|  |  |
| --- | --- |
| «**СОГЛАСОВАНО»**  Директор МБОУ СШ № 55  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Старостина О.С.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  ООО «Тверской комбинат школьного и детского питания»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лавренова С.Е.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года. |

Приложение № 1.1

к контракту № 2025.3

от 10.03.2025г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 1-4-х классов**  **в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери**    **Основание:**   1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г. 2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. 3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года   **Сезон:** летний  **Возрастная категория:** 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|  | Понедельник Первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | 0,96 | 54,8 |  | 128,57 | 157,44 | 36,46 | | 0,6 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | | 0,13 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 11,9 | 10,1 | 0,6 | 141,4 | 0,05 | - | 156 | - | 48,4 | 167,04 | 10,44 | | 2,18 |
| 1 | Бутерброд | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 70,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | |  |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,26 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,4 | 7,8 | 42 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | | 1,24 |
|  | ИТОГО за прием пищи | 500 | 24,8 | 39,37 | 82,84 | 714,2 | 0,22 | 2,26 | 270,8 | 0,85 | 321,25 | 485,9 | 80,8 | | 4,35 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 71 | Свежий огурец | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 2,94 | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | | 0,3 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 4,96 | 4,25 | 13,8 | 113,29 | 0,06/ | 12,89 | 10,5 | 1,92 | 40,6 | 64,85 | 30,6 | | 0,87 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | | 3,26 |
| 309 | Макароны отварные с масл. Сл. | 150 | 5,6 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | | 1,12 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,5 | 32,47 | 23,4 | 17,45 | | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,8 | 15,6 | 84 | 0,08 | - | - | 0,72 | 18,4 | 84,8 | 20 | | 2,48 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,42 | 70,2 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 770 | 32,37 | 29,26 | 119,12 | 866,34 | 0,44 | 14,43 | 40,76 | 66,12 | 158,22 | 114,9 | 127,45 | | 8,73 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 0 | Плюшка с сахаром | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | 0,14 | - | - | - | 22 | 74 | 29 | | 13,8 |
| 389 | сок | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,08 | 4 |  |  | 14,8 | 14 | 8 | | 2,8 |
|  | Соль иодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 300 | 8,76 | 4,72 | 67,3 | 346,8 | 0,22 | 4 |  |  | 36,8 | 88 | 37 | | 16,6 |
| ИТОГО |  | 1570 | 65,93 | 73,35 | 269,26 | 1927,34 | 0,88 | 20,66 | 311,56 | 67,09 | 516,27 | 688,8 | 245,2 | | 29,68 |
|  | Вторник первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 401 | Оладьи с повидлом | 250 | 17,5 | 17,3 | 108 | 659 |  | 0,95 | - | - | 193,7 | 282,8 | 75,62 | | 3,46 |
| 0,01 | - | - |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | | 0,3 |
| 2 | Бутерброд | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,56 | 10,28 | 46,8 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | |  |
| 16 | Колбаса полукопченая | 30 | 4,5 | 12 | 0,09 | 126,9 | 0,06 |  |  | 1,8 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | | 0,66 |
|  | ИТОГО за прием пищи | 500 | 23,6 | 29,88 | 127,57 | 869,5 | 0,09 | 2,55 | - | 3,06 | 221,4 | 356,2 | 92,12 | | 4,42 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 45 | Салат из белокочанной |  | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 36,24 | 0,01 | 10,3 | - | - | 14,9 | 16,9 | 9,05 | | 2,8 |
| капусты с морковью | 60 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не. | 200 | 5,15 | 4,36 | 9,64 | 102,75 | 0,08 | 6,97 | 10,5 | 1,91 | 24,52 | 71,03 | 32,24 | | 0,95 |
| 255 | Печень по -строгоновски говядина) | 90 (50/40) | 13,09 | 15,1 | 2,59 | 198,9 | 0,02 | 0,83 | - | 2,35 | 19,63 | 138,73 | 19,82 | | 2,75 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречка) | 150 | 8,68 | 9,72 | 38,7 | 276,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 16,2 | 203,93 | 135,83 | | 5,57 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,7 | 88,2 | 0,01 | 100 | - | 0,7 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | | 0,55 |
|  | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
|  | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 770 | 33,42 | 33,03 | 107,17 | 858,21 | 0,43 | 118,1 | 10,5 | 6,65 | 120,7 | 538,58 | 229,36 | | 14,79 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 338 | Банан | 220 | 2,7 | - | 37,8 | 172,8 | 0,07 | 18 |  |  | 14,4 | 50,4 | 75,6 | | 1,08 |
| 389 | сок | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 0,04 | 2 | - | - | 7,4 | 7 | 4 | | 1,4 |
| б/н | Шоколад Аленка | 15 | 1,2 | 5 | 8 | 80,7 |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 335 | 3,2 | - | 47,9 | 295,9 | 0,11 | 20 |  |  | 21,8 | 57,4 | 79,6 | | 2,48 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1605 | 60,22 | 62,91 | 282,5 | 2023,63 | 0,63 | 140,65 | 10,5 | 9,71 | 363,9 | 952,1 | 401,02 | | 21,69 |
|
|  | среда первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 250 | 10,76 | 16 | 47,8 | 378,5 | 0,25 | 1,14 | 65,2 | - | 188,8 | 315,3 | 85,7 | | 2,5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 26 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | | 2 |
| 3 | Бутерброд: | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | *Батон нарезной* | *30* | *2,25* | *0,84* | *15,51* | *70,2* | *0,3* | *-* | *-* | *0,39* | *6,9* | *26,1* | *9,9* | | *0,33* |
| 14 | *Масло сливочное* | *5* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | | *0,1* |
| 15 | *сыр* | *15* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39* | *0,08* | *132* | *75* | *5,25* | | *0,15* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *23,03* | *26,19* | *89,37* | *660,8* | *0,61* | *2,55* | *148,6* | *0,52* | *464,1* | *542,4* | *127,35* | | *5,08* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной с раст.маслом | 60 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,68 | 0,01 | 3,9 | 0,01 | 1,6 | 21,27 | 24,3 | 12,4 | | 0,8 |
| 81 | Борщ на курином бульоне | 200 | 4,9 | 4,63 | 7,02 | 94,81 | 0,03 | 9,02 | 17,61 | 1,95 | 46,7 | 55,34 | 31,67 | | 1,1 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 11,63 | 7,38 | 14,13 | 120 | - | 0,57 | 8,39 | 4,38 | 64,67 | 154,64 | 37,35 | | 1,32 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | | 1,01 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | | 0,68 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *26,09* | *22,17* | *110,14* | *695,94* | *0,3* | *32,35* | *26,01* | *9,69* | *226,17* | *448,92* | *159,12* | | *7,08* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 0,12 | - | 4 | 4,66 | 19,8 | 70 | 27,4 | | 1,3 |
| 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 113,6 | 0,06 | 1,6 | 44 | - | 240 | 190 | 28 | | 0,2 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *300* | *13,08* | *18,92* | *52,12* | *431,6* | *0,08* | *1,6* | *48* | *4,66* | *259,8* | *260* | *55,4* | | *1,5* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1570 | 62,2 | 67,28 | 251,63 | 1788,34 | 0,99 | 36,5 | 222,61 | 14,87 | 950,07 | 1251,32 | 341,87 | | 13,66 |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Четверг первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 212 | Омлет с вареной колбасой | 200 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,65 | 0,11 | 0,26 | 324,57 | - | 289,65 | 215,77 | 16,14 | | 2,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 1 | 19,5 | 105 | 0,1 | - | - | 0,9 | 23 | 106 | 25 | | 3,1 |
| 429 | Булочка «веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 23,9 | 139 | 0,07 | - | 3 | 1,41 | 11,3 | 39,2 | 15,2 | | 0,73 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *21,71* | *25,85* | *55,24* | *570,45* | *0,34* | *1,86* | *327,87* | *2,01* | *339,25* | *365,37* | *58,74* | | *6,77* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| *б/н* | Свежий помидор порцион. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | 15,6 | 12 | | 0,54 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,97 | 94,6 | 0,09 | 6,6 | - | 11,4 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | | 0,9 |
| 291 | Плов с курицей | 235 | 19,9 | 9,9 | 41,9 | 358,8 | 0,13 | 7,08 | 22,8 | 0,6 | 54,45 | 137,3 | 63,5 | | 2,29 |
