|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | «**СОГЛАСОВАНО»**  **Директор МОУ СОШ №52**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Дроздовский**    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **ДИРЕКТОР ООО «ЛИМАН»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Митрякова**    «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года. | |  | |  |
| **Меню 3-х разового питания**  **в пришкольных лагерях 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | **первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | **Каша рисовая молочная** | **200** | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | - | 128,57 | 157,4 | 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** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | - | 100 | - | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,02 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| **14** | **Масло сливочное** | **10** | 0,08 | 7,24 | 0,26 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,2 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | 0,9 | 0,3 | 5,2 | 28 | 0,02 | - | - | 0,24 | 6,1 | 28,2 | 6,6 | 0,8 |
|  | ***ИТОГО за прием пищи*** | ***500*** | ***17,6*** | ***25,97*** | ***79,13*** | ***621,74*** | ***0,17*** | ***2,26*** | ***214,8*** | ***0,73*** | ***291,8*** | ***381,5*** | ***71,76*** | ***3,06*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60** | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | - | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **200** | 2,1 | 4,12 | 6,32 | 99,8 | 0,05 | 12,6 | - | 1,88 | 41 | 39,2 | 17,7 | 0,7 |
| **294** | **Котлеты рубленные 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 маслом сливочным** | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1,04 | 0,30 | 42,50 | 132,12 | 0,02 | 0,70 | - | 0,18 | 5,30 | 41,40 | 29,70 | 0,80 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40** | 1,8 | 0,6 | 10,4 | 56 | 0,04 | - | - | 0,48 | 12,2 | 56,4 | 13,2 | 1,6 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,02 | - |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
|  | ***ИТОГО за прием пищи*** | ***770*** | ***28,94*** | ***24,98*** | ***115,95*** | ***791,11*** | ***0,38*** | ***14,11*** | ***30,26*** | ***65,52*** | ***134,3*** | ***290,27*** | ***120*** | 8,09 |
|  | **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 |
|  | ***ИТОГО за прием пищи*** | ***300*** | ***8,76*** | ***4,72*** | ***67,3*** | ***346,8*** | ***0,22*** | ***4*** | ***-*** | ***-*** | ***36,8*** | ***88*** | ***37*** | ***16,6*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1570** | **55,3** | **55,67** | **262,4** | **1759,65** | **0,77** | **20,37** | **245,1** | **66,25** | **462,8** | **759,77** | **228,76** | **27,75** |
|
| **День:** | **второй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 659 | 0,01 | 0,95 | - | - | 193,7 | 282,8 | 75,62 | 3,46 |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0,02 | 7 | 28,6 | - | 1,6 | - | 0,01 | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,4 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **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*** | ***23,7*** | ***29,52*** | ***124,75*** | ***861,26*** | ***0,09*** | ***2,55*** | ***-*** | ***2,07*** | ***221,4*** | ***365,2*** | ***92,12*** | ***4,74*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **60** | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 36,24 | 0,01 | 10,3 | - | - | 14,9 | 16,9 | 9,05 | 2,8 |
| **96** | **Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне** | **200** | 2,30 | 4,20 | 9,60 | 113,80 | 0,07 | 6,70 | 10,50 | 1,88 | 24,92 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| **255** | **Печень по-строгоновски** | **90** | 14,04 | 11,30 | 3,52 | 171,80 | 0,1 | 5,04 | 2198,70 | 3,10 | 29,90 | 215,40 | 15,70 | 4,50 |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **150** | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,80 | 0,02 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| **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 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***30,79*** | ***24,61*** | ***102,36*** | ***784,67*** | ***0,296*** | ***122*** | ***2198,7/10,5*** | ***7,21*** | ***124,6*** | ***564,96*** | ***206,57*** | ***14,95*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Банан** | **200** | 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 |
|  | **Шоколад "Аленка"** | **15** | 1,05 | 5,1 | 7,5 | 82,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***315*** | ***4,25*** | ***5,1*** | ***55,4*** | ***297,7*** | ***0,11*** | ***20*** | ***-*** | ***-*** | ***21,8*** | ***57,4*** | ***79,6*** | ***2,48*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1585** | **58,74** | **59,23** | **282,5** | **1943,63** | **0,5** | **144,6** | ***2198,7/10,5*** | **9,28** | **367,8** | **987,56** | **378,29** | **22,17** |
|
| **День:** | **третий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 сливочным** | **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 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,02 | - |  | 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*** | ***23,15*** | ***25,65*** | ***88,35*** | ***660,74*** | ***0,33*** | ***2,55*** | ***148,6*** | ***0,52*** | ***464,1*** | ***542,4*** | ***127,35*** | ***5,08*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Салат из свеклы отварной с растительным маслом** | **60** | 1,2 | 1,32 | 5,4 | 38,7 | 0,01 | 3,99 | 0,01 | 1,6 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,8 |
| **82** | **Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне** | **200** | 2,08 | 4,1 | 8,7 | 111 | 0,04 | 8,5 | 17,61 | 1,92 | 41,4 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| **234** | **Котлета рыбная** | **90** | 10,4 | 12,30 | 12,10 | 199,60 | 0,05 | 0,30 | 36,90 | 4,20 | 37,50 | 136,40 | 31,30 | 1,20 |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 |  | 0,18 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1,04 | 0,30 | 42,50 | 132,12 | 0,02 | 0,70 | - | 0,18 | 5,30 | 41,40 | 29,70 | 0,80 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **770** | ***22,19*** | ***23,67*** | ***115,14*** | ***749,5*** | ***0,346*** | ***31,64*** | ***54,52*** | ***9*** | ***161,2*** | ***412,42*** | ***145,3*** | ***6,59*** |
|  | **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*** | ***0,18*** | ***1,6*** | ***48*** | ***4,66*** | ***259,8*** | ***260*** | ***55,4*** | ***1,5*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | **58,42** | **68,24** | **255,6** | **1841,84** | **0,86** | **35,79** | **251,1** | **14,18** | **885,1** | **1214,82** | **328,05** | **13,17** |
|
| **День:** | **четвертый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,65 | 0,11 | 0,26 | 324,57 | - | 289,6 | 215,77 | 16,14 | 2,64 |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0,02 | 7 | 28,6 | - | 1,6 | - | 0,01 | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **50** | 2,25 | 0,75 | 13 | 70 | 0,05 | - | - | 0,6 | 15,25 | 70,5 | 16,5 | 2 |
| **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** | ***20,21*** | ***28,66*** | ***46,54*** | ***527,25*** | ***0,23*** | ***1,86*** | ***327,57*** | ***2,02*** | ***331,5*** | ***329,87*** | ***50,24*** | ***5,77*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **Салат из свежих помидор с раст. маслом** | **60** | 0,66 | 3,6 | 2,7 | 43,8 | 0,03 | 1,5 | 79,8 | - | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)** | **200** | 3,54 | 2,66 | 13,97 | 94,6 | 0,09 | 6,6 | - | 1,14 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 |
| **291** | **Плов с курицей** | **235** | 19,94 | 15,52 | 42,9 | 391,8 | 0,13 | 7,08 | 42 | 0,6 | 55,65 | 137,3 | 63,5 | 2,3 |
| **348** | **Компот из яблок с изюмом** | **200** | 0,3 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,3 | - | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40** | 1,8 | 0,6 | 10,4 | 56 | 0,04 | - | - | 0,48 | 12,2 | 56,4 | 13,2 | 1,6 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **770** | ***29,04*** | ***22,8*** | ***116,72*** | ***790,23*** | ***0,35*** | ***15,48*** | ***121,8*** | ***2,79*** | ***128*** | ***313,17*** | ***130,19*** | ***6,19*** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **389** | **Сок** | **200** | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | 2,8 |
| **338** | **Яблоко свежее** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **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** | ***330*** | ***2,24*** | ***7,76*** | ***45,3*** | ***270,96*** | ***0,15*** | ***14*** | ***28,8*** | ***0,72*** | ***80,8*** | ***59,8*** | ***23*** | ***5,4*** |
|  | **Соль йодированная** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1600** | **51,49** | **59,22** | **208,6** | **1588,44** | **0,73** | **31,34** | **478,2** | **5,53** | **540,2** | **702,84** | **203,43** | **17,36** |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | **пятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **Запеканка творожно-рисовая с повидлом 175/50** | **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 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50** | 4 | 0,5 | 24,1 | 116,9 | 0,06 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **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*** | ***23,94*** | ***19,38*** | ***134,48*** | ***796,05*** | ***0,21*** | ***15,5*** | ***57,3*** | ***4*** | ***224,1*** | ***371,9*** | ***86,75*** | ***4,45*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | 0,84 | 6,02 | 4,40 | 75,06 | 0,02 | 5,80 |  | 2,70 | 18,70 | 25,90 | 11,70 | 0,50 |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | 1,75 | 2,2 | 12,3 | 84,8 | 0,09 | 8,86 | - | 1,02 | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 8,98 |
|  | **Мясные фрикадельки** | **40** | 7,9 | 4,7 | 0,3 | 78,44 | 2,84 | 0,2 | 8 | 0,25 | 8,6 | 83 | 12,8 | 0,6 |
| **243** | **Сосиски отварные (2 шт.)** | **90** | 9,90 | 21,51 | 0,34 | 234,50 | - | - | -- | 0,54 | 17,28 | 88,74 | 9,54 | 1,10 |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - | - | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
| **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** | ***810*** | ***30,98*** | ***40,07*** | ***90,49*** | ***860,28*** | ***3,11*** | ***114,9*** | ***8*** | ***7,1*** | ***113,3*** | ***375,94*** | ***105,55*** | ***14,63*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Банан** | **180** | 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 |
|  | **Булочка домашняя** | **50** | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159 | 0,06 |  | 2 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***330*** | ***6,84*** | ***6,26*** | ***69,86*** | ***374,2*** | ***0,17*** | ***20*** | ***2*** | ***2,33*** | ***31,7*** | ***92,4*** | ***93,3*** | ***3,13*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1640** | **61,76** | **65,71** | **294,8** | **2030,53** | **3,49** | **150,4** | **67,3** | **13,43** | **369,1** | **840,24** | **285,6** | **22,21** |
|
| **День:** | **шестой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 сахаром и сливочным маслом** | **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 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **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*** | ***16,35*** | ***20,16*** | ***82,15*** | ***577,33*** | ***0,11*** | ***2,51*** | ***12,12*** | ***0,78*** | ***417,7*** | ***372,95*** | ***73,1*** | ***1,58*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | **Салат из моркови с яблоком** | **60** | 0,64 | 0,1 | 5,1 | 39,9 | 0,03 | 32,59 | 5340,,3 | 4,34 | 14,4 | 26,7 | 18,2 | 0,6 |
| **102** | **Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне** | **200** | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 119,1 | 0,19 | 0,64 | - | 14,42 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |
| **43/315** | **Ленивые голубцы с мясом птицы** | **240** | 21,14 | 20,74 | 29,82 | 394,5 | 0,12 | 7,5 | 88 | 2,98 | 91,2 | 67,6 | 4,9 | 2,6 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1,04 | 0,30 | 42,50 | 132,12 | 0,02 | 0,70 | - | 0,18 | 5,30 | 41,40 | 29,70 | 0,80 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***33,92*** | ***23,89*** | ***122,22*** | ***816,45*** | ***0,446*** | ***41,43*** | ***5340,3/88*** | ***22,84*** | ***163,6*** | ***276,65*** | ***99,75*** | ***7,5*** |
|  | **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** | **64,07** | **57,17** | **257,3** | **1778,78** | **1,78** | **44,54** | **5340,3/164,66** | **39,62** | **851,7** | **909,95** | **229,25** | **10,68** |
|
| **День:** | **седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 180/20** | **200** | 13,5 | 15,8 | 34,1 | 334,4 | 0,08 | 0,2 | 0,12 | 1 | 295,2 | 202,1 | 20,32 | 1,2 |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | 0,13 | 0,02 | 9,9 | 29,5 | - | 2,8 | - | 0,01 | 14,9 | 4,3 | 2,3 | 0,34 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50** | 4 | 0,5 | 24,1 | 116,9 | 0,06 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **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*** | ***22,97*** | ***35,68*** | ***83,49*** | ***746,86*** | ***0,24*** | ***3*** | ***28,92*** | ***4,03*** | ***379,4*** | ***345,3*** | ***52,62*** | ***3,2*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** | **Салат витаминный (1 вар.)** | **60** | 0,49 | 3,66 | 3,15 | 47,64 | 0,02 | 5,30 |  | 1,70 | 11,63 | 18,50 | 10,90 | 0,60 |
| **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** | **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 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***780*** | ***35,45*** | ***47,36*** | ***85,83*** | ***928,67*** | ***0,71*** | ***22,65*** | ***0,02*** | ***7,53*** | ***197,9*** | ***407,71*** | ***281,17*** | ***7,75*** |
|  | **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*** | ***0,18*** | ***1,6*** | ***48*** | ***4,66*** | ***259,8*** | ***260*** | ***55,4*** | ***1,5*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1590** | **71,5** | **101,96** | **221,4** | **2107,13** | **1,13** | **27,25** | **76,94** | **16,22** | **837,1** | **1013,01** | **389,19** | **12,45** |
|
| **День:** | **восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 сливочным** | **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** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | - | 100 | - | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | 0,045 | - | - | 0,57 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,46 |
| **15** | **Сыр** | **20** | 4,68 | 5,9 | - | 72 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,43*** | ***17,88*** | ***73,8*** | ***550,1*** | ***0,32*** | ***1,44*** | ***177*** | ***3,57*** | ***337,1*** | ***432,6*** | ***84*** | ***4,37*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60** | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,01 | 2,94 | - | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| **82** | **Борщ на курином бульоне** | **200** | 2,08 | 4,1 | 8,7 | 111 | 0,04 | 8,5 | 17,2 | 1,92 | 41,4 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| **278. 1 вариант** | **Тефтели из мяса птицы 50/40** | **90** | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,3 | 61,56 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1,04 | 0,30 | 42,50 | 132,12 | 0,02 | 0,70 | - | 0,18 | 5,30 | 41,40 | 29,70 | 0,80 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***27,28*** | ***25,76*** | ***129,67*** | ***848,25*** | ***0,36*** | ***12,95*** | ***47,5*** | ***64,92*** | ***130,8*** | ***315,98*** | ***118,57*** | ***7,67*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **389** | **Сок** | **200** | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | 2,8 |
| **338** | **Яблоко свежее** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **428** | **Булочка школьная** | **50** | 4,2 | 1,6 | 22,4 | 120,8 | 0,08 | - | - | 1,1 | 11,25 | 38,4 | 16,15 | 0,7 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***350*** | ***5,6*** | ***2*** | ***52,4*** | ***252,6*** | ***0,19*** | ***14*** | ***-*** | ***1,3*** | ***42,05*** | ***63,4*** | ***33,15*** | ***5,7*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1620** | **56,31** | **45,64** | **255,9** | **1650,95** | **0,87** | **28,39** | **224,5** | **69,79** | **509,9** | **811,98** | **235,72** | **17,74** |
| **День:** | **девятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| **120** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120 | 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 | 125,1 | 0,05 | 1,3 | 24,4 | - | 135,2 | 124,5 | 26,5 | 2 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50** | 4 | 0,5 | 24,1 | 116,9 | 0,06 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,6 |
| **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*** | ***20,83*** | ***19,46*** | ***78,88*** | ***568,55*** | ***0,26*** | ***1,96*** | ***70,8*** | ***2,87*** | ***289,6*** | ***347,7*** | ***74,19*** | ***4,09*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | 0,84 | 6,02 | 4,40 | 75,06 | 0,02 | 5,80 |  | 2,70 | 18,70 | 25,90 | 11,70 | 0,50 |
| **102** | **Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне** | **200** | 6,7 | 1,9 | 18,8 | 119,1 | 0,19 | 0,64 | - | 14,42 | 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 с маслом сливочным** | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| **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** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,7*** | ***34,16*** | ***113,7*** | ***879,74*** | ***0,51*** | ***6,64*** | ***41,8*** | ***21,44*** | ***96,7*** | ***330,98*** | ***103,89*** | ***7,25*** |
|  | **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:** | **500** | **56,63** | **58,82** | **320,7** | **2039,29** | **0,91** | **24,2** | **152,6** | **24,42** | **671,8** | **880,68** | **215,08** | **13,64** |
|
| **День:** | **десятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Запеканка из творога с повидлом** | **200** | 35,16 | 24,16 | 34 | 493,6 | 0,08 | 0,52 | 144,4 | 1 | 255,64 | 427,24 | 47,16 | 1,64 |
|  | **Повидло** | **50** | 0,2 | - | 32,5 | 125 | 0,01 | 0,25 | - | - | 7 | 7,5 | 3,5 | 0,65 |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0,02 | 7 | 28,6 | - | 1,6 | - | 0,01 | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,4 |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,02 | - |  | 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*** | ***41,37*** | ***32,53*** | ***88,05*** | ***804,34*** | ***0,12*** | ***2,48*** | ***203,4*** | ***1,53*** | ***418*** | ***541,74*** | ***68,21*** | ***3,27*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Свежий помидор порционный** | **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** | 1,75 | 2,2 | 12,3 | 84,8 | 0,09 | 8,86 | - | 1,02 | 23,76 | 57,8 | 23,74 | 8,98 |
|  | **Мясные фрикадельки** | **40** | 7,9 | 4,7 | 0,3 | 78,44 | 2,84 | 0,2 | 8 | 0,25 | 8,6 | - | 12,8 | 0,6 |
| **289** | **Рагу из птицы с овощами 75/25** | **100** | 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 гречневая с маслом сливочным** | **150** | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,80 | 0,02 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1,04 | 0,30 | 42,50 | 132,12 | 0,02 | 0,70 | - | 0,18 | 5,30 | 41,40 | 29,70 | 0,80 |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35** | 2,8 | 0,35 | 16,9 | 81,83 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,4 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35** | 1,6 | 0,5 | 9,1 | 49 | 0,046 | - |  | 0,42 | 10,7 | 49,5 | 11,7 | 1,4 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***820*** | ***26,75*** | ***20,26*** | ***135,82*** | ***797,43*** | ***3,15*** | ***38,06*** | ***88,9*** | ***4,38*** | ***104*** | ***431,48*** | ***253,12*** | ***17,58*** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **428** | **Булочка "Школьная"** | **100** | 8,35 | 3,2 | 44,85 | 241,6 | 0,15 | - | - | 2,2 | 22,5 | 76,8 | 32,3 | 1,4 |
| **389** | **Сок** | **200** | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 0,08 | 4 | - | - | 14,8 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***300*** | ***9,35*** | ***3,2*** | ***65,05*** | ***326,4*** | ***0,23*** | ***4*** | ***-*** | ***2,2*** | ***37,3*** | ***90,8*** | ***40,3*** | ***4,2*** |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1620** | **77,47** | **55,99** | **288,9** | **1928,17** | **3,5** | **44,54** | **292,3** | **8,11** | **559,4** | **1064,02** | **361,63** | **25,05** |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Основные показатели** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | 55,3 | 55,67 | 262,38 | 1759,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** | 58,74 | 59,23 | 282,51 | 1943,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** | 58,42 | 68,24 | 255,61 | 1841,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** | 51,49 | 59,22 | 208,56 | 1588,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** | 61,76 | 65,71 | 294,83 | 2030,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** | 64,07 | 57,17 | 257,25 | 1778,78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** | 71,5 | 101,96 | 221,44 | 2107,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | 56,31 | 45,64 | 255,87 | 1650,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** | 56,63 | 58,82 | 320,68 | 2039,29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | 77,47 | 55,99 | 288,92 | 1928,17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период:** | **611,69** | **627,65** | **2648,1** | **18668,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **61,169** | **62,765** | **264,81** | **1866,84** |  | **10** | **дней** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак - 20% Обед- 30% полдник 10% с учетом 10% всего 70%** | Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 50.8 г | Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 52,14 г | Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 221,1г | Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 1551 ккал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |