | **82,60** | **587,00** | **0,23** | **14,55** | **0,32** | **3,88** | **381,30** | **476,00** | **72,10** | **5,10** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,90 | 0,05 | 12,40 | 89,00 | 0,01 | 2,50 | 0,03 | 0,05 | 29,40 | 92,10 | 12,00 | 0,30 |
| 139 | Суп картофельный с крой и рисом | 200 | 6,40 | 4,50 | 16,80 | 235,60 | 0,61 | 16,40 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 486 | Котлета рубленная из мяса птиц | 100 | 10,5 | 11,8 | 13,8 | 274,00 | 0,34 | 31,2 | 0,2 | 5,1 | 257,6 | 348,4 | 83,1 | 2,4 |
| 486 | Тушеная капуста | 180 | 0,9 | 3,1 | 41,8 | 192,00 | 0,34 | 31,2 | 0,2 | 5,1 | 257,6 | 348,4 | 83,1 | 2,4 |
| 648 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 31,7 | 0,08 | 12,6 | 0,1 | 0,1 | 122,4 | 124,9 | 7,5 | 0,2 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **19,20** | **19,55** | **117,20** | **822,30** | **1,38** | **93,90** | **0,55** | **10,65** | **809,30** | **1051,90** | **215,12** | **7,20** |
| | **Итого за день** | | **38,40** | **39,26** | **199,80** | **1409,30** | **1,61** | **108,45** | **0,87** | **14,53** | **1190,60** | **1527,90** | **287,22** | **12,30** |

**День 7:** Вторник
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Стр 246 | Оладьи со сг молоком | 200 | 10,61 | 13,90 | 21,20 | 300,60 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,70 | 41,60 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| к\к | Салат из моркови | 60 | 3,60 | 4,70 | 7,80 | 205,20 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 38,50 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,61** | **19,50** | **83,20** | **599,40** | **0,32** | **42,65** | **0,37** | **1,90** | **436,90** | **590,60** | **100,33** | **4,66** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из квашеной капусты | 80 | 2,10 | 5,10 | 13,00 | 45,20 | 0,07 | 3,50 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 140 | Суп вермишелевый с курой | 250 | 10,10 | 7,20 | 18,60 | 209,30 | 0,61 | 0,10 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 413 | Тефтели из говядины в томатном соусе | 100 | 8,40 | 10,50 | 2,90 | 243,00 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 1,30 | 185,00 | 102,60 | 31,60 | 0,90 |
| 534 | Отварная греча | 150 | 3,50 | 4,50 | 43,90 | 109,60 | 0,06 | 11,40 | 0,05 | 2,90 | 145,50 | 282,60 | 25,70 | 1,90 |
| 701 | Сок из фруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 86,00 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,24** | **27,68** | **117,64** | **822,60** | **0,86** | **17,71** | **0,19** | **7,56** | **683,50** | **870,30** | **160,92** | **7,00** |
| | **Итого за день** | | **45,85** | **47,18** | **200,84** | **1422,00** | **1,18** | **60,36** | **0,56** | **9,46** | **1120,40** | **1460,90** | **261,25** | **11,66** |