| *348* | Компот из яблок с изюм. | 200 | 0,3 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | | 0,45 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,8 | 15,6 | 84 | 0,08 | - | - | 0,72 | 18,4 | 84,8 | 20 | | 2,48 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *28,4* | *14,43* | *121,65* | *754,34* | *0,39* | *15,45* | *113,1* | *2,71* | *134,18* | *367,22* | *149,89* | | *6,87* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 389 | сок | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | | 2,8 |
| 338 | Яблоко свежее | 120 | 0,4 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,036 | 12 | - | 0,24 | 19,2 | /13,2 | 10,8 | | 2,64 |
| б/н | Вафли | 30 | 0,84 | 7,36 | 15,3 | 139,16 |  | 15 |  |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *350* | *1,4* | *0,4* | *30* | *280,36* | *0,11* | *14* | *-* | *0,44* | *30,8* | *25* | *17* | | *5* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1620 | 51,51 | 78,05 | 209,84 | 1605,1 | 0,77 | 32,21 | 440,6 | 5,16 | 504,15 | 757,59 | 225,54 | | 18,64 |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Пятница первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом с повидлом |  | 9,69 | 7,58 | 84,3 | 448,3 | 0,05 | 14,2 | 32,9 | 1,8 | 70,9 | 153,4 | 37,5 | | 1,3 |
| 225 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 26 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | | 2 |
|  | Бутерброд: | *75* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *117* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15* | | *0,55* |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *25* | *3,75* | *10* | *0,075* | *105,75* | *0,05* | - | - | *1,5* | *6,5* | *50,5* | *6,25* | | *0,55* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *23,69* | *20,28* | *136,22* | *796,15* | *0,65* | *15,5* | *57,3* | *3,95* | *224,1* | *371,9* | *85,25* | | *4,4* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,85 | 6 | 0,43 | 75,06 | 0,03 | 5,7 | - | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | | 0,5 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 240 | 9,65 | 6,9 | 12,6 | 163,24 | 2,93 | 9,06 | 8 | 1,27 | 32,36 | 140,78 | 36,54 | | 9,58 |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 6,56 | 14,3 | 6,23 | 157,2 | 0,11 | - | - | 0,24 | 19,32 | 95,4 | 12 | | 0,96 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | | 1,12 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,9 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,7 | 88,2 | 0,01 | 100 | - | 0,7 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | | 0,55 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *28,38* | *37,3* | *98,11* | *840,48* | *3,24* | *114,76* | *8* | *3,24* | *121,89* | *407,3* | *101,81* | | *14,88* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 338 | Банан | 220 | 2,7 | - | 37,8 | 172,8 | 0,07 | 18 |  |  | 14,4 | 50,4 | 75,6 | | 1,08 |
| 389 | сок | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 0,04 | 2 | - | - | 7,4 | 7 | 4 | | 1,4 |
| 424 | Булочка домашняя | 50 |  |  |  | 159 |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *370* | *3,2* | *-* | *47,9* | *374,2* | *0,11* | *20* |  |  | *21,8* | *57,4* | *79,6* | | *2,48* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1640 | 55,27 | 57,58 | 282,23 | 2010,83 | 4 | 150,2 | 65,3 | 7,19 | 367,79 | 801 | 266,65 | | 21,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Понедельник вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром | 250 | 6,9 | 12,7 | 49,3 | 340,9 | 0,11 | 1,1 | 62,2 | 0,2 | 151,9 | 177,5 | 42,3 | | 0,9 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | | 0,13 |
| 3 | Бутерброд | *50* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| *Б/Н* | *Батон нарезной* | *35* | *2,6* | *0,98* | *17,99* | *81,83* | *0,03* | *-* | *-* | *0,45* | *8,05* | *30,45* | *11,55* | |  |
| *15* | *Сыр* | *15* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39* | *0,08* | *132* | *75* | *5,25* | | *0,15* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *16,15* | *20,79* | *83,24* | *577,33* | *0,19* | *2,51* | *121,2* | *0,73* | *417,65* | *372,95* | *73,1* | | *1,18* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 59 | Салат из моркови с яблоками |  | 0,63 | 0,1 | 5,1 | 23,94 | 0,03 | 2,6 | 5340,3 | 0,2 | 14,39 | 26,7 | 18,2 | | 0,6 |
| 60 |
|  |
| 102 | Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне |  | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 119,1 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | | 1,7 |
| 200 |
| 43/ | Ленивые голубцы с мясом птицы | 240 | 21,06 | 13,5 | 29,7 | 328,5 | 0,12 | 7,5 | 48 | 2,88 | 90 | 66,1 | 4,9 | | 2,4 |
| 315 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | | 0,68 |
| Б/Н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,83 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *34,09* | *17,26* | *117,25* | *759,67* | *0,46* | *14,84* | *5388,3* | *18,9* | *194,84* | *281,95* | *96,84* | | *7,55* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 422 | Булочка ванильная | 100 | 7,9 | 8,12 | 44,48 | 283 | 1,14 | - | 14 | 16 | 22,4 | 76,6 | 28,4 | | 1,4 |
| 386 | Ряженка | 200 | 5,9 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | 0,6 | 40 | - | 248 | 184 | 28 | | 0,2 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *300* | *13,8* | *13,12* | *52,88* | *385* | *1,18* | *0,6* | *54* | *16* | *270,4* | *260* | *56,4* | | *1,6* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1570 | 64,04 | 51,17 | 253,32 | 1758,54 | 1,83 | 17,95 | 5563,5 | 35,63 | 882,8 | 914,9 | 226,34 | | 10,33 |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Вторник вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,5 | 15,8 | 34,1 | 334,4 | 0,08 | 0,2 | 115,2 | 1 | 295,2 | 202,1 | 20,32 | | 1,2 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 14,7 | 50,5 | - | 2,56 | - | 0,01 | 14,8 | 4,7 | 2,3 | | 0,4 |
| 6 | Бутерброд | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *117* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15* | | *0,55* |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *30* | *4,5* | *12* | *0,09* | *126,9* | *0,06* |  |  | *1,8* | *7,8* | *60,6* | *7,5* | | *0,66* |
| б/н | вафли | 30 | 0,84 | 7,36 | 15,3 | 139,16 | 0,04 |  | 28,8 | 0,52 | 50 | 34,8 | 6 | | 0,4 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *510* | *22,71* | *36,58* | *90,04* | *767,96* | *0,68* | *2,76* | *144* | *3,98* | *379,3* | *345,7* | *51,12* | | *3,21* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вар.) | 60 | 0,49 | 3,6 | 5,2 | 57,42 | 0,03 | 5,3 | - | 0,18 | 11,6 | 18,4 | 10,9 | | 0,6 |
| 106,1 | Суп рыбный | 200 | 12,8 | 0,6 | 9,2 | 105,5 | 0,08 | 5,9 | 0,02 | 0,44 | 48,6 | 32,4 | 177,7 | | 0,6 |
| 259 | Жаркое по-домашнему (мясо свинина) | 250 | 17,6 | 42,1 | 23,6 | 547,1 | 0,5 | 9,65 | - | 4,4 | 98,6 | 257,5 | 61,2 | | 4,3 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,15 | 23,88 | 97,6 | 0,02 | 1,8- | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | | 0,45 |
| , | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| Б/Н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,83 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *780* | *36,1* | *48,085* | *93,52* | *962,95* | *0,73* | *22,65* | *0,02* | *6,17* | *203,27* | *432,31* | *286,97* | | *8,12* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 424 | Булочка домашняя (с сахаром) | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 0,12 | - | 4 | 4,66 | 19,8 | 70 | 27,4 | | 1,3 |
| 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 113,6 | 0,06 | 1,6 | 44 | - | 240 | 190 | 28 | | 0,2 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *300* | *13,08* | *18,92* | *52,12* | *431,6* | *0,08* | *1,6* | *48* | *4,66* | *259,8* | *260* | *55,4* | | *1,5* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1590 | 71,89 | 103,58 | 235,68 | 2043,86 | 1,49 | 27,01 | 192,02 | 14,81 | 842,37 | 1038 | 393,42 | | 12,83 |
|  | Среда вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 182 | Каша пшенная на молоке с маслом слив. | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,27 | 220,98 | 0,19 | - | 5 | 2,9 | 4,1 | 131 | 45 | | 2,58 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 125,78 | 90 | 14 | | 0,13 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 11,9 | 10,1 | 0,6 | 141,4 | 0,05 | - | 156 | - | 48,4 | 167,04 | 10,44 | | 2,18 |
| 3 | Бутерброд: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,12 | 20,56 | 93,6 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | - |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | | 0,2 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *30,01* | *24,1* | *75,38* | *628,24* | *0,33* | *1,44* | *233* | *3,52* | *363,4* | *522,8* | *89,64* | | *5,09* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 71 | Свежий огурец | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 7,20 | 0,02 | 2,94 | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | | 0,3 |
|
| 82 | Борщ на курином бульоне | 200 | 4,9 | 4,63 | 7,02 | 94,81 | 0,03 | 9,02 | 17,61 | 1,95 | 46,7 | 55,34 | 31,67 | | 1,1 |
| 278, 1 вариант | Тефтели из мяса птицы (50/40) | 90 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,26 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | | 3,26 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | | 0,53 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *30,39* | *22,28* | *123,13* | *857,12* | *0,37* | *13,47* | *74,877* | *66,2* | *159,56* | *357,49* | *129,01* | | *8,04* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 389 | сок | 200 | 1 | - | 349 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | | 2,8 |
| 338 | Яблоко свежее | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,036 | 12 | - | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | | 2,64 |
|  | Булочка Школьная | 50 | 8,35 | 3,2 | 44,85 | 241,6 | 0,15 |  |  | 2,2 | 22,5 | 76,8 | 32,3 | | 1,4 |
|  | ИТОГО за прием пищи |  | *1,4* | *0,4* | *30* | *131,8* | *0,11* | *14* | *-* | *0,44* | *30,8* | *25* | *17* | | *5* |
| *370* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1640 | 61,89 | 46,78 | 228,51 | 1654,76 | 0,81 | 28,91 | 307,8 | 70,16 | 527,2 | 905,2 | 235,65 | | 18,13 |
|
|
|  | Четверг вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями |  | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120 | 0,07 | 0,66 | 26,4 | 0,3 | 130,4 | 109,5 | 21,34 | | 0,52 |
| 200 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 1,3 | 26 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | | 2 |
| 2 | Бутерброд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *50* | *3,75* | *1,4* | *25,85* | *117* | *0,5* | *-* | *-* | *0,65* | *11,5* | *43,5* | *15* | | *0,55* |
| 14 | *Масло сливочное* | *5* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | | *0,1* |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | *25* | *3,75* | *10* | *0,075* | *105,75* | *0,05* | - | - | *1,5* | *6,5* | *50,5* | *6,25* | | *0,55* |
| б/н | Сушки | 20 | 2,14 | 0,24 | 14,24 | 67,8 | 0,03 |  |  | 0,32 | 4,8 | 18,2 | 3,6 | | 0,32 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *20,58* | *20,36* | *80,63* | *568,65* | *0,7* | *1,96* | *70,8* | *2,82* | *289,6* | *347,7* | *72,69* | | *4,04* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,85 | 6 | 0,43 | 75,06 | 0,03 | 5,7 | - | 2,7 | 18,7 | 25,9 | 11,7 | | 0,5 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 119,1 | 0,19 | 0,64 |  | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | | 1,7 |
| 271 | Котлета домашняя | 90 | 10,9 | 20,8 | 8,2 | 264,1 | 0,13 | 0,2 | 41,8 | 2,36 | 0,17 | 107,5 | 16 | | 1,7 |
| 309 | Макароны отварные со сливочным маслом |  | 5,6 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 6,06 | 37,17 | 21,12 | | 1,12 |
| 150 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | | 0,45 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | *770* | *29,44* | *38,6* | *115,43* | *936,68* | *0,53* | *6,54* | *112,6* | *21,42* | *103,3* | *355,958* | *138,29* | | *7,52* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 386 | Ряженка | 200 | 5,9 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | 0,6 | 40 | - | 248 | 184 | 28 | | 0,2 |
| б/н | Зефир | 100 | 1,2 | 0,2 | 119,7 | 489 | 0,1 | 15 | *-* | 0,1 | 37,5 | 18 | 9 | | 2,1 |
|  | ИТОГО за прием пищи | 300 | *7,1* | *5,2* | *128,1* | *591* | *0,14* | *15,6* | *40* | *0,1* | *285,5* | *202* | *37* | | *2,3* |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1570 | 57,12 | 64,16 | 324,16 | 2096,33 | 1,37 | 23,93 | 222,8 | 17,34 | 678,4 | 905,3 | 247,98 | | 16,86 |
|  | Пятница вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 250 | 35,36 | 24,16 | 66,5 | 618,6 | 0,09 | 0,77 | 144,4 | 1 | 262,64 | 434,74 | 50,66 | | 2,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,2 | 36,8 | - | 1,6 | - | - | 15,3 | 4,4 | 2,4 | | 0,3 |
| 3 | Бутерброд: | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| б/н | *Батон нарезной* | *30* | *2,25* | *0,84* | *15,51* | *70,2* | *0,3* | *-* | *-* | *0,39* | *6,9* | *26,1* | *9,9* | | *0,33* |
| 14 | *Масло сливочное* | *5* | *0,04* | *3,62* | *0,06* | *33* | *-* | *-* | *20* | *0,05* | *1,2* | *1,5* | *-* | | *0,1* |
| *15* | *Сыр* | *15* | *3,48* | *4,43* | *-* | *54* | *0,01* | *0,11* | *39* | *0,08* | *132* | *75* | *5,25* | | *0,15* |
|  | ИТОГО за прием пищи | *500* | *41,23* | *33,07* | *91,27* | *812,6* | *0,4* | *2,48* | *183,42* | *1,52* | *418,04* | *541,74* | *68,21* | | *3,17* |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| *б/н* | Свежий помидор порцион. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | 15,6 | 12 | | 0,54 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 9,65 | 6,9 | 12,6 | 163,24 | 2,93 | 9,06 |  | 1,27 | 32,36 | 57,8 | 36,54 | | 9,58 |
| 289 | Рагу из птицы с овощами | 75/25 | 2,4 | 6 | 13,8 | 114,6 | 0,06 | 26,8 | 1,1 | 1,4 | 24,4 | 32,8 | 15,8 | | 0,3 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречка) | 150 | 8,68 | 9,72 | 38,7 | 276,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 16,2 | 203,93 | 135,83 | | 5,57 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,08 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,7 | - | 0,5 | 32,4 | 23,4 | 20,9 | | 0,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,7 | 13,65 | 73,5 | 0,07 | - | - | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | | 2,17 |
| б/н | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 0,98 | 17,99 | 81,3 | 0,03 | - | - | 0,45 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | |  |
|  | ИТОГО за прием пищи | 780 | *27,9* | *24,5* | *131,03* | *855,03* | *3,35* | *38,06* | *88,9* | *4,86* | *105,55* | *438,13* | *250,12* | | *18,84* |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 428 | Булочка « Школьная» | 100 | 8,35 | 3,2 | 44,85 | 241,6 | 0,15 | - | - | 2,2-22,5 | 22,5 | 76,8 | 32,3 | | 1,4 |
| 389 | сок | 200 | 1 | - | 349 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | | 2,8 |
|  | ИТОГО за прием пищи | *300* | *9,35* | *3,2* | *393,85* | *326,4* | *0,23* | *4* |  | *2,2* | *37,3* | *90,8* | *40,3* | | *4,2* |
|  | Соль йодированная | 3 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ИТОГО: | | 1580 | 77,67 | 60,77 | 615,7 | 1994,03 | 3,98 | 44,54 | 272,32 | 8,58 | 560,89 | 1070,6 | 358,63 | | 26,21 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | «**СОГЛАСОВАНО»**  Директор МБОУ СШ № 55  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Старостина О.С.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Тверской комбинат школьного и детского питания»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лавренова С.Е.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года. | | |  |  |
| **Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 5-11-х классов**  **в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери**    Основание:   1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г. 2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. 3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** летний

**Возрастная категория:** 12-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День:  Неделя: | | Понедельник  первая |  |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  |
|  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | | |  | | | | |  |
| № рецептуры | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | |
| Б | | | Ж | | У | | В1 | | | С | | | А | | | Е | | | | Са | | | Р | | | Мg | Fe | |
|  | | ЗАВТРАК | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  |  | |
| 174 | | Каша рисовая молочная | | 250,0 | | 6,0 | | | 10,85 | | 42,95 | | 367,5 | | 0,06 | | | 0,96 | | | 54,8 | | |  | | | | 128,57 | | | 157,44 | | | 36,46 | 0,60 | |
| 379 | | Кофейный напиток | | 200 | | 3.17 | | | 2.68 | | 15.95 | | 100.60 | | 0.04 | | | 1.30 | | | 20.00 | | | - | | | | 125.78 | | | 90.00 | | | 14.00 | 0.13 | |
| 209 | | Яйцо отварное | | 40,0 | | 11,9 | | | 10,1 | | 0,6 | | 141,4 | | 0,05 | | | - | | | 156 | | | - | | | | 48,4 | | | 167,04 | | | 10,44 | 2,18 | |
| 1 | | Бутерброд | | 40,0 | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  |  | |
| *б/н* | | *Батон нарезной* | | *30* | | *2.25* | | | *0.84* | | *15,42* | | *85,8* | | *0.03* | | | *-* | | | *-* | | | *0.39* | | | | *6,90* | | | *26,10* | | | *9,90* |  | |
| *14* | | *Масло сливочное* | | *10,0* | | *0,08* | | | *7,24* | | *0,26* | | *66,0* | | *-* | | | *-* | | | *40,0* | | | *0,1* | | | | *2,4* | | | *3.00* | | | *-* | *0.20* | |
