

01.09.2022

**Цикличное десятидневное меню для учащихся**

**интернатаМБОУ «Контошинская СОШ»**

**на 2022 \ 2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. По сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **1-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная манная\рисовая сладкая | 250 | 7,5 | 8,0 | 38,3 | 245,0 | 0,18 | 0,96 | 0,015 | 0,52 | 147,52 | 231,98 | 70,82 | 1,74 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 50\20 | 4,6 | 12,4 | 28,00 | 246,2 | 0,01 | 0,21 | 0,078 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| 379 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **591** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Борщ с тушёнкой из говядины и сметаной | 250 | 1,65 | 5,17 | 11,90 | 100,7 | 0,06 | 0,95 | - | 2,63 | 27,3 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| 291 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229,0 | 0,08 | 4,52 | 0,015 | 0,37 | 34,76 | 131,5 | 40,53 | 1,48 |
| 161\332 | Котлеты с подливом | 100 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 352 | Какао сладкое на молоке | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 144,0 | 0,01 | 1,83 | - | 0,06 | 11,46 | 6,62 | 3,64 | 0,57 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 15,15 | 24,15 | 129,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **958,10** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 111 | Жаркое по -домашнему | 250 | 40,5 | 34,5 | 39,3 | 620,0 | 0,06 | 0,95 | - | 2,63 | 27,3 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| 291 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,8 | 1,0 | 48,30 | 235,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 379 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,80 | 22,80 | 97,00 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | -- | 125,78 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
|  | **итого** |  |  |  |  | **952,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 13,2 | 11,4 | 3,9 | 171,5 | 0,10 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **389,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Рассольник с тушёнкой из говядины | 250 | 6,0 | 5,3 | 13 | 125,00 | 0,07 | 10,38 | - | 2,33 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 229 | Салат из свежей капусты\или  варёной свёклы | 100 | 1,4 | 4,00 | 8,1 | 71,8 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 312 | Пюрекартофельное | 200 | 4,2 | 9,2 | 17,00 | 163,4 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,0 |
| 388 | Компот из сухофруктов+ витамин С | 200 | 1,5 | 0,3 | 30,6 | 125,2 | 0,01 | 100,0 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **694,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99 | Пельмени\вареники | 250 | 24,8 | 34,8 | 33,8 | 547,00 | 0,07 | 10,38 | - | 2,33 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 229 | Сок натуральный | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 92,0 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
|  | **итого** |  |  |  |  | **619,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Макаронные изделия с сыром | 200 | 9,01 | 5,74 | 45,03 | 269,0 | 0,21 | 1,64 | 0,03 | 0,29 | 181,48 | 242,75 | 99,23 | 2,88 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный с повидлом | 50\20 | 3,9 | 1,0 | 48,30 | 235,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **604,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Суп рыбный с сайрой | 250 | 3,8 | 2,00 | 11,8 | 80,00 | 0,09 | 8,38 | - | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 260 | Гречка по – купечески  с мясом курицы | 230 | 27,5 | 6,8 | 32,8 | 303,0 | 0,28 | 0,92 | - | 2,6 | 20,0 | 128,6 | 22,39 | 2,21 |
| 349 | Кисель + витамин С | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **672,71** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 163 | Каша «Артек» с маслом | 200 | 11,4 | 14,4 | 15,0 | 401,2 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
|  | Грузинчики с подливом | 100 | 8,6 | 12,7 | 23,8 | 197,9 | 5,1 | 5,1 | 20,0 | 4,7 | 2,00 | 11,00 | 4,2 | 7,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 1,0 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 349 | Чай сладкий | 200 | 3,17 | 2,68 | 24 | 62,0 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **463,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 19,41 | 15,19 | 49,74 | 413,57 | 0,11 | 0,66 | 0,09 | 0,66 | 272,16 | 301,22 | 40,48 | 1,22 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 24,15 | 62,0 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный с маслом | 50\20 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **598,07** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый с тушёнкой из говядины | 250 | 11,3 | 1,3 | 17,8 | 128,3 | 0,23 | 5,83 | - | 2,43 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 261 | Тефтели\ленивые голубцы с подливом | 75 | 9,8 | 9,0 | 10,1 | 158,5 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 302 | Каша ячневая с маслом | 200 | 4,4 | 0,6 | 31,2 | 147,2 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,83 | 4,56 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 10,3 | 43,4 | 0,01 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **807,50** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 161\332 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9,2 | 17,3 | 163,40 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 349 | Какао -напиток | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Рыба солёная | 50 | 321,5 | 1,3 | 1,3 | 102,5 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,0 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **416,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая\кукурузная сладкая на молоке | 150 | 6,0 | 3,93 | 43,33 | 333,0 | 0,10 | 0,96 | 0,015 | 0,08 | 131,28 | 153,72 | 37,22 | 0,82 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 0,54 | 128,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **555,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп вермишелевый с мясом курицы | 200 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,0 | 0,13 | 12,0 | - | 1,28 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |
| 316 | Картофель тушёный с тушёнкой из говядины | 250 | 12,5 | 30,0 | 30,0 | 375,0 | 0,09 | 4,26 | 0,021 | 0,71 | 42,83 |  |  |  |