**День 8:** Среда
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Омлет молочный | 150 | 11,2 | 18,5 | 12,3 | 276,00 | 0,3 | 0,67 | 0,12 | 0,4 | 368,7 | 436,1 | 26,5 | 1,1 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,01 | 15,70 | 150,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| | Доп гарнир свежий помидор | 60 | 1 | 0 | 2 | 19,90 | | | | | | | | |
| к\к | Хлеб пшеничный с сыром | 70 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 140,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,14** | **19,59** | **83,84** | **585,90** | **0,49** | **13,67** | **0,25** | **0,87** | **563,60** | **692,60** | **90,90** | **2,00** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,30 | 0,70 | 8,50 | 120,20 | 0,04 | 12,80 | 0,06 | 2,40 | 165,90 | 144,60 | 23,80 | 1,30 |
| 160 | Суп куриный с клецками | 250 | 11,20 | 5,10 | 26,50 | 130,00 | 0,48 | 2,10 | 0,08 | 0,00 | 239,50 | 135,30 | 9,30 | 4,30 |
| 540 | Рагу овощное с маслом сливочным | 180 | 7,70 | 6,40 | 31,20 | 205,20 | 0,09 | 19,06 | 0,10 | 3,06 | 56,62 | 196,10 | 28,40 | 0,91 |
| 488 | Котлета из говядины | 90 | 5,00 | 15,10 | 21,30 | 182,30 | 0,08 | 0,04 | 0,09 | 3,60 | 98,30 | 124,60 | 52,10 | 2,00 |
| 648 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,50 | 0,10 | 22,70 | 55,60 | 0,00 | 12,60 | 0,03 | 0,10 | 22,50 | 10,90 | 7,50 | 0,20 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,24** | **27,68** | **117,74** | **822,80** | **0,73** | **46,60** | **0,41** | **9,62** | **609,42** | **725,60** | **159,90** | **9,61** |
| | **Итого за день** | | **45,38** | **47,27** | **201,58** | **1408,70** | **1,22** | **60,27** | **0,66** | **10,49** | **1173,02** | **1418,20** | **250,80** | **11,61** |

**День 9:** Четверг
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| стр 246 | Макароны отварные с тертым сыром | 200 | 6,10 | 7,70 | 31,20 | 179,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,01 | 25,70 | 90,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 60 | 13,20 | 12,00 | 26,50 | 318,90 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 108,20 | 152,70 | 11,40 | 2,40 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,50** | **19,71** | **83,40** | **587,90** | **0,23** | **14,55** | **0,32** | **3,88** | **381,30** | **476,00** | **72,10** | **5,10** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с кукурузой с растительным маслом | 60 | 3,10 | 0,20 | 6,20 | 78,20 | 0,07 | 12,90 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 138 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 13,50 | 10,20 | 8,60 | 202,60 | 0,61 | 4,60 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 463/587 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 4,70 | 11,60 | 20,50 | 231,00 | 0,26 | 2,90 | 0,08 | 1,20 | 125,90 | 123,90 | 42,10 | 2,70 |
| 516 | Пюре картофельное | 150 | 3,60 | 4,96 | 42,30 | 149,40 | 0,06 | 2,60 | 0,05 | 1,33 | 83,40 | 172,10 | 53,90 | 0,83 |
| 648 | Компот из свежих | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 31,7 | 0,08 | 12,6 | 0,1 | 0,1 | 122,4 | 124,9 | 7,5 | 0,2 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,94** | **27,34** | **117,54** | **822,40** | **1,12** | **35,60** | **0,33** | **5,49** | **639,60** | **789,90** | **184,12** | **7,23** |
| | **Итого за день** | | **46,44** | **47,05** | **200,94** | **1410,30** | **1,35** | **50,15** | **0,65** | **9,37** | **1020,90** | **1265,90** | **256,22** | **12,33** |

**День 10:** Пятница
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

| № рецепт | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Венигрет | 200 | 10,10 | 18,40 | 13,60 | 246,00 | 0,34 | 3,10 | 0,16 | 1,30 | 169,50 | 256,10 | 22,90 | 2,40 |
| 693 | Чай с саром | 200 | 2,50 | 0,20 | 16,30 | 144,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| к\к | Хлеб пшеничный с сыром | 70 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 145,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **19,34** | **19,68** | **83,74** | **587,00** | **0,43** | **3,10** | **0,29** | **2,04** | **446,20** | **396,20** | **77,95** | **3,58** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Соленый огурец порционный | 80 | 2,1 | 3,1 | 12,3 | 115,60 | 0,07 | 12,9 | 0,03 | 2,1 | 139,4 | 116,8 | 12,4 | 0,7 |
| 135 | Суп рыбный с крупой | 250 | 6,8 | 9,5 | 42,1 | 128,60 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| | Котлета из говядины с томатным соусом | 90 | 9,7 | 11 | 8 | 242,00 | | | | | | | | |
| 478/432 | Отварной рис | 180 | 6,2 | 3,9 | 16 | 150,90 | 0,38 | 16,2 | 0,2 | 5,1 | 257,6 | 348,4 | 52,4 | 4,2 |
| 638 | Компот из с/ф | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 55,60 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,94** | **27,88** | **117,64** | **822,20** | **0,62** | **44,11** | **0,39** | **8,56** | **617,00** | **821,00** | **153,70** | **8,30** |
| | **Итого за день** | | **46,28** | **47,56** | **201,38** | **1409,20** | **1,05** | **47,21** | **0,68** | **10,60** | **1063,20** | **1217,20** | **231,65** | **11,88** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за 10 деней** | | **452,03** | **466,05** | **2009,15** | **13904,40** | **83,89** | **694,96** | **6,65** | **102,11** | **11124,14** | **13596,80** | **2399,73** | **118,87** |
| **Средняя сбалансированность за 10 дней** | | **1** | **1** | **4** | | | | | | | | | |

**День 1:** Понедельник
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Стр.246 | Каша ячневая молочная | 220 | 5,60 | 14,30 | 11,20 | 248,00 | 0,18 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 693 | Чай с сахаром | 200 | 2,00 | 0,20 | 9,30 | 40,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и с сыром | 90 | 5,20 | 3,10 | 9,30 | 204,00 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,10 | 198,00 | 217,10 | 10,10 | 2,10 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| **Итого** | | | **18,00** | **18,40** | **76,10** | **544,00** | **0,27** | **29,75** | **0,36** | **1,81** | **690,10** | **577,20** | **62,28** | **6,14** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из капусты и огурцов | 100 | 0,90 | 0,05 | 8,70 | 39,83 | 0,01 | 2,50 | 0,03 | 0,05 | 29,40 | 92,10 | 12,00 | 0,30 |
| 139 | Свекольник со сметаной | 250 | 6,40 | 4,50 | 12,50 | 103,00 | 0,61 | 6,00 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 540 | Греча отварная | 180 | 7,70 | 6,20 | 25,00 | 234,00 | 0,09 | 19,06 | 0,10 | 3,06 | 56,62 | 196,10 | 28,40 | 0,91 |
| 488 | Гуляш из отварного мяса | 100 | 10,00 | 16,20 | 29,40 | 300,90 | 0,08 | 0,04 | 0,09 | 3,60 | 98,30 | 124,60 | 52,10 | 2,00 |
| 638 | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 107,00 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **27,14** | **27,33** | **114,84** | **816,43** | **0,87** | **30,31** | **0,35** | **7,97** | **398,32** | **781,10** | **183,72** | **6,71** |
| | **Итого за день** | | **45,14** | **45,73** | **190,94** | **1360,43** | **1,14** | **60,06** | **0,71** | **9,78** | **1088,42** | **1358,30** | **246,00** | **12,85** |

**День 2:** Вторник
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и сарше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 499 | Омлет молочный с зеленым горошком | 250 | 11,12 | 13,50 | 7,80 | 260,00 | 0,26 | 0,50 | 0,06 | 0,30 | 125,90 | 123,90 | 22,60 | 0,70 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,01 | 15,70 | 90,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| к\к | Хлеб пшеничный | 50 | 1,54 | 4,00 | 6,50 | 142,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **18,06** | **18,31** | **76,30** | **544,00** | **0,51** | **41,80** | **0,19** | **1,93** | **458,00** | **533,60** | **87,83** | **2,66** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Соленый огурец порционный | 100 | 1,3 | 0 | 18,52 | 13,75 | 0,04 | 16,7 | 0,06 | 4,4 | 165,9 | 144,6 | 23,8 | 1,3 |
| 123 | Суп гороховый | 250 | 12 | 9 | 24,3 | 201,00 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| 443 | Ленивые голубцы со сметаной | 220 | 12 | 18 | 31,9 | 390,00 | 0,4 | 0,6 | 0,2 | 4,4 | 130,8 | 192,7 | 42,4 | 5,4 |
| 648 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 32,4 | 30,7 | 0,08 | 12,6 | 0,1 | 0,1 | 122,4 | 124,9 | 7,5 | 0,2 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,00 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **27,34** | **27,38** | **114,66** | **816,45** | **0,65** | **42,20** | **0,51** | **9,76** | **594,00** | **701,90** | **139,60** | **9,60** |
| | **Итого за день** | | **45,40** | **45,69** | **190,96** | **1360,45** | **1,16** | **84,00** | **0,70** | **11,69** | **1052,00** | **1235,50** | **227,43** | **12,26** |

**День 3:** Среда
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Стр.246 | Каша овсяная молочная | 250 | 3,60 | 7,30 | 22,20 | 310,00 | 0,16 | 2,85 | 0,82 | 0,87 | 339,90 | 360,30 | 80,10 | 4,80 |
| 693 | Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 12,00 | 40,00 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 98,40 | 16,25 | 0,28 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 26,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| 6 | хлеб пшеничный | 50 | 7 | 10,3 | 17 | 142,00 | 0,01 | 0,2 | 0 | 1,3 | 108,2 | 152,7 | 11,4 | 2,4 |
| | **Итого** | | **18,30** | **18,60** | **77,50** | **544,00** | **0,26** | **31,45** | **0,82** | **3,61** | **735,30** | **764,60** | **108,58** | **8,54** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из моркови | 100 | 2,10 | 6,00 | 9,00 | 125,00 | 0,07 | 12,90 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 132 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250,00 | 12,40 | 10,60 | 32,40 | 132,00 | 0,10 | 16,40 | 0,08 | 0,50 | 133,20 | 130,00 | 32,40 | 1,80 |
| 518 | Жаркое по домашнему | 250 | 11,20 | 10,40 | 31,40 | 375,00 | 0,12 | 5,12 | 0,03 | 0,25 | 158,60 | 189,40 | 25,50 | 0,90 |
| 638 | Компот из с/ф | 200 | 0,30 | 0,00 | 34,10 | 55,60 | 0,00 | 21,50 | 0,10 | 0,00 | 112,10 | 126,70 | 1,70 | 0,00 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **27,54** | **27,28** | **114,44** | **817,10** | **0,33** | **55,92** | **0,29** | **3,31** | **569,50** | **677,00** | **110,80** | **4,30** |
| | **Итого за день** | | **45,84** | **45,88** | **191,94** | **1361,10** | **0,59** | **87,37** | **1,11** | **6,92** | **1304,80** | **1441,60** | **219,38** | **12,84** |

**День 4:** Четверг
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Оладьи с вареньем | 250 | 11,00 | 17,60 | 21,00 | 314,00 | 0,30 | 0,67 | 0,12 | 0,40 | 368,70 | 436,10 | 26,50 | 1,10 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,01 | 15,00 | 40,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| | Фрукты | 100 | 5,20 | 0,80 | 33,00 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| к\к | Хлеб пшеничный | 40 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 142,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **17,94** | **18,69** | **76,54** | **548,00** | **0,55** | **41,97** | **0,25** | **2,03** | **700,80** | **845,80** | **91,73** | **3,06** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из отварной свеклы | 100 | 2,1 | 2,1 | 16,62 | 120,75 | 0,07 | 12,9 | 0,03 | 2,1 | 139 | 116,8 | 12,4 | 0,7 |
| 109 | Рассольник со сметаной | 250 | 2,4 | 2,7 | 30 | 140,64 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| 431 | Котлета из печени в томатном соусу | 100 | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 140,50 | 0,30 | 0,04 | 0,13 | 3,60 | 98,60 | 195,40 | 21,70 | 2,00 |
| стр 246 | Отварные макароны с маслом | 200 | 9,1 | 7,4 | 31 | 198,80 | 0,15 | 16,2 | 0,14 | 1,98 | 123,4 | 145,2 | 34,65 | 3,74 |
| 701 | Сок из смеси фруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 11,70 | 86,00 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **27,74** | **27,58** | **114,86** | **816,19** | **0,69** | **44,15** | **0,46** | **9,04** | **581,00** | **813,20** | **157,65** | **9,84** |
| | **Итого за день** | | **45,68** | **46,27** | **191,40** | **1364,19** | **1,24** | **86,12** | **0,71** | **11,07** | **1281,80** | **1659,00** | **249,38** | **12,90** |

**День 5:** Пятница
**Неделя:** Первая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 332/333 | Рыбный салат | 250 | 9 | 17 | 7,6 | 310,00 | 0,07 | 0,09 | 0,2 | 0,04 | 218,2 | 312,1 | 6,1 | 1,1 |
| 693 | Чай с саром | 200 | 2,50 | 0,20 | 15,00 | 40,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный с отварным яйцом | 90 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 142,00 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 120 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **18,24** | **18,28** | **76,44** | **544,00** | **0,20** | **28,39** | **0,25** | **1,94** | **532,00** | **615,00** | **61,98** | **3,34** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Свежий огурец порционный | 100 | 1,3 | 8 | 18,52 | 24,70 | 0,04 | 16,7 | 0,06 | 4,4 | 165,9 | 144,6 | 23,8 | 1,3 |
| 138 | Суп из овощей со сметаной | 300 | 6,40 | 9,00 | 18,60 | 204,24 | 0,61 | 4,60 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 452 | Плов из курицы | 250 | 17 | 10 | 38,1 | 402,00 | 0,1 | 0,07 | 0,13 | 1,2 | 52,1 | 73,4 | 38,4 | 2,2 |
| 638 | кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 55,60 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,84** | **27,38** | **114,46** | **816,04** | **0,83** | **24,08** | **0,27** | **6,86** | **432,00** | **586,30** | **153,42** | **7,00** |
| | **Итого за день** | | **45,08** | **45,66** | **190,90** | **1360,04** | **1,03** | **52,47** | **0,52** | **8,80** | **964,00** | **1201,30** | **215,40** | **10,34** |

**День 6:** Понедельник
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Стр 246 | Каша пшенная молочная | 250 | 10,61 | 17,30 | 11,00 | 309,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 686 | какао с молоком | 200 | 0,70 | 0,01 | 15,00 | 41,60 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| к\к | Хлеб пшеничный с маслом | 70 | 1,54 | 0,28 | 4,60 | 142,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **18,05** | **18,39** | **76,90** | **544,60** | **0,34** | **42,65** | **0,45** | **1,90** | **537,00** | **581,00** | **100,33** | **4,66** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из отварной свеклы | 100 | 2,10 | 8,60 | 10,00 | 56,50 | 0,07 | 3,50 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 140 | Суп рисовый с курой | 250 | 9,00 | 7,20 | 18,60 | 131,16 | 0,61 | 0,10 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 413 | котлета рубленная из мяса птицы | 100 | 8,40 | 5,50 | 2,90 | 267,00 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 1,30 | 185,00 | 102,60 | 31,60 | 0,90 |
| 534 | Капуста свежая тушеная | 200 | 5,00 | 6,00 | 43,90 | 146,13 | 0,06 | 11,40 | 0,05 | 2,90 | 145,50 | 282,60 | 25,70 | 1,90 |
| 705 | компот из свежих фруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 86,00 | 0,02 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,80 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,64** | **27,68** | **114,64** | **816,29** | **0,84** | **17,71** | **0,19** | **7,56** | **683,50** | **871,00** | **160,92** | **7,00** |
| | **Итого за день** | | **44,69** | **46,07** | **191,54** | **1360,89** | **1,18** | **60,36** | **0,64** | **9,46** | **1220,50** | **1452,00** | **261,25** | **11,66** |

**День 7:** Вторник
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| стр246 | оладьи со сг молоком | 250 | 10,61 | 13,00 | 31,20 | 249,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 693 | чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 90,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 35,60 | 16,25 | 0,28 |
| 3 | салат из моркови | 602 | 5,00 | 5,00 | 23,00 | 205,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 108,20 | 152,70 | 11,40 | 2,40 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **18,11** | **18,20** | **76,50** | **544,00** | **0,13** | **1,55** | **0,32** | **4,15** | **463,10** | **359,60** | **62,75** | **5,38** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | салат из квашеной капусты | 100 | 0,90 | 0,05 | 12,40 | 111,25 | 0,01 | 2,50 | 0,03 | 0,05 | 29,40 | 92,10 | 12,00 | 0,30 |
| 139 | Суп картофельный с курой с вермишелью | 250 | 14,00 | 12,00 | 21,00 | 162,72 | 0,61 | 16,40 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 486 | отварная греча с тефтелями из говядины | 300 | 11 | 15 | 41,8 | 382,00 | 0,34 | 31,2 | 0,2 | 5,1 | 257,6 | 348,4 | 83,1 | 2,4 |
| 638 | сок из фруктов | 200 | 0,10 | 0,10 | 31,70 | 31,70 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **27,54** | **27,43** | **114,44** | **817,17** | **1,04** | **52,81** | **0,31** | **6,41** | **501,00** | **808,80** | **186,32** | **6,20** |
| | **Итого за день** | | **45,65** | **45,63** | **190,94** | **1361,17** | **1,17** | **54,36** | **0,63** | **10,56** | **964,10** | **1168,40** | **249,07** | **11,58** |

**День 8:** Среда
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Омлет молочный | 180 | 15 | 18 | 41,2 | 287,00 | 0,3 | 0,67 | 0,12 | 0,4 | 368,7 | 436,1 | 26,5 | 1,1 |
| 684 | Какао на молоке | 200 | 0,2 | 0,01 | 25,7 | 90,00 | 0,13 | 13 | 0 | 0,01 | 68,2 | 152 | 25,6 | 0 |
| | Доп гарнир свежий помидор | 100 | 1 | 0 | 2 | 26,54 | | | | | | | | |
| к\к | Хлеб пшеничный с сыром | 70 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 140,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **17,74** | **18,29** | **76,44** | **543,54** | **0,49** | **13,67** | **0,25** | **0,87** | **563,60** | **692,60** | **90,90** | **2,00** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,30 | 3,70 | 18,52 | 103,00 | 0,04 | 12,80 | 0,06 | 2,40 | 165,90 | 144,60 | 23,80 | 1,30 |
| 160 | Суп куриный с клецками | 250 | 13,00 | 3,00 | 26,80 | 87,00 | 0,48 | 2,10 | 0,08 | 0,00 | 239,50 | 135,30 | 9,30 | 4,30 |
| 540 | Рагу овощное с маслом сливочным | 200 | 1,50 | 10,80 | 21,00 | 201,00 | 0,09 | 19,06 | 0,10 | 3,06 | 56,62 | 196,10 | 28,40 | 0,91 |
| 488 | Котлета из говядины | 120 | 9,00 | 9,40 | 19,00 | 240,00 | 0,08 | 0,04 | 0,09 | 3,60 | 98,30 | 124,60 | 52,10 | 2,00 |
| 648 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,50 | 0,10 | 22,00 | 55,60 | 0,00 | 12,60 | 0,03 | 0,10 | 22,50 | 10,90 | 7,50 | 0,20 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,84** | **27,28** | **114,86** | **816,10** | **0,73** | **46,60** | **0,41** | **9,62** | **609,42** | **725,60** | **159,90** | **9,61** |
| | **Итого за день** | | **44,58** | **45,57** | **191,30** | **1359,64** | **1,22** | **60,27** | **0,66** | **10,49** | **1173,02** | **1418,20** | **250,80** | **11,61** |

**День 9:** Четверг
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2004г. | | | Б | Ж | У | (Ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| стр 246 | Макароны отварные с тертым сыром | 250 | 3,60 | 7,70 | 31,20 | 236,00 | 0,09 | 1,35 | 0,32 | 0,27 | 204,90 | 171,30 | 35,10 | 2,70 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 90,00 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,28 | 150,00 | 98,40 | 16,25 | 0,28 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 60 | 12,00 | 10,50 | 23,00 | 218,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 108,20 | 152,70 | 11,40 | 2,40 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **18,10** | **18,40** | **76,50** | **544,00** | **0,13** | **1,65** | **0,32** | **4,15** | **463,10** | **422,40** | **62,75** | **5,38** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с кукурузой с растительным маслом | 100 | 2,10 | 7,20 | 16,62 | 97,75 | 0,07 | 12,90 | 0,03 | 2,10 | 139,00 | 116,80 | 12,40 | 0,70 |
| 138 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 8,00 | 6,30 | 26,40 | 134,76 | 0,61 | 16,40 | 0,02 | 0,30 | 142,30 | 138,10 | 29,42 | 1,90 |
| 463/587 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 10,00 | 9,00 | 17,50 | 257,63 | 0,26 | 2,90 | 0,08 | 1,20 | 125,90 | 123,90 | 42,10 | 2,70 |
| 516 | Пюре картофельное | 200 | 5,00 | 4,96 | 12,00 | 165,00 | 0,06 | 2,60 | 0,05 | 1,33 | 83,40 | 172,10 | 53,90 | 0,83 |
| 638 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 34,10 | 31,70 | 0,00 | 21,50 | 0,10 | 0,00 | 112,10 | 126,70 | 1,70 | 0,00 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **26,94** | **27,74** | **114,16** | **816,34** | **1,04** | **56,30** | **0,33** | **5,39** | **629,30** | **791,70** | **178,32** | **7,03** |
| | **Итого за день** | | **45,04** | **46,14** | **190,66** | **1360,34** | **1,17** | **57,95** | **0,65** | **9,54** | **1092,40** | **1214,10** | **241,07** | **12,41** |

**День 10:** Пятница
**Неделя:** Вторая
**Сезон:** Осенне-зимний
**Возрастная категория:** с 11 лет и старше

| № рецептур 2004г. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | венигрет | 200 | 11,00 | 17,00 | 13,00 | 365,00 | 0,34 | 3,10 | 0,16 | 1,30 | 169,50 | 256,10 | 22,90 | 2,40 |
| 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,01 | 10,00 | 40,00 | 0,13 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 68,20 | 152,00 | 25,60 | 0,00 |
| к\к | Хлеб пшеничный с сыром | 75 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 140,00 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,46 | 126,70 | 104,50 | 38,80 | 0,90 |
| к\к | Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 1,20 | 46,30 | 52,00 | 0,06 | 28,30 | 0,00 | 1,16 | 137,20 | 153,20 | 0,83 | 1,06 |
| | **Итого** | | **17,94** | **18,49** | **76,84** | **545,00** | **0,53** | **16,10** | **0,29** | **1,77** | **364,40** | **512,60** | **87,30** | **3,30** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | соленый огурец порционный | 100 | 2,1 | 3 | 6 | 100,00 | 0,07 | 12,9 | 0,03 | 2,1 | 139,4 | 116,8 | 12,4 | 0,7 |
| 135 | Суп рыбный с крупой | 250 | 9 | 8 | 20 | 135,00 | 0,09 | 12,3 | 0,1 | 0,4 | 148,3 | 125,6 | 27,1 | 1,8 |
| | Котлета из говядины | 120 | 9 | 5 | 22 | 229,00 | | | | | | | | |
| 478/432 | отварной рис | 200 | 5 | 11 | 28 | 167,66 | 0,38 | 16,2 | 0,2 | 5,1 | 257,6 | 348,4 | 52,4 | 4,2 |
| 701 | компот их с/ф | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 55,60 | 0,04 | 2,71 | 0,01 | 0,50 | 45,10 | 116,10 | 23,00 | 0,70 |
| к\к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,46 | 26,60 | 114,10 | 38,80 | 0,90 |
| | **Итого** | | **27,24** | **27,38** | **115,24** | **816,76** | **0,62** | **44,11** | **0,39** | **8,56** | **617,00** | **821,00** | **153,70** | **8,30** |
| | **Итого за день** | | **45,18** | **45,87** | **192,08** | **1361,76** | **1,15** | **60,21** | **0,68** | **10,33** | **981,40** | **1333,60** | **241,00** | **11,60** |
| **Итого за 10 деней** | | | **452,28** | **458,51** | **1912,66** | **13610,00** | **11,06** | **663,17** | **6,98** | **98,64** | **11122,44** | **13482,00** | **2400,78** | **120,05** |
| **Средняя сбалансированность за 10 дней** | | | **1** | **1** | **4** | | | | | | | | | |