| б/н | | Хлеб ржаной | | 20 | | 1,4 | | | 0,40 | 7,8 | | | 42,00 | | | 0.04 | | - | | | - | | | 0.36 | | | | 9,2 | | | 42,4 | | | 10.00 | 1.24 | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | *550,0* | | *24,8* | | | *39,37* | *82,84* | | | *803,3* | | | *0,22* | | *2,26* | | | *270,8* | | | *0,85* | | | | *321,25* | | | *485,9* | | | *80,8* | *4,35* | |
|  | | ОБЕД | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  |  | |
| 71 | | Свежий огурец | | 100,0 60 | | 0.42 | | | 0.06 | 1.14 | | | 12 | | | 0.02 | | 2.94 | | | - | | | 0.06 | | | | 10.20 | | | 18.00 | | | 8.40 | 0,30 0.30 | |
| 88 | | Щи из свежей капусты на курином бульоне | | 250 | | 4,96 | | | 4,25 | 13,8 | | | 141,5 | | | 0,06 | | 12,89 | | | 10.50 | | | 1.92 | | | | 40,60 | | | 64,85 | | | 30,6  12.90 | 0,87  0.21 | |
| 294 | | Котлета рубленая из мяса птицы(60/40) | | 100 | | 15.69 | | | 15.08 | 14.65 | | | 286 | | | 0.17 | | 0.81 | | | 30.26 | | | 61.56 | | | | 53.79 | | | 72.00 | | | 19.98 | 3.26 | |
| 309 | | Макароны отварные с масл. сл.  . сл. | | 180,0 | | 5.60 | | | 8.15 | 26.51 | | | 241.74 | | | 0.06 | | - | | | - | | | 0.97 | | | | 6.06 | | | 37.17 | | | 21.12 | 1.12 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0.65 | | | 0.08 | 32,0 | | | 132,8 | | | 0.02 | | 0,73 | | | - | | | 0.5 | | | | 32,47 | | | 23,4 | | | 17,45 | 0.68 | |
| б/н | | Хлеб ржаной | | 40,0 | | 2,8 | | | 0,80 | 15,6 | | | 84,00 | | | 0.08 | | - | | | - | | | 0.72 | | | | 18,4 | | | 84,8 | | | 20.00 | 2,48 | |
| б/н | | Батон нарезной | | 30,0 | | 2.25 | | | 0.84 | 15,42 | | | 85,8 | | | 0.03 | | - | | | - | | | 0.39 | | | | 6,90 | | | 26,10 | | | 9,90 |  | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | *900* | | *32,37* | | | *29,26* | *119,12* | | | *983,84* | | | *0,44* | | *14,43* | | | *40,76* | | | *66,12* | | | | *158,22* | | | *114,9* | | | *127,45* | *8,73* | |
|  | | ПОЛДНИК | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  |  | |
| 0 | | Плюшка с сахаром | | 100 | | 7,76 | | | 4,72 | 47,1 | | | 262 | | | 0,14 | | - | | | - | | | - | | | | 22 | | | 74 | | | 29 | 13,8 | |
| 389 | | сок | | 200 | | 1 | | | - | 20,2 | | | 84,8 | | | 0,08 | | 4 | | |  | | |  | | | | 14,8 | | | 14 | | | 8 | 2,8 | |
|  | | Соль иодированная | | 3 | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  |  | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | 300 | | 8,76 | | | 4,72 | 67,3 | | | 346,8 | | | 0,22 | | 4 | | |  | | |  | | | | 36,8 | | | 88 | | | 37 | 16,6 | |
| ИТОГО | |  | | 1570 | | 65,93 | | | 73,35 | 269,26 | | | 1927,34 | | | 0,88 | | 20,66 | | | 311,56 | | | 67,09 | | | | 516,27 | | | 688,8 | | | 245,2 | 29,68 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | | вторник | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| Неделя | | первая | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |
| № рецептуры | | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | |
| Б | | | Ж | | | У | | В1 | | С | | | | А | | Е | | Са | | | Р | | | Мg | | | Fe | | |
|  | | ЗАВТРАК | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 401 | | Оладьи с повидлом(200/ 50) | | | 250 | | 17,5 | | | 17,3  - | | | 108,0 | | 659,0 | | 0,01 | | 0,95 | | | | -  - | | -  - | | 193,7 | | | 282,8 | | | 75,62 | | | 3,46 | | |
| 376 | | Чай с сахаром | | | 200 | | 0,1 | | | 0,02 | | | 9,2 | | 36,8 | | - | | 1,6 | | | | - | | - | | 15,3 | | | 4,4 | | | 2,4 | | | 0,3 | | |
| 2 | | Бутерброд | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *б/н* | | *Батон нарезной* | | | *20* | | *1,5* | | | *0,56* | | | *10,28* | | *57,2* | | *0,02* | | *-* | | | | *-* | | *0,26* | | *4,6* | | | *17,4* | | | *6,6* | | |  | | |
| 16 | | *Колбаса полукопченая* | | | *30* | | *4,5* | | | *12,0* | | | *0,09* | | *126,9* | | *0,06* | |  | | | |  | | *1,8* | | *7,8* | | | *60,6* | | | *7,5* | | | *0,66* | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | 500 | | *23,6* | | | *29,88* | | | *127,57* | | *879,9* | | *0,09* | | *2,55* | | | | *-* | | *3,06* | | *221,4* | | | *356,2* | | | *92,12* | | | *4,42* | | |
|  | | ОБЕД | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 45 | | Салат из белокочанной  капусты с морковью | | | 100 | | 0,78 | | | 1,9 | | | 3,9 | | 60,4 | | 0,01 | | 10,3 | | | | - | | - | | 14,9 | | | 16,9 | | | 9,05 | | | 2,8 | | |
| 96 | | Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не. | | | 250 | | 5,15 | | | 4,36 | | | 9,64 | | 128,5 | | 0,08 | | 6,97 | | | | 10.50 | | 1,91 | | 24,52 | | | 71,03 | | | 32,24 | | | 0,95 | | |
| 255 | | Печень по -строгоновски говядина) | | | 100(50/40) | | 13.09 | | | 15.10 | | | 2.59 | | 220,9 | | 0.02 | | 0.83 | | | | - | | 2.35 | | 19.63 | | | 138.73 | | | 19.82 | | | 2.75 | | |
| 302 | | Каша рассыпчатая (гречка) | | | 180 | | 8.68 | | | 9.72 | | | 38.70 | | 332,1 | | 0.21 | | - | | | | - | | 0.61 | | 16.20 | | | 203.93 | | | 135.83 | | | 5.57 | | |
| 388 | | Напиток из шиповника | | | 200 | | 0.67 | | | 0.27 | | | 20,7 | | 88,2 | | 0.01 | | 100,0 | | | | - | | 0,7 | | 21,3 | | | 3.4 | | | 3.4 | | | 0.55 | | |
| б/н | | Хлеб ржаной | | | 35,0 | | 2,45 | | | 0,70 | | | 13,65 | | 73,5 | | 0.07 | | - | | | | - | | 0.63 | | 16,1 | | | 74,2 | | | 17,5 | | | 2,17 | | |
| б/н | | Батон нарезной | | | 35,0 | | 2.6 | | | 0.98 | | | 17,99 | | 100,1 | | 0.03 | | - | | | | - | | 0.45 | | 8,05 | | | 30,45 | | | 11,55 | | |  | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | 870 | | *33,42* | | | *33,03* | | | *107,17* | | *1003,7* | | *0,43* | | *118,1* | | | | *10,50* | | *6,65* | | *120,7* | | | *538,58* | | | *229,36* | | | *14,79* | | |
|  | | ПОЛДНИК | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 338 | | Банан | | | 220 | | 2,7 | | | - | | | 37,8 | | 172,8 | | 0,07 | | 18 | | | |  | |  | | 14,4 | | | 50,4 | | | 75,6 | | | 1,08 | | |
| 389 | | сок | | | 100 | | 0,5 | | | - | | | 10,1 | | 42,4 | | 0,04 | | 2 | | | | - | | - | | 7,4 | | | 7 | | | 4 | | | 1,4 | | |
| б/н | | Шоколад Аленка | | | 15 | | 1,2 | | | 5 | | | 8 | | 80,7 | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | 335 | | 3,2 | | | - | | | 47,9 | | 295,9 | | 0,11 | | 20 | | | |  | |  | | 21,8 | | | 57,4 | | | 79,6 | | | 2,48 | | |
|  | | Соль йодированная | | | 3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ИТОГО: | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| День: среда  Неделя: первая | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| № рецептуры | | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | Б | | | Ж | | | У | |  | | В1 | | С | | | | А | | Е | | Са | | | Р | | | Мg | | | Fe | | |
|  | | ЗАВТРАК | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 173 | | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | | | 250,0 | | 10,76 | | | 16,0 | | | 47,8 | | 378,5 | | 0,25 | | 1,14 | | | | 65,2 | | - | | 188,8 | | | 315,3 | | | 85,7 | | | 2,5 | | |
| 382 | | Какао с молоком | | | 200 | | 6,5 | | | 1,3 | | | 26,0 | | 125,1 | | 0,05 | | 1,3 | | | | 24,4 | | - | | 135,2 | | | 124,5 | | | 26,5 | | | 2,0 | | |
| 3 | | Бутерброд: | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| б/н | | *Батон нарезной* | | | *30,0* | | *2,25* | | | *0,84* | | | *15,51* | | *85,8* | | *0,3* | | *-* | | | | *-* | | *0,39* | | *6,9* | | | *26,1* | | | *9,9* | | | *0,33* | | |
| 14 | | *Масло сливочное* | | | *5,0* | | *0,04* | | | *3,62* | | | *0,06* | | *33* | | *-* | | *-* | | | | *20,0* | | *0,05* | | *1,2* | | | *1,5* | | | *-* | | | *0,1* | | |
| 15 | | *сыр* | | | *15,0* | | *3,48* | | | *4,43* | | | *-* | | *54* | | *0,01* | | *0,11* | | | | *39,0* | | *0,08* | | *132,0* | | | *75,0* | | | *5,25* | | | *0,15* | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | *500* | | *23,03* | | | *26,19* | | | *89,37* | | *676,4* | | *0,61* | | *2,55* | | | | *148,6* | | *0,52* | | *464,1* | | | *542,4* | | | *127,35* | | | *5,08* | | |
|  | | ОБЕД | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 52 | | Салат из свеклы отварной с раст.маслом | | | 100 | | 0,8 | | | 3,6 | | | 4,9 | | 92,8 | | 0,01 | | 3,9 | | | | 0,01 | | 1,6 | | 21,27 | | | 24,3 | | | 12,4 | | | 0,8 | | |
| 81 | | Борщ на курином бульоне | | | 250,0 | | 4.90 | | | 4.63 | | | 7.02 | | 118,5 | | 0.03 | | 9.02 | | | | 17.61 | | 1.95 | | 46.70 | | | 55.34 | | | 31.67 | | | 1.10 | | |
| 234 | | Котлета рыбная | | | 100,0 | | 11.63 | | | 7.38 | | | 14.13 | | 133,3 | | - | | 0.57 | | | | 8.39 | | 4.38 | | 64.67 | | | 154.64 | | | 37.35 | | | 1.32 | | |
| 312 | | Картофельное пюре | | | 180 | | 3.06 | | | 4.80 | | | 20.44 | | 164,7 | | 0.14 | | 18.16 | | | | - | | 0.18 | | 36.98 | | | 86.59 | | | 27.75 | | | 1.01 | | |
| 349 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | 0.65 | | | 0.08 | | | 32,01 | | 132,8 | | 0.02 | | 0.7 | | | | - | | 0.5 | | 32,4 | | | 23,4 | | | 20,9 | | | 0.68 | | |
| б/н/ | | Хлеб ржаной | | | 35,0 | | 2,45 | | | 0,70 | | | 13,65 | | 73,5 | | 0.07 | | - | | | | - | | 0.63 | | 16,1 | | | 74,2 | | | 17,5 | | | 2,17 | | |
| б/н | | Батон нарезной | | | 35,0 | | 2.6 | | | 0.98 | | | 17,99 | | 100,1 | | 0.03 | | - | | | | - | | 0.45 | | 8,05 | | | 30,45 | | | 11,55 | | |  | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | *900* | | *26,09* | | | *22,17* | | | *110,14* | | *815,7* | | *0,3* | | *32,35* | | | | *26,01* | | *9,69* | | *226,17* | | | *448,92* | | | *159,12* | | | *7,08* | | |
|  | | ПОЛДНИК | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 424 | | Булочка домашняя | | | 100 | | 7,28 | | | 12,52 | | | 43,92 | | 318 | | 0,12 | | - | | | | 4 | | 4,66 | | 19,8 | | | 70 | | | 27,4 | | | 1,3 | | |
| 386 | | Кефир | | | 200 | | 5,8 | | | 6,4 | | | 8,2 | | 113,6 | | 0,06 | | 1,6 | | | | 44 | | - | | 240 | | | 190 | | | 28 | | | 0,2 | | |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | 300 | | 13,08 | | | 18,92 | | | 52,12 | | 431,6 | | 0,08 | | 1,6 | | | | 48 | | 4,66 | | 259,8 | | | 260 | | | 55,4 | | | 1,5 | | |
|  | | Соль йодированная | | | 3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ИТОГО: | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг  Неделя: первая | | |  | | | | | | | |
|  | | |  | | | | | | | |
| № рецептуры | | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | С | А | Е | Са | | Р | | Мg | | Fe | | |
|  | | | ЗАВТРАК | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| 212 | | | Омлет с вареной колбасой | | | | 200,0 | | 13,94 | | 24,83 | | 2,64 | | 289,65 | | 0,11 | 0,26 | 324,57 | - | 289,65 | | 215,77 | | 16,14 | | 2,64 | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,1 | | 0,02 | | 9,2 | | 36,8 | | - | 1,6 | - | - | 15,3 | | 4,4 | | 2,4 | | 0,3 | | |
| б/н | | | Хлеб ржаной | | | | 50,0 | | 3,5 | | 1,0 | | 19,5 | | 105 | | 0,1 | - | - | 0,9 | 23,0 | | 106,0 | | 25,0 | | 3,1 | | |
| 429 | | | Булочка «веснушка» | | | | 50,0 | | 3,9 | | 3,06 | | 23,9 | | 139,0 | | 0,07 | - | 3,0 | 1,41 | 11,3 | | 39,2 | | 15,2 | | 0,73 | | |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | *500,0* | | *21,71* | | *25,85* | | *55,24* | | *570,45* | | *0,34* | *1,86* | *327,87* | *2,01* | *339,25* | | *365,37* | | *58,74* | | *6,77* | | |
|  | | | ОБЕД | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| *б/н* | | | Свежий помидор порцион. | | | | 100,0 | | 0,66 | | 0,12 | | 2,28 | | 21,4 | | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | | 15,6 | | 12 | | 0,54 | | |
| 103 | | | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | | | | 250 | | 5,69 | | 2,56 | | 14,03 | | 139,5 | | 0,1 | 6,87 | 10,50 | 1,17 | 24,56 | | 79,71 | | 34,72 | | 1,11 | | |
| 291 | | | Плов с курицей | | | | 250 | | 19,9 | | 9,9 | | 41,9 | | 381,75 | | 0,13 | 7,08 | 22,8 | 0,6 | 54,45 | | 137,3 | | 63,5 | | 2,29 | | |
| *348* | | | Компот из яблок с изюм. | | | | 200 | | 0,3 | | 0,07 | | 29,85 | | 122,2 | | 0,02 | - | - | 0,07 | 20,32 | | 19,36 | | 8,12 | | 0,45 | | |
| б/н | | | Хлеб ржаной | | | | 40,0 | | 2,8 | | 0,80 | | 15,6 | | 84,00 | | 0.08 | - | - | 0.72 | 18,4 | | 84,8 | | 20.00 | | 2,48 | | |
| б/н | | | Батон нарезной | | | | 35,0 | | 2.6 | | 0.98 | | 17,99 | | 100,1 | | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | | 30,45 | | 11,55 | |  | | |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | *875* | | *28,4* | | *14,43* | | *121,65* | | *848,95* | | *0,39* | *15,45* | *113,1* | *2,71* | *134,18* | | *367,22* | | *149,89* | | *6,87* | | |
|  | | | ПОЛДНИК | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| 389 | | | сок | | | | 200 | | 1 | | - | | 20,2 | | 84,8 | | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | | 14 | | 8 | | 2,8 | | |
| 338 | | | Яблоко свежее | | | | 120 | | 0,4 | | 0,48 | | 11,76 | | 56,4 | | 0,036 | 12 | - | 0,24 | 19,2 | | /13,2 | | 10,8 | | 2,64 | | |
| б/н | | | Вафли | | | | 30 | | 0,84 | | 7,36 | | 15,3 | | 139,16 | |  | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | 350 | | 1,4 | | 0,4 | | 30 | | 280,36 | | 0,11 | 14 | - | 0,44 | 30,8 | | 25 | | 17 | | 5 | | |
|  | | | Соль йодированная | | | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| ИТОГО: | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| День : пятница | | | | | |  | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | |  | | | | | | | |
| № рецептуры | | Приём пищи, наименование блюда | | | | | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г.) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | |
| Б | Ж | | | У | | В1 | | С | А | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe |
|  | | ЗАВТРАК | | | | | |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 188 | | Пудинг творожно-рисовый с повидлом | | | | | | 225 | 9,69 | 7,58 | | | 84,3 | | 448,3 | 0,05 | | 14,2 | 32,9 | 1,8 | | 70,9 | | 153,4 | | 37,5 | | 1,3 |
| 382 | | Какао с молоком | | | | | | 200 | 6,5 | 1,3 | | | 26,0 | | 125,1 | 0,05 | | 1,3 | 24,4 | - | | 135,2 | | 124,5 | | 26,5 | | 2,0 |
|  | | Бутерброд: | | | | | | *75,0* |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| б/н | | *Батон нарезной* | | | | | | *50,0* | *3,75* | *1,4* | | | *25,85* | | *143* | *0,5* | | *-* | *-* | *0,65* | | *11,5* | | *43,5* | | *15,0* | | *0,55* |
| 16 | | *Колбаса полукопченая* | | | | | | *25,0* | *3,75* | *10,00* | | | *0,075* | | *105,75* | *0,05* | | - | - | *1,5* | | *6,5* | | *50,5* | | *6,25* | | *0,55* |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *500* | *23,69* | *20,28* | | | *136,22* | | *822,15* | *0,65* | | *15,5* | *57,3* | *3,95* | | *224,1* | | *371,9* | | *85,25* | | *4,4* |
|  | | ОБЕД | | | | | |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 67 | | Винегрет | | | | | | 100 | 0,85 | 6,0 | | | 0,43 | | 125,1 | 0,03 | | 5,7 | - | 2,7 | | 18,7 | | 25,9 | | 11,7 | | 0,5 |
| 104 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | | | 250 | 9,65 | 6,9 | | | 12,6 | | 173,75 | 2,93 | | 9,06 | 8,0 | 1,27 | | 32,36 | | 140,78 | | 37,14 | | 9,58 |
| 243 | | Сосиска отварная 60/40 | | | | | | 100 | 6.56 | 14.30 | | | 6.23 | | 188,64 | 0.11 | | - | - | 0.24 | | 19.32 | | 95.40 | | 12.00 | | 0.96 |
| 309 | | Макароны отварные | | | | | | 180 | 5.60 | 8.15 | | | 26.51 | | 241,74 | 0.06 | | - | - | 0.97 | | 6.06 | | 37.17 | | 21.12 | | 1.12 |
| Б/Н | | Хлеб ржаной | | | | | | 35,0 | 2,45 | 0,70 | | | 13,65 | | 73,5 | 0.07 | | - | - | 0.63 | | 16,1 | | 74,2 | | 17,5 | | 2,17 |
| Б/Н | | Батон нарезной | | | | | | 35,0 | 2.6 | 0.98 | | | 17,99 | | 100,1 | 0.03 | | - | - | 0.45 | | 8,05 | | 30,45 | | 11,55 | |  |
| 388 | | Напиток из шиповника | | | | | | 200 | 0.67 | 0.27 | | | 20,7 | | 88,2 | 0.01 | | 100,0 | - | 0,7 | | 21,3 | | 3.4 | | 3.4 | | 0.55 |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *770* | *28,38* | *37,3* | | | *98,11* | | *991,03* | *3,24* | | *114,76* | *8,0* | *3,24* | | *121,89* | | *407,3* | | *101,81* | | *14,88* |
|  | | ПОЛДНИК | | | | | |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 338 | | Банан | | | | | | 220 | 2,7 | - | | | 37,8 | | 172,8 | 0,07 | | 18 |  |  | | 14,4 | | 50,4 | | 75,6 | | 1,08 |
| 389 | | сок | | | | | | 100 | 0,5 | - | | | 10,1 | | 42,4 | 0,04 | | 2 | - | - | | 7,4 | | 7 | | 4 | | 1,4 |
| 424 | | Булочка домашняя | | | | | | 50 |  |  | | |  | | 159 |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | 370 | 3,2 | - | | | 47,9 | | 374,2 | 0,11 | | 20 |  |  | | 21,8 | | 57,4 | | 79,6 | | 2,48 |
|  | | Соль йодированная | | | | | | 3 |  |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| ИТОГО: | | | | | | | |  | 1640 | 55,27 | | | 57,58 | | 282,23 | 2010,83 | | 4 | 150,2 | 65,3 | | 7,19 | | 367,79 | | 801 | | 266,65 |
| День: понедельник Неделя: вторая | | | | |
| № рецептуры | | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |  | | | | | |  |  |  |
| Б | | Ж | | У | | В1 | С | А | Е | Са | | Р | | Мg | | Fe | | |  |  |  |  |
|  | | | ЗАВТРАК | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  |  |  |
| 175 | | | Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром | | | | 250 | | 7,5 | | 12,5 | | 40,3 | | 297,5 | | 0,11 | 1,1 | 62,2 | 0,2 | 151,9 | | 177,5 | | 42,3 | | 0,9 | | |  |  |  |  |
| 379 | | | Кофейный напиток | | | | 200 | | 3.17 | | 2.68 | | 15.95 | | 100.60 | | 0.04 | 1.30 | 20.00 | - | 125.78 | | 90.00 | | 14.00 | | 0.13 | | |  |  |  |  |
| 3 | | | Бутерброд | | | | *50,0* | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  |  |  |
| *Б/Н* | | | *Батон нарезной* | | | | *35,0* | | *2.6* | | *0.98* | | *17,99* | | *100,1* | | *0.03* | *-* | *-* | *0.45* | *8,05* | | *30,45* | | *11,55* | |  | | |  |  |  |  |
| *15* | | | *Сыр* | | | | *15* | | *3,48* | | *4,43* | | *-* | | *54* | | *0,01* | *0,11* | *39,0* | *0,08* | *132,0* | | *75,0* | | *5,25* | | *0,15* | | |  |  |  |  |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | *500* | | *16,15* | | *20,79* | | *83,24* | | *595,6* | | *0,19* | *2,51* | *121,2* | *0,73* | *417,65* | | *372,95* | | *73,1* | | *1,18* | | |  |  |  |  |
|  | | | ОБЕД | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  |  |  |
| 59 | | | Салат из моркови с яблоками | | | | 100 | | 0,63 | | 0,1 | | 5,1 | | 39,9 | | 0,03 | 2,6 | 5340,3 | 0,2 | 14,39 | | 26,7 | | 18,2 | | 0,6 | | |  |  |  |  |
| 102 | | | Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне | | | | 250 | | 6,7 | | 1,9 | | 18,8 | | 148,5 | | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | | 61,1 | | 23,7 | | 1,7 | | |  |  |  |  |
| 315 | | | Ленивые голубцы с мясом птицы | | | | 300 | | 21,06 | | 13,5 | | 29,7 | | 410,7 | | 0,12 | 7,5 | 48,0 | 2,88 | 90 | | 66,1 | | 4,9 | | 2,4 | | |  |  |  |  |
| 349 | | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | | 0.65 | | 0.08 | | 32,01 | | 132,8 | | 0.02 | 0.7 | - | 0.5 | 32,4 | | 23,4 | | 20,9 | | 0.68 | | |  |  |  |  |
| Б/Н | | | Хлеб ржаной | | | | 35,0 | | 2,45 | | 0,70 | | 13,65 | | 73,5 | | 0.07 | - | - | 0.63 | 16,1 | | 74,2 | | 17,5 | | 2,17 | | |  |  |  |  |
| Б/Н | | | Батон нарезной | | | | 35,0 | | 2.6 | | 0.98 | | 17,99 | | 100,1 | | 0.03 | - | - | 0.45 | 8,05 | | 30,45 | | 11,55 | |  | | |  |  |  |  |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | *920* | | *34,09* | | *17,26* | | *117,25* | | *905,5* | | *0,46* | *14,84* | *5388,3* | *18,9* | *194,84* | | *281,95* | | *96,84* | | *7,55* | | |  |  |  |  |
|  | | | ПОЛДНИК | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| 422 | | | Булочка ванильная | | | | 100 | | 7,9 | | 8,12 | | 44,48 | | 283 | | 1,14 | - | 14 | 16 | 22,4 | | 76,6 | | 28,4 | | 1,4 | | |
| 386 | | | Ряженка | | | | 200 | | 5,9 | | 5 | | 8,4 | | 102 | | 0,04 | 0,6 | 40 | - | 248 | | 184 | | 28 | | 0,2 | | |
|  | | | ИТОГО за прием пищи | | | | *300* | | *13,8* | | *13,12* | | *52,88* | | *385* | | *1,18* | *0,6* | *54* | *16* | *270,4* | | *260* | | *56,4* | | *1,6* | | |
|  | | | Соль йодированная | | | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |
| ИТОГО: | | | | | | | 1570 | | 64,04 | | 51,17 | | 253,32 | | 1758,54 | | 1,83 | 17,95 | 5563,5 | 35,63 | 882,8 | | 914,9 | | 226,34 | | 10,33 | | |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник  Неделя: вторая | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | | | | | | | | | Масса порции (г) | | | | | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | | | Витамины (мг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | | | | Ж | | | | | | | У | | | В1 | С | | | | | | А | | | | | | Е | | | | | Са | | | | Р | | | | | | | Мg | | | | | | | Fe | | | | | | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | | | | | | | | | 200 | | | | | | 13,5 | | | | | 15,8 | | | | | | | 34,1 | | | 334,4 | | | | | | | | | 0.08 | 0.2 | | | | | | 115,2 | | | | | | 1,0 | | | | | 295,2 | | | | 202,1 | | | | | | | 20,32 | | | | | | | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | | | | | | | | | 200,0 | | | | | | 0,12 | | | | | 0,02 | | | | | | | 14,7 | | | 50,5 | | | | | | | | | - | 2,56 | | | | | | - | | | | | | 0,01 | | | | | 14,8 | | | | 4,7 | | | | | | | 2,3 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд | | | | | | | | | 80,0 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| б/н | *Батон нарезной* | | | | | | | | | *50,0* | | | | | | *3,75* | | | | | *1,4* | | | | | | | *25,85* | | | *143* | | | | | | | | | *0,5* | *-* | | | | | | *-* | | | | | | *0,65* | | | | | *11,5* | | | | *43,5* | | | | | | | *15,0* | | | | | | | *0,55* | | | | | | | | | | | | |
| 16 | *Колбаса полукопченая* | | | | | | | | | *30,0* | | | | | | *4,5* | | | | | *12,0* | | | | | | | *0,09* | | | *126,9* | | | | | | | | | *0,06* |  | | | | | |  | | | | | | *1,8* | | | | | *7,8* | | | | *60,6* | | | | | | | *7,5* | | | | | | | *0,66* | | | | | | | | | | | | |
| б/н | вафли | | | | | | | | | 30,0 | | | | | | 0,84 | | | | | 7,36 | | | | | | | 15,3 | | | 139,16, | | | | | | | | | 0,04 |  | | | | | | 28,8 | | | | | | 0,52 | | | | | 50,0 | | | | 34,8 | | | | | | | 6,0 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
|  | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | *510* | | | | | | *22,71* | | | | | *36,58* | | | | | | | *90,04* | | | *793,96* | | | | | | | | | *0,68* | *2,76* | | | | | | *144* | | | | | | *3,98* | | | | | *379,3* | | | | *345,7* | | | | | | | *51,12* | | | | | | | *3,21* | | | | | | | | | | | | |
|  | ОБЕД | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат витаминный (1 вар.) | | | | | | | | | 100,0 | | | | | | 0,49 | | | | | 3,6 | | | | | | | 5,2 | | | 95,7 | | | | | | | | | 0,03 | 5,3 | | | | | | - | | | | | | 0,18 | | | | | 11,6 | | | | 18,4 | | | | | | | 10,9 | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп рыбный | | | | | | | | | 250,0 | | | | | | 12,8 | | | | | 0,6 | | | | | | | 9,2 | | | 132 | | | | | | | | | 0,08 | 5,9 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,44 | | | | | 48,6 | | | | 32,4 | | | | | | | 177,7 | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему (мясо свинина) | | | | | | | | | 250,0 | | | | | | 17,6 | | | | | 42,1 | | | | | | | 23,6 | | | 547,1 | | | | | | | | | 0,5 | 9,65 | | | | | | - | | | | | | 4,4 | | | | | 98,6 | | | | 257,5 | | | | | | | 61,2 | | | | | | | 4,3 | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | | | | | | | | | 200 | | | | | | 0,16 | | | | | 0,15 | | | | | | | 23,88 | | | 97,6 | | | | | | | | | 0,02 | 1,8- | | | | | | - | | | | | | 0,07 | | | | | 20,32 | | | | 19,36 | | | | | | | 8,12 | | | | | | | 0,45 | | | | | | | | | | | | |
| б/н,  ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | Хлеб ржаной | | | | | | | | | 35,0 | | | | | | 2,45 | | | | | 0,70 | | | | | | | 13,65 | | | 73,5 | | | | | | | | | 0.07 | - | | | | | | - | | | | | | 0.63 | | | | | 16,1 | | | | 74,2 | | | | | | | 17,5 | | | | | | | 2,17 | | | | | | | | | | | | |
| Б/Н | Батон нарезной | | | | | | | | | 35,0 | | | | | | 2.6 | | | | | 0.98 | | | | | | | 17,99 | | | 100,1 | | | | | | | | | 0.03 | - | | | | | | - | | | | | | 0.45 | | | | | 8,05 | | | | 30,45 | | | | | | | 11,55 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | *870* | | | | | | *36,1* | | | | | *48,13* | | | | | | | *93,52* | | | *1046* | | | | | | | | | *0,73* | *22,65* | | | | | | *0,02* | | | | | | *6,17* | | | | | *203,27* | | | | *432,31* | | | | | | | *286,97* | | | | | | | *8,12* | | | | | | | | | | | | |
|  | ПОЛДНИК | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя (с сахаром) | | | | | | | | | 100 | | | | | | 7,28 | | | | | 12,52 | | | | | | | 43,92 | | | 318 | | | | | | | | | 0,12 | - | | | | | | 4 | | | | | | 4,66 | | | | | 19,8 | | | | 70 | | | | | | | 27,4 | | | | | | | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кефир | | | | | | | | | 200 | | | | | | 5,8 | | | | | 6,4 | | | | | | | 8,2 | | | 113,6 | | | | | | | | | 0,06 | 1,6 | | | | | | 44 | | | | | | - | | | | | 240 | | | | 190 | | | | | | | 28 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
|  | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | 300 | | | | | | 13,08 | | | | | 18,92 | | | | | | | 52,12 | | | 431,6 | | | | | | | | | 0,08 | 1,6 | | | | | | 48 | | | | | | 4,66 | | | | | 259,8 | | | | 260 | | | | | | | 55,4 | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
|  | Соль йодированная | | | | | | | | | 3 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| День: среда  Неделя : вторая | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| № рецептуры | | | | | | | Приём пищи, наименование блюда | | | | | | Масса порции (г) | | | | | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины (мг.) | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | | | | Ж | | | | | | | | У | | | | | В1 | С | | | | | | А | | | | | | Е | | | | | Са | | | | | Р | | | | | | | | | | | | Мg | | | | | | | Fe | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 182 | | | | | | | Каша пшенная на молоке с маслом слив. | | | | | | 200 | | | | | | 7,3 | | | | | 4,3 | | | | | | | | 38,27 | | | | | 220,98 | | | | | 0,19 | - | | | | | | 5,0 | | | | | | 2,9 | | | | | 4,1 | | | | | 131,0 | | | | | | | | | | | | 45,0 | | | | | | | 2,58 | | | | | | | | |
| 379 | | | | | | | Кофейный напиток | | | | | | 200 | | | | | | 3.17 | | | | | 2.68 | | | | | | | | 15.95 | | | | | 100.60 | | | | | 0.04 | 1.30 | | | | | | 20.00 | | | | | | - | | | | | 125.78 | | | | | 90.00 | | | | | | | | | | | | 14.00 | | | | | | | 0.13 | | | | | | | | |
| 209 | | | | | | | Яйцо отварное | | | | | | 40,0 | | | | | | 11,9 | | | | | 10,1 | | | | | | | | 0,6 | | | | | 141,4 | | | | | 0,05 | - | | | | | | 156 | | | | | | - | | | | | 48,4 | | | | | 167,04 | | | | | | | | | | | | 10,44 | | | | | | | 2,18 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | Бутерброд: | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Батон нарезной | | | | | | 40,0 | | | | | | 3,0 | | | | | 1,12 | | | | | | | | 20,56 | | | | | 114,4 | | | | | 0.04 | - | | | | | | - | | | | | | 0,52 | | | | | 9,2 | | | | | 34,8 | | | | | | | | | | | | 13,2 | | | | | | | - | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | Сыр | | | | | | 20,0 | | | | | | 4,64 | | | | | 5,9 | | | | | | | | - | | | | | 71,66 | | | | | 0,01 | 0,14 | | | | | | 52,0 | | | | | | 0,1 | | | | | 176,0 | | | | | 100,0 | | | | | | | | | | | | 7,0 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *500* | | | | | | *30,01* | | | | | *24,1* | | | | | | | | *75,38* | | | | | *649,04* | | | | | *0,33* | *1,44* | | | | | | *233* | | | | | | *3,52* | | | | | *363,4* | | | | | *522,8* | | | | | | | | | | | | *89,64* | | | | | | | *5,09* | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ОБЕД | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 71 | | | | | | | Свежий огурец | | | | | | 100,0 | | | | | | 0.42 | | | | | 0.06 | | | | | | | | 1.14 | | | | | 7.20 | | | | | 0.02 | 2.94 | | | | | | - | | | | | | 0.06 | | | | | 10,2 | | | | | 18.00 | | | | | | | | | | | | 8.40 | | | | | | | 0,30 | | | | | | | | |
| 82 | | | | | | | Борщ на курином бульоне | | | | | | 250,0 | | | | | | 4.90 | | | | | 4.63 | | | | | | | | 7.02 | | | | | 94.81 | | | | | 0.03 | 9.02 | | | | | | 17.61 | | | | | | 1.95 | | | | | 46.70 | | | | | 55.34 | | | | | | | | | | | | 31.67 | | | | | | | 1.10 | | | | | | | | |
| 278 1 вариант | | | | | | | Тефтели из мяса птицы(60/40) | | | | | | 100 | | | | | | 15,69 | | | | | 15,08 | | | | | | | | 14,65 | | | | | 257,4 | | | | | 0,17 | 0,81 | | | | | | 30,26 | | | | | | 61,56 | | | | | 53,79 | | | | | 72,0 | | | | | | | | | | | | 19,98 | | | | | | | 3,26 | | | | | | | | |
| 304 | | | | | | | Рис отварной | | | | | | 180 | | | | | | 3,67 | | | | | 5,42 | | | | | | | | 36,67 | | | | | 210,11 | | | | | 0,03 | - | | | | | | 27 | | | | | | 0,6 | | | | | 2,61 | | | | | 61,5 | | | | | | | | | | | | 19,01 | | | | | | | 0,53 | | | | | | | | |
| 349 | | | | | | | Компот из сухофруктов | | | | | | 200 | | | | | | 0,65 | | | | | 0,08 | | | | | | | | 32,01 | | | | | 132,8 | | | | | 0,02 | 0,7 | | | | | | - | | | | | | 0,5 | | | | | 32,4 | | | | | 23,4 | | | | | | | | | | | | 20,9 | | | | | | | 0,68 | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | 35,0 | | | | | | 2,45 | | | | | 0,70 | | | | | | | | 13,65 | | | | | 73,5 | | | | | 0.07 | - | | | | | | - | | | | | | 0.63 | | | | | 16,1 | | | | | 74,2 | | | | | | | | | | | | 17,5 | | | | | | | 2,17 | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Батон нарезной | | | | | | 35,0 | | | | | | 2.6 | | | | | 0.98 | | | | | | | | 17,99 | | | | | 100,1 | | | | | 0.03 | - | | | | | | - | | | | | | 0.45 | | | | | 8,05 | | | | | 30,45 | | | | | | | | | | | | 11,55 | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *900* | | | | | | *30,39* | | | | | *22,28* | | | | | | | | *123,13* | | | | | *875,92* | | | | | *0,37* | *13,47* | | | | | | *74,87* | | | | | | *66,2* | | | | | *159,56* | | | | | *357,49* | | | | | | | | | | | | *129,01* | | | | | | | *8,04* | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ПОЛДНИК | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 389 | | | | | | | сок | | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | - | | | | | | | | 349 | | | | | 84,8 | | | | | 0,08 | 4 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | 14,8 | | | | | 14 | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | 2,8 | | | | | | | | |
| 338 | | | | | | | Яблоко свежее | | | | | | 120 | | | | | | 0,48 | | | | | 0,48 | | | | | | | | 11,76 | | | | | 56,4 | | | | | 0,036 | 12 | | | | | | - | | | | | | 0,24 | | | | | 19,2 | | | | | 13,2 | | | | | | | | | | | | 10,8 | | | | | | | 2,64 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | Булочка Школьная | | | | | | 50 | | | | | | 8,35 | | | | | 3,2 | | | | | | | | 44,85 | | | | | 241,6 | | | | | 0,15 |  | | | | | |  | | | | | | 2,2 | | | | | 22,5 | | | | | 76,8 | | | | | | | | | | | | 32,3 | | | | | | | 1,4 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | |  | | | | | | 1,4 | | | | | 0,4 | | | | | | | | 30 | | | | | 131,8 | | | | | 0,11 | 14 | | | | | | - | | | | | | 0,44 | | | | | 30,8 | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | 17 | | | | | | | 5 | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | 370 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| День: четверг  Неделя : вторая | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | | | | | | | Приём пищи, наименование блюда | | | | | | Масса порции | | | | | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины (мг.) | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | | | | Ж | | | | | | | | У | | | | | В1 | С | | | | | | А | | | | | | Е | | | | | Са | | | | | Р | | | | | | | | | | | | Мg | | | | | | | Fe | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | | | | | | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | | | | 200 | | | | | | 4,4 | | | | | 3,8 | | | | | | | | 14,4 | | | | | 120,0 | | | | | 0,07 | 0,66 | | | | | | 26,4 | | | | | | 0,3 | | | | | 130,4 | | | | | 109,5 | | | | | | | | | | | | 21,34 | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | |
| 382 | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | 200 | | | | | | 6,5 | | | | | 1,3 | | | | | | | | 26,0 | | | | | 125,1 | | | | | 0,05 | 1,3 | | | | | | 24,4 | | | | | | - | | | | | 135,2 | | | | | 124,5 | | | | | | | | | | | | 26,5 | | | | | | | 2,0 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | Бутерброд | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | *Батон нарезной* | | | | | | *50,0* | | | | | | *3,75* | | | | | *1,4* | | | | | | | | *25,85* | | | | | *143* | | | | | *0,5* | *-* | | | | | | *-* | | | | | | *0,65* | | | | | *11,5* | | | | | *43,5* | | | | | | | | | | | | *15,0* | | | | | | | *0,55* | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | *Масло сливочное* | | | | | | *5,0* | | | | | | *0,04* | | | | | *3,62* | | | | | | | | *0,06* | | | | | *33* | | | | | *-* | *-* | | | | | | *20,0* | | | | | | *0,05* | | | | | *1,2* | | | | | *1,5* | | | | | | | | | | | | *-* | | | | | | | *0,1* | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | *Колбаса полукопченая* | | | | | | *25,0* | | | | | | *3,75* | | | | | *10,00* | | | | | | | | *0,075* | | | | | *105,75* | | | | | *0,05* | - | | | | | | - | | | | | | *1,5* | | | | | *6,5* | | | | | *50,5* | | | | | | | | | | | | *6,25* | | | | | | | *0,55* | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Сушки | | | | | | 20 | | | | | | 2,14 | | | | | 0,24 | | | | | | | | 14,24 | | | | | 67,8 | | | | | 0,03 |  | | | | | |  | | | | | | 0,32 | | | | | 4,8 | | | | | 18,2 | | | | | | | | | | | | 3,6 | | | | | | | 0,32 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *500* | | | | | | *20,58* | | | | | *20,36* | | | | | | | | *80,63* | | | | | *594,65* | | | | | *0,7* | *1,96* | | | | | | *70,8* | | | | | | *2,82* | | | | | *289,6* | | | | | *347,7* | | | | | | | | | | | | *72,69* | | | | | | | *4,04* | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ОБЕД | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | | | | | | Винегрет | | | | | | 100 | | | | | | 0,85 | | | | | 6,0 | | | | | | | | 0,43 | | | | | 125,1 | | | | | 0,03 | 5,7 | | | | | | - | | | | | | 2,7 | | | | | 18,7 | | | | | 25,9 | | | | | | | | | | | | 11,7 | | | | | | | 0,5 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | | | | | | | Суп гороховый | | | | | | 250 | | | | | | 6,7 | | | | | 1,9 | | | | | | | | 18,8 | | | | | 186,25 | | | | | 0,19 | 0,64 | | | | | |  | | | | | | 14,24 | | | | | 33,90 | | | | | 61,1 | | | | | | | | | | | | 23,7 | | | | | | | 1,7 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 271 | | | | | | | Котлета домашняя | | | | | | 100 | | | | | | 10,9 | | | | | 20,8 | | | | | | | | 8,2 | | | | | 326 | | | | | 0,13 | 0,2 | | | | | | 41,8 | | | | | | 2,36 | | | | | 0,17 | | | | | 107,5 | | | | | | | | | | | | 16,0 | | | | | | | 1,7 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | | | | | | | Макароны отварные со сливочным маслом | | | | | | 180 | | | | | | 5.60 | | | | | 8.15 | | | | | | | | 26.51 | | | | | 241.74 | | | | | 0.06 | - | | | | | | - | | | | | | 0.97 | | | | | 6.06 | | | | | 37.17 | | | | | | | | | | | | 21.12 | | | | | | | 1.12 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 348 | | | | | | | Компот из изюма | | | | | | 200 | | | | | | 0,34 | | | | | 0,07 | | | | | | | | 29,85 | | | | | 122,2 | | | | | 0,02 | - | | | | | | - | | | | | | 0,07 | | | | | 20,32 | | | | | 19,36 | | | | | | | | | | | | 8,12 | | | | | | | 0,45 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | 35,0 | | | | | | 2,45 | | | | | 0,70 | | | | | | | | 13,65 | | | | | 73,5 | | | | | 0.07 | - | | | | | | - | | | | | | 0.63 | | | | | 16,1 | | | | | 74,2 | | | | | | | | | | | | 17,5 | | | | | | | 2,17 | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Батон нарезной | | | | | | 35,0 | | | | | | 2.6 | | | | | 0.98 | | | | | | | | 17,99 | | | | | 100,1 | | | | | 0.03 | - | | | | | | - | | | | | | 0.45 | | | | | 8,05 | | | | | 30,45 | | | | | | | | | | | | 11,55 | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | *900* | | | | | | *29,44* | | | | | *38,6* | | | | | | | | *115,43* | | | | | *1174,89* | | | | | *0,53* | *6,54* | | | | | | *112,6* | | | | | | *21,42* | | | | | *103,3* | | | | | *355,9* | | | | | | | | | | | | *138,29* | | | | | | | *7,52* | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ПОЛДНИК | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 386 | | | | | | | Ряженка | | | | | | 200 | | | | | | 5,9 | | | | | 5 | | | | | | | | 8,4 | | | | | 102 | | | | | 0,04 | 0,6 | | | | | | 40 | | | | | | - | | | | | 248 | | | | | 184 | | | | | | | | | | | | 28 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | |
| б/н | | | | | | | Зефир | | | | | | 100 | | | | | | 1,2 | | | | | 0,2 | | | | | | | | 119,7 | | | | | 489 | | | | | 0,1 | 15 | | | | | | *-* | | | | | | 0,1 | | | | | 37,5 | | | | | 18 | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | 2,1 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | 300 | | | | | | *7,1* | | | | | *5,2* | | | | | | | | *128,1* | | | | | *591* | | | | | *0,14* | *15,6* | | | | | | *40* | | | | | | *0,1* | | | | | *285,5* | | | | | *202* | | | | | | | | | | | | *37* | | | | | | | *2,3* | | | | | | | | |
|  | | | | | | | Соль йодированная | | | | | | 3 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| День: пятница  Неделя: вторая | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | | | | Приём пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | | | | | | | Пищевые вещества (г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | |  | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | Б | | | | | | | Ж | | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | | | С | | | | | | А | | | | | Е | | | | | | Са | | | | | | Р | | | | | | | | Мg | | | | | | | Fe | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |
| 223 | | | | | Запеканка из творога с повидлом200/50 | | | | | | | | | | 250 | | | | | 35,16/  0,2 | | | | | | | 24,16/ | | | | | | | 34,0/  32,5 | | | | 493,6/  125 | | | | | 0,08  /0,01 | | | | | | 0,52  0,25 | | | | | | 144,4/ | | | | | 1,0/ | | | | | | 255,64/  7,0 | | | | | | 427,24  7,5 | | | | | | | | 47,16/  3,5 | | | | | | | 1,64  0,65 | | | | | | | | |
| 377 | | | | | Чай с сахаром | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0,1 | | | | | | | 0,02 | | | | | | | 9,2 | | | | 36,8 | | | | | - | | | | | | 1,6 | | | | | | - | | | | | - | | | | | | 15,3 | | | | | | 4,4 | | | | | | | | 2,4 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | Бутерброд: | | | | | | | | | | 50 | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |
| б/н | | | | | *Батон нарезной* | | | | | | | | | | *30,0* | | | | | *2,25* | | | | | | | *0,84* | | | | | | | *15,51* | | | | *85,8* | | | | | *0,3* | | | | | | *-* | | | | | | *-* | | | | | *0,39* | | | | | | *6,9* | | | | | | *26,1* | | | | | | | | *9,9* | | | | | | | *0,33* | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |
| 14 | | | | | *Масло сливочное* | | | | | | | | | | *5,0* | | | | | *0,04* | | | | | | | *3,62* | | | | | | | *0,06* | | | | *33* | | | | | *-* | | | | | | *-* | | | | | | *20,0* | | | | | *0,05* | | | | | | *1,2* | | | | | | *1,5* | | | | | | | | *-* | | | | | | | *0,1* | | | | | | | | |
| *15* | | | | | *Сыр* | | | | | | | | | | *15* | | | | | *3,48* | | | | | | | *4,43* | | | | | | | *-* | | | | *54* | | | | | *0,01* | | | | | | *0,11* | | | | | | *39,0* | | | | | | | *0,08* | | | | | | *132,0* | | | | | | *75,0* | | | | | | | *5,25* | | | | *0,15* | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | | *500* | | | | | *41,23* | | | | | | | *33,07* | | | | | | | *91,27* | | | | *828,2* | | | | | *0,4* | | | | | | *2,48* | | | | | | *183,42* | | | | | | | *1,52* | | | | | | *418,04* | | | | | | *541,74* | | | | | | | *68,21* | | | | *3,17* | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | ОБЕД | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| *б/н* | | | | | Свежий помидор порцион. | | | | | | | | | | 100,0 | | | | | 0,66 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | 2,28 | | | | 21,4 | | | | | 0,03 | | | | | | 1,5 | | | | | | 79,8 | | | | | | | - | | | | | | 8,4 | | | | | | 15,6 | | | | | | | 12 | | | | 0,54 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| 104 | | | | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | | | | | | | 250 | | | | | 9,65 | | | | | | | 6,9 | | | | | | | 12,6 | | | | 204 | | | | | 2,93 | | | | | | 9,06 | | | | | | 8,0 | | | | | | | 1,27 | | | | | | 32,36 | | | | | | 57,8  83,0 | | | | | | | 36,54 | | | | 9,58 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| 289 | | | | | Рагу из птицы с овощами | | | | | | | | | | 100 | | | | | 2,4 | | | | | | | 6,0 | | | | | | | 13,8 | | | | 114,6 | | | | | 0,06 | | | | | | 26,8 | | | | | | 1,1 | | | | | | | 1,4 | | | | | | 24,4 | | | | | | 32,8 | | | | | | | 15,8 | | | | 0,3 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| 302 | | | | | Каша рассыпчатая (гречка) | | | | | | | | | | 180 | | | | | 8.68 | | | | | | | 9.72 | | | | | | | 38.70 | | | | 332,1 | | | | | 0.21 | | | | | | - | | | | | | - | | | | | | | 0.61 | | | | | | 16.20 | | | | | | 203.93 | | | | | | | 135.83 | | | | 5.57 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| 349 | | | | | Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0.65 | | | | | | | 0.08 | | | | | | | 32,01 | | | | 132,8 | | | | | 0.02 | | | | | | 0.7 | | | | | | - | | | | | | | 0.5 | | | | | | 32,4 | | | | | | 23,4 | | | | | | | 20,9 | | | | 0.68 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| б/н | | | | | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 35,0 | | | | | 2,45 | | | | | | | | 0,70 | | | | | | | 13,65 | | | | 73,5 | | | | | | 0.07 | | | | | - | | | | | | | - | | | | | 0.63 | | | | | | 16,1 | | | | | | 74,2 | | | | | | | 17,5 | | | | 2,17 | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
| б/н | | | | | Батон нарезной | | | | | | | | | | 35,0 | | | | | 2.6 | | | | | | | | 0.98 | | | | | | | 17,99 | | | | 100,1 | | | | | | 0.03 | | | | | - | | | | | | | - | | | | | 0.45 | | | | | | 8,05 | | | | | | 30,45 | | | | | | | 11,55 | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | | 900 | | | | | *27,9* | | | | | | | | *24,5* | | | | | | | *131,03* | | | | *978,5* | | | | | | *3,35* | | | | | *38,06* | | | | | | | *88,9* | | | | | *4,86* | | | | | | *105,55* | | | | | | *438,13* | | | | | | | *250,12* | | | | *18,84* | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 428 | | | | Булочка « Школьная» | | | | | | | | | | | | 100 | | | 8,35 | | | | | | | 3,2 | | | | | | | 44,85 | | | | 241,6 | | | | | | | 0,15 | | | | | | | - | | | | | - | | | | | 2,2-22,5 | | | | 22,5 | | | | | | | | | | 76,8 | | | | | | | 32,3 | | | | | | 1,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | | | | сок | | | | | | | | | | | | 200 | | | 1 | | | | | | | - | | | | | | | 349 | | | | 84,8 | | | | | | | 0,08 | | | | | | | 4 | | | | | - | | | | | - | | | | | | | | 14,8 | | | | | | 14 | | | 8 | | | | | | | | 2,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | ИТОГО за прием пищи | | | | | | | | | | | | *300* | | | *9,35* | | | | | | | *3,2* | | | | | | | *393,85* | | | | *326,4* | | | | | | | *0,23* | | | | | | | *4* | | | | |  | | | | | *2,2* | | | | | | | | *37,3* | | | | | | *90,8* | | | *40,3* | | | | | | | | *4,2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | Соль йодированная | | | | | | | | | 3 | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные показатели     Дни по меню | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 день | 57,17 | 73,35 | 269,26 | 1958,54 |
| 2 день | 60,22 | 62,91 | 282,5 | 1971,54 |
| 3 день | 62,2 | 67,28 | 251,63 | 1822,14 |
| 4 день | 51,51 | 78,05 | 209,84 | 1491,74 |
| 5 день | 55,27 | 57,58 | 282,23 | 1896,1 |
| 6 день | 64,04 | 51,17 | 253,32 | 1758,54 |
| 7 день | 71,89 | 103,55 | 235,68 | 2043,86 |
| 8 день | 61,89 | 46,78 | 228,51 | 1654,76 |
| 9 день | 57,12 | 64,16 | 324,16 | 1769,54 |
| 10 день | 77,67 | 60,77 | 615,7 | 1806,7 |
| Итого за весь период: | 627,74 | 665,63 | 2952,83 | 18766,81 |
| Итого в среднем за 1день (прием пищи): | 62,77 | 66,56 | 295,28 | 1876,68 |
| Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7% | Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г | Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г | Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38 | Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник) |