|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ «Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Грушицин«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.Приказ № 01-29/168 от 02.09.2024г. |

***Примерное десятидневное меню***

***школьных завтраков и обедов***

***на 2024- 2025 учебный год***

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

 Обед 705-822 Ккал

***Примерное десятидневное меню с расчётом калорийности, витаминов и минеральных веществ блюд***

***для школьников 7-11 лет на 2024-2025 учебный год***

***МАОУ «Баженовская СОШ № 96»***

***ДЕНЬ 1***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша геркулесовая с маслом* | *200/5* | *233,3* | *5,76* | *8,4* | *33,4* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *126,1* | *156,9* | *36* | *1,6* |
|  | *Сыр* | *15* | *54* | *3,9* | *4,02* | *-* | *0,1* | *0,6* |  |  | *128,8* | *133,5* | *12,6* | *0,4* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *150* | *3,8* | *4,0* | *26,0* |  | *0,2* | *0,1* |  | *35,0* | *8,2* | *3* | *0,3* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***550,6*** | ***17,26*** | ***17,0*** | ***83,6*** | ***0,3*** | ***2,1*** | ***0,2*** |  | ***296,5*** | ***324,1*** | ***61,5*** | ***2,9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Кукуруза консервированная* | *30* | *59,58* | *1,74* | *4,84* | *1,98* |  | *5,58* | *1,0* |  | *11,2* | *35,6* | *14* | *15* |
| *140* | *Суп картофельный с макарон. изделиями с цыплёнком* | *200/20* | *126,56* | *2,60* | *7,76* | *17,36* | *0,08* | *14,80* |  |  | *49,84* | *126,64* | *20,48* | *0,96* |
| *443* | *Плов с тушёным мясом* | *250* | *354,46* | *11,52* | *11,33* | *23,33* | *0,04* | *0,98* | *0,14* |  | *16,07100,00* | *16,07* | *0,98* |  |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *129* | *0,6* | *-* | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Йогурт* | *125* | *111* | *3,2* | *2,5* | *18,8* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***888,60*** | ***23,26*** | ***26,91*** | ***114,67*** | ***0,42*** | ***21,76*** | ***1,24*** |  | ***131,91*** | ***302,84*** | ***63,55*** | ***18,84*** |

***ДЕНЬ 2***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша рисовая молочная с маслом* | *200/5* | *224* | *7,30* | *10,4* | *25,2* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *128,8* | *125,7* | *21,5* | *0,6* |
|  | *Масло сливочное* | *20* | *66* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *0,1* |  | *0,1* |  | *7,8* | *27,4* | *9,9* | *0,7* |
|  | *Батон с джемом* | *20/20* | *80* | *6,63* | *2,27* | *6,8* | *0,1* | *2,0* |  |  | *4,8* | *17,3* | *4,2* |  |
| *692* | *Кофейный напиток на молоке* | *200* | *134* | *2,36* | *1,6* | *27,5* |  | *9,9* |  |  | *84,0* | *134,1* | *12,1* | *1,2* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***617,30*** | ***20,25*** | ***29,6*** | ***84,0*** | ***0,4*** | ***13,2*** | ***0,2*** |  | ***232,0*** | ***330,0*** | ***57,6*** | ***3,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Огурец свежий* | *60* | *7,68* |  |  | *1,92* |  | *1,0* |  |  | *22,3* | *31,6* | *2* |  |
| *110* | *Борщ с капустой, картофелем со сметаной* | *200/5* | *107,20* | *2,22* | *5,78* | *11,60* | *0,08* | *10,16* | *1,04* |  | *66,56* | *67,36* | *17,92* | *0,064* |
| *451* | *Котлета мясная* | *90* | *222,30* | *19,63* | *13,77* | *4,76* | *0,08* | *4,14* | *1,71* |  | *137,07* | *264,87* | *29,16* | *1,62* |
| *332* | *Макароны отварные* | *180* | *207,36* | *5,67* | *6,40* | *33,48* | *0,09* |  | *0,09* |  | *19,17* | *42,57* | *7,92* | *0,081* |
| *80* | *Напиток «Золотой шар»* | *200* | *129* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Фрукты свежие* | *100* | *71* | *0,6* | *0,6* | *15,6* |  | *4,5* | *0,1* |  | *15,7* | *22,3* | *2* | *0,5* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***852,54*** | ***32,32*** | ***27,03*** | ***120,56*** | ***0,055*** | ***20,20*** | ***3,04*** |  | ***315,60*** | ***469,30*** | ***72,0*** | ***4,17*** |

***ДЕНЬ 3***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша манная с маслом* | *200/5* | *257* | *11,56* | *8,2* | *44,3* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *20,5* | *15,9* | *8,9* | *0,7* |
|  | *Масло сливочное* | *10* | *33* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *0,1* |  | *0,1* |  | *3,9* | *13,7* | *5,0* | *0,3* |
|  | *Сыр* | *15* | *54* | *3,9* | *4,02* | *-* |  | *0,9* |  |  | *128,8* | *133,5* | *12,6* | *0,4* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *150* | *3,8* | *8,0* | *26,0* |  | *0,2* | *0,1* |  | *35,0* | *8,2* | *3* | *0,3* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***604,6*** | ***23,14*** | ***27,87*** | ***94,7*** | ***0,3*** | ***2,4*** | ***0,2*** |  | ***257,10*** | ***196,8*** | ***119,5*** | ***2,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Фасоль*  | *30* | *298* | *21* | *2* | *47* | *0,5* |  |  |  |  |  | *103* |  |
| *171* | *Суп-пюре из картофеля* | *200/5* | *167,4* | *4,40* | *4,14* | *23,20* | *0,08* | *6,64* |  |  | *106,88* | *179,60* | *12,24* | *0,96* |
| *488* | *Курица тушёная с овощами* | *90* | *186,30* | *14,48* | *14,22* | *3,69* | *0,09* | *2,25* |  |  | *16,65* | *45,45* | *26,19* | *0,054* |
| *512* | *Рис припущенный* | *150* | *165,75* | *2,85* | *4,34* | *28,58* |  |  | *0,08* |  | *67,20* | *94,73* | *4,43* | *0,045* |
| *704* | *Напиток из плодов шиповника* | *200* | *129,0* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Фрукты свежие* | *100* | *71* | *0,6* | *0,6* | *15,6* |  | *4,5* | *0,1* |  | *15,7* | *22,3* | *2* | *0,5* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***1125,45*** | ***47,53*** | ***25,78*** | ***171,27*** | ***0,097*** | ***13,79*** | ***0,028*** |  | ***261,23*** | ***379,68*** | ***160,86*** | ***3,46*** |

***ДЕНЬ 4***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *160* | *Суп молочный с макаронными изделиями* | *200/10* | *129,2* | *5,6* |  *5.44* | *15,5* | *0,02* | *0,3* | *0,02* | *4,0* | *80,7* | *67,3* | *10,1* | *0,2* |
|  | *Масло сливочное* | *20* | *66* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *0,1* |  | *0,1* |  | *7,8* | *27,4* | *9,9* | *0,7* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *150* | *3,8* | *8,1* | *26,0* |  | *0,2* | *0,1* |  | *35,0* | *8,2* | *3* | *0,3* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО*** |  | ***521,5*** | ***19,06*** | ***33,84*** | ***76,36*** | ***0,4*** | ***0,5*** | ***0,5*** | ***4,0*** | ***152,1*** | ***205,2*** | ***37,7*** | ***19,0*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Свёкла отварная* | *30* | *10,8* | *0,48* | *0,66* | *1,98* |  | *4,6* | *2,3* |  | *29* | *30,9* | *16,9* | *0,6* |
| *149*  | *Суп с крупой*  | *200* | *179,1* | *9,4* | *4,2* | *18,0* | *0,053* | *2,35* | *0,2* | *0,16* | *28,2* | *14,1* | *42,1* | *2,3* |
| *496* | *Котлета натуральная из куры* | *90* | *300,16* | *21,27* | *19,94* | *8,94* | *7,13* |  | *47,45* | *36,77* | *0,38* | *4,28* | *0,04* | *0,95* |
| *534* | *Капуста тушёная* | *150* | *85,50* | *2,25* | *3,15* | *11,70* | *0,090* | *15,0* |  |  | *7,88* | *31,50* | *18,83* |  |
| *686* | *Чай с лимоном* | *200/15/7* | *129,0* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО*** |  | ***812,56*** | ***37,60*** | ***28,43*** | ***93,82*** | ***7,57*** | ***22,35*** | ***50,05*** | ***36,93*** | ***120,26*** | ***121,38*** | ***90,87*** | ***5,75*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***ДЕНЬ 5***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша манная с маслом* | *200/5* | *257* | *11,56* | *8,2* | *44,3* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *20,5* | *15,9* | *8,9* | *0,7* |
|  | *Сыр* | *10* | *46* | *3,2* | *3,25* | *-* | *0,1* | *0,6* |  |  | *128,8* | *133,5* | *12,6* | *0,4* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200/15* | *35* | *0,0* | *0,0* | *9,1* |  | *9,9* |  |  | *0,26* | *0,0* | *0,0* | *0,03* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО*** |  | ***459,30*** | ***19,26*** | ***12,62*** | ***77,60*** | ***0,3*** | ***11,80*** | ***0,1*** |  | ***156,16*** | ***174,90*** | ***31,40*** | ***1,73*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *139* | *Суп гороховый с картофелем* | *200* | *123,20* | *4,60* | *6,76* | *16,56* | *0,08* | *1,76* | *0,4* |  | *54,24* | *62,64* | *16,00* | *0,80* |
| *371* | *Рыба припущенная горбуша* | *90* | *190,80* | *19,08* | *12,24* |  | *0,09* | *4,14* | *1,71* |  | *137,07* | *264,87* | *29,16* | *1,62* |
| *203* | *Пюре картофельное* | *150* | *125,55* | *2,84* | *4,59* | *18,60* | *0,08* | *4,88* | *0,08* |  | *41,63* | *96,15* | *27,23* | *0,098* |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *129* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Йогурт* | *125* | *111* | *3,2* | *2,5* | *18,8* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***787,55*** | ***30,92*** | ***26,57*** | ***107,16*** | ***0,55*** | ***11,18*** | ***2,29*** |  | ***287,74*** | ***464,26*** | ***85,39*** | ***4,42*** |

***ДЕНЬ 6***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *340* | *Омлет натуральный*  | *110/10* | *207* | *10,6* | *17,0* | *4,4* |  | *104* | *0,1* |  | *42,5* | *156,3* | *6,8* | *1* |
|  | *Сыр* | *15* | *54* | *3,9* | *4,02* | *-* | *0,1* | *0,6* |  |  | *128,8* | *133,5* | *12,6* | *0,4* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *150* | *3,8* | *8,0* | *26,0* |  | *0,2* | *0,1* |  | *35,0* | *8,2* | *3* | *0,3* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***524,30*** | ***22,10*** | ***29,42*** | ***54,60*** | ***0,2*** | ***104,80*** | ***0,2*** |  | ***212,90*** | ***32,35*** | ***32,30*** | ***2,30*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Помидор свежий* | *50* | *10,8* | *0,48* | *0,66* | *1,98* |  | *1,2* |  |  | *25,3* | *29,6* | *3,2* |  |
| *132* | *Рассольник Ленинградский со сметаной* | *200/5* | *100,80* | *4,20* | *4,48* | *13,28* |  | *11,12* | *0,024* |  | *116,64* | *184,40* | *25,68* | *0,96* |
| *332* | *Макароны отварные* | *180* | *207,36* | *5,67* | *6,40* | *33,48* | *0,09* |  | *0,09* |  | *19,17* | *42,57* | *7,92* | *0,081* |
| *431* | *Печень по-строгановски*  | *90* | *157,08* | *9,09* | *5,58* | *7,11* | *0,09* | *0,23* |  | *1,35* | *12,65* |  | *9,03* | *2,09* |
|  | *Сок фруктовый* | *200* | *94* | *1,0* |  | *21,2* | *0,1* | *2,5* |  |  | *2,6* | *15,3* | *6,9* | *0,2* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Йогурт* | *125* | *111* | *3,2* | *2,5* | *18,8* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***789,04*** | ***27,24*** | ***20,10*** | ***117,45*** | ***0,058*** | ***15,05*** | ***0,11*** | ***1,35*** | ***186,36*** | ***306,47*** | ***59,73*** | ***3,93*** |

***ДЕНЬ 7***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша пшённая с маслом* | *200/5* | *309,33* | *10,34* | *7,52* | *52,5* | *0,2* | *1,3* | *0,1* |  | *127,6* | *233,3* | *22,3* | *1,8* |
| *22* | *Яйцо варёное* | *1 шт.* | *63* | *5,7* | *5,4* | *10,4* |  |  | *0,1* |  | *22* | *76,8* | *4,8* | *1* |
|  | *Сыр* | *15* | *54* | *3,9* | *4,02* | *-* | *0,1* | *0,0* |  |  | *0,26* | *0,0* | *0,0* | *0,03* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *35* | *0,0* | *0,0* | *9,1* |  | *9,9* |  |  | *84,0* | *134,1* | *12,1* | *1,2* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***574,63*** | ***23,74*** | ***17,34*** | ***96,10*** | ***0,4*** | ***11,20*** | ***0,2*** |  | ***240,46*** | ***469,70*** | ***49,10*** | ***4,63*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Помидор свежий* | *50* | *10,8* | *0,48* | *0,66* | *1,98* |  | *1,2* |  |  | *25,3* | *29,6* | *3,2* |  |
| *139* | *Суп гороховый с картофелем* | *200* | *123,20* | *4,59* | *4,28* | *16,56* | *0,08* | *1,76* | *0,4* |  | *54,24* | *62,64* | *16,00* | *0,08* |
| *437* | *Гуляш из говядины с/с* | *90/50* | *202,50* | *20,48* | *15,30* | *5,77* | *0,09* | *1,08* |  |  | *113,31* | *165,87* | *32,67* | *0,09* |
| *520* | *Пюре картофельное*  | *180* | *150,66* | *3,40* | *5,51* | *22,32* | *0,09* | *5,85* | *0,09* |  | *49,95* | *115,38* | *32,67* | *1,17* |
| *648* | *Кисель витаминизированный* | *200* | *129,0* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***724,16*** | ***33,15*** | ***26,23*** | ***99,83*** | ***0,56*** | ***10,29*** | ***0,59*** |  | ***297,60*** | ***414,09*** | ***97,54*** | ***3,24***  |

***ДЕНЬ 8***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша геркулесовая с маслом* | *200/5* | *224* | *7,30* | *10,4* | *25,2* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *128,8* | *125,7* | *21,5* | *0,6* |
|  | *Масло сливочное* | *20* | *66* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *0,1* |  | *0,1* |  | *7,8* | *27,4* | *9,9* | *0,7* |
|  | *Батон с джемом* | *20/20* | *80* | *6,63* | *2,27* | *6,8* | *0,1* | *2,0* |  |  | *4,8* | *17,3* | *4,2* |  |
| *692* | *Кофейный напиток на молоке* | *200* | *134* | *2,36* | *1,6* | *27,5* |  | *9,9* |  |  | *84,0* | *134,1* | *12,1* | *1,2* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***617,30*** | ***20,25*** | ***29,6*** | ***84,0*** | ***0,4*** | ***13,2*** | ***0,2*** |  | ***232,0*** | ***330,0*** | ***57,6*** | ***3,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *132* | *Рассольник Ленинградский со сметаной* | *200/5* | *100,80* | *4,20* | *4,48* | *13,28* |  | *11,12* | *0,024* |  | *116,64* | *184,40* | *25,68* | *0,96* |
| *461* | *Тефтели* | *90* | *138,60* | *7,29* | *12,60* | *1,79* | *0,09* |  |  |  | *40,68* | *91,08* | *10,80* | *0,09* |
| *297* | *Греча рассыпчатая* | *180* | *288,36* | *9,27* | *7,47* | *38,34* | *0,018* | *2,52* |  |  | *109,17* | *114,21* | *23,85* | *3,87* |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *129* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Фрукты свежие* | *100* | *71* | *0,6* | *0,6* | *15,6* |  | *4,5* | *0,1* |  | *15,7* | *22,3* | *2* | *0,5* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***908,4*** | ***28,45*** | ***28,98*** | ***129,99*** | ***2,60*** | ***21,6*** | ***0,5*** |  | ***382,8*** | ***521,5*** | ***75,6*** | ***8,1*** |

***ДЕНЬ 9***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *366* | *Запеканка творожная со сгущённым молоком* | *150* | *342* | *29,34* | *9,10* | *39,6* | *0,1* | *11,5* | *0,3* |  | *298,1* | *373,9* | *45,3* | *1,7* |
|  | *Сыр* | *10* | *36* | *2,6* | *2,68* |  | *0,1* | *0,6* |  |  | *128,8* | *133,5* | *12,6* | *0,4* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *150* | *3,8* | *8,0* | *26,0* |  | *0,2* | *0,1* |  | *35,0* | *8,2* | *3* | *0,3* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***641,30*** | ***34,06*** | ***25,32*** | ***118*** | ***0,3*** | ***14,2*** | ***0,4*** |  | ***339,70*** | ***407,60*** | ***50,20*** | ***2,60*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Зелёный горошек консервированный* |  *30* | *10,8* | *0,48* | *0,66* | *1,98* |  | *4,6* | *1,3* |  | *29,0* | *30,9* | *16,9* | *0,6* |
| *110* | *Борщ с капустой, картофелем со сметаной* | *250/10* | *134* | *2,78* | *7,22* | *14,5* | *0,1* | *35,1* | *1,3* |  | *53,2* | *28,3* | *25,6* | *1,2* |
| *382* | *Рыба запечённая с овощами* | *100/10* | *234* | *11,3* | *9,19* | *4,43* | *0,1* | *15,9* |  |  | *112,5* | *239,7* | *15,2* | *0,3* |
| *297* | *Рис припущенный* | *200* | *207* | *3,73* | *4,8* | *36,6* |  |  | *0,1* |  | *109,6* | *122,3* | *5,9* | *0,6* |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *129* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Йогурт* | *125* | *111* | *3,2* | *2,5* | *18,8* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***933,8*** | ***31,69*** | ***31,8*** | ***133,8*** | ***0,5*** | ***56,0*** | ***2,8*** |  | ***359,1*** | ***561,8*** | ***96,6*** | ***4,6*** |

***ДЕНЬ 10***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептуры блюд* | *Наименование блюд* | *Масса порции* | *Энер-гети-ческая**цен-ность ккал* | *Химический состав, г* | *Витамины (мп)* | *Минеральные вещества (мп)* |
| *Белки, г* | *Жиры г* | *Угле-воды, г* | *B1* | *C* | *A* | *E* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
|  | ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *302* | *Каша ячневая с маслом* | *200/5* | *233,33* | *5,76* | *8,4* | *33,4* | *0,1* | *1,3* | *0,1* |  | *128,8* | *125,7* | *21,5* | *0,6* |
|  | *Масло сливочное* | *20* | *66* | *0,16* | *14,5* | *0,26* | *0,1* |  | *0,1* |  | *7,8* | *27,4* | *9,9* | *0,7* |
| *692* | *Кофейный напиток на молоке* | *200* | *134* | *2,36* | *1,6* | *27,5* |  | *9,9* |  |  | *84,0* | *134,1* | *12,1* | *1,2* |
|  | *Батон витаминизированный* | *50* | *113,3* | *3,8* | *0,4* | *24,2* | *0,1* |  |  |  | *6,6* | *25,5* | *9,9* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***546,63*** | ***12,08*** | ***24,82*** | ***84,30*** |  | ***11,20*** | ***0,2*** |  | ***227,20*** | ***312,70*** | ***53,4*** | ***3,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Сельдь с/с* | *60* | *564* | *20,4* | *52,8* | *1,2* |  | *0,0* |  |  | *108,24* | *13,00* | *35,3* | *1,44* |
| *124* | *Щи из свежей капусты со сметаной* | *200/5* | *116* | *3,68* | *6,28* | *6,92* | *0,08* | *54,16* | *10,4* |  | *42,56* | *43,36* | *17,92* | *0,64* |
| *478* | *Жаркое по-домашнему* | *250* | *424,11* | *19,78* | *22,59* | *62,14* | *0,018* | *2,23* | *0,09* |  | *203,57* | *324,55* | *34,11* | *2,23* |
| *704* | *Напиток из кураги* | *200* | *129,0* | *0,6* |  | *31,6* |  | *0,4* | *0,1* |  | *44,8* | *6* | *6* | *1,3* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***1341,11*** | ***48,06*** | ***82,15*** | ***123,46*** | ***0,2*** | ***56,79*** | ***10,59*** |  | ***409,17*** | ***421,51*** | *100,33* | ***6,21*** |