| 349 | Чай с лимоном | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | Фрукты по сезону | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,2 | 57,00 | 0,02 | 11,00 | 0,6 | 1,3 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 12,0 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **712,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Каша пшённая сладкая с маслом | 250 | 17,93 | 29,43 | 2,55 | 347,5 | 0,1 | 0,33 | 0,36 | 0,05 | 261,5 | 312,25 | 21,83 | 2,75 |
| ПР | Масло сливочное | 20 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,5 | 0 | 155,0 | 118,75 | 18,75 | 0,13 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **662,90** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |  | |
| 88 | Щи из свежей капусты с тушёнкой из говядины | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | - | 2,35 | 49,25 | 49,0 | 22,13 | 0,83 |
| 290/331 | Котлеты с подливом | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 160,0 | 0,04 | 0,66 | 0,03 | 0,49 | 29,84 | 75,3 | 15,6 | 1,04 |
| 302 | Каша гороховая с маслом | 200 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,83 | 4,56 |
| 388 | Какао -напиток | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100,0 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **767,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 111 | Жаркое по -домашнему | 250 | 2,39 | 5,08 | 12,99 | 225,0 | 0,06 | 0,95 | - | 2,63 | 27,3 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| 291 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 379 | Чай | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | -- | 125,78 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
|  | **итого** |  |  |  |  | **419,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Яйцо варёное | 1 ШТ | 13,2 | 11,4 | 3,9 | 171,5 | 0,10 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **389,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп фасолевый с т ушёнкой из говядины | 250 | 6,0 | 5,3 | 13 | 125,00 | 0,07 | 10,38 | - | 2,33 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 229 | Салат из свежей капусты\или  варёной свёклы | 100 | 1,4 | 4,00 | 8,1 | 71,8 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9,2 | 17,00 | 163,4 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,0 |
| 388 | Компот из сухофруктов+ витамин С | 200 | 1,5 | 0,3 | 30,6 | 125,2 | 0,01 | 100,0 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **694,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99 | Пельмени\вареники | 250 | 24,8 | 34,8 | 33,8 | 547,00 | 0,07 | 10,38 | - | 2,33 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 229 | Сок натуральный | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 92,0 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
|  | **итого** |  |  |  |  | **619,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Макаронные изделия с сыром | 200\20 | 9,01 | 5,74 | 45,03 | 269,0 | 0,21 | 1,64 | 0,03 | 0,29 | 181,48 | 242,75 | 99,23 | 2,88 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный с повидлом | 50 |  | 1,0 | 48,30 | 235,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **604,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Суп рыбный с сайрой | 250 | 3,8 | 2,00 | 11,8 | 80,00 | 0,09 | 8,38 | - | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 260 | Гречка по – купечески  с мясом курицы | 230 | 27,5 | 6,8 | 32,8 | 303,0 | 0,28 | 0,92 | - | 2,6 | 20,0 | 128,6 | 22,39 | 2,21 |
| 349 | Кисель + витамин С | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **672,71** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 163 | Каша «Артек» с маслом | 200 | 11,4 | 14,4 | 15,0 | 401,2 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
|  | Грузинчики с подливом | 100 | 8,6 | 12,7 | 23,8 | 197,9 | 5,1 | 5,1 | 20,0 | 4,7 | 2,00 | 11,00 | 4,2 | 7,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 1,0 | 48,30 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 349 | Чай сладкий | 200 | 3,17 | 2,68 | 24 | 62,0 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **463,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 15,62 | 14,81 | 49,07 | 392,14 | 0,1 | 1,2 | 0,07 | 2,38 | 257,27 | 263,7 | 40,44 | 1,01 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Бутерброд с повидлом | 50\20 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **547,66** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп с клёцками и тушёнкой из говядины | 250 | 7,80 | 48,02 | 15,94 | 118,25 | 0,3 | 1,0 | - | 22,25 | 53,03 | 95,43 | 37,03 | 2,68 |
| 287/331 | Каша перловая с маслом | 200 | 10,0 | 8,22 | 16,92 | 182,0 | 0,07 | 14,19 | 0,03 | 0,53 | 53,41 | 127,6 | 34,15 | 1,2 |
| 261 | Котлеты с подливом | 100 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159,0 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,74 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **85**4,**33** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 161\332 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9,2 | 17,3 | 163,40 | 0,2 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 349 | Какао -напиток | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,50 | 24,15 | 117,50 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Рыба солёная | 50 | 321,5 | 1,3 | 1,3 | 102,5 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,0 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **416,20** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10-й день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | каша рисовая\кукурузная сладкая на молоке | 150 | 15,79 | 30,45 | 2,72 | 347,14 | 0,15 | 0,21 | 0,29 | 0,75 | 95,57 | 245,6 | 20,08 | 2,79 |
| 378 | Чай сладкий | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **605,06** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп – лапша с мясом курицы | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,0 | 0,13 | 12,0 | - | 1,28 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |
| 312 | Плов с мясом курицы | 230 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,0 |
| 349 | Чай с лимоном | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,24 | 0,52 | 23,7 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | фрукты по сезону | 100 | 4 | 8 | 88,00 | 57 | 0,02 | 11,00 | 0,6 | 1,3 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 12,0 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **863,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |