|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 годы***

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал

 обед 814-950 Ккал

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

***для школьников с 11 лет и старше 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* | *250/5* | *291,6* | *7,2* | *10,5* | *41,7* | *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:*** |  | ***608,9*** | ***18,7*** | ***18,9*** | ***91,8*** | ***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* | *250/25* | *158,2* | *3,25* | *9,7* | *21,7* | *0,1* | *18,5* |  |  | *62,3* | *158,3* | *25,6* | *1,2* |
| *443* | *Плов с тушёным мясом* | *280* | *397* | *12,9* | *12,69* | *26,13* | *0,04* | *1,10* | *0,16* |  | *18,00* | *112,00* | *18,00* | *1,10* |
| *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* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***962,78*** | ***25,23*** | ***30,21*** | ***121,81*** | ***0,44*** | ***25,58*** | ***1,26*** |  | ***146,30*** | ***346,50*** | ***70,60*** | ***5,70*** |

***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* | *250/5* | *280* | *9,13* | *13,0* | *31,5* | *0,1* | *1,6* | *0,1* |  | *177,8* | *157,1* | *26,9* | *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:*** |  | ***673,3*** | ***22,0*** | ***31,8*** | ***90,4*** | ***0,4*** | ***13,5*** | ***0,2*** |  | ***281,0*** | ***361,4*** | ***63,0*** | ***3,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Огурец свежий* | *60* | *7,68* |  |  | *1,92* |  | *1,0* |  |  | *22,3* | *31,6* | *2* |  |
| *110* | *Борщ с капустой, картофелем со сметаной* | *250/10* | *134* | *2,78* | *7,22* | *14,5* | *0,1* | *12,7* | *1,3* |  | *83,2* | *84,2* | *22,4* | *0,8* |
| *451* | *Котлета мясная* | *100* | *247* | *21,81* | *15,3* | *5,29* | *0,1* | *4,6* | *1,9* |  | *152,3* | *294,3* | *32,4* | *1,8* |
| *332* | *Макароны отварные* | *200* | *230,4* | *6,3* | *5,76* | *37,2* | *0,1* | *3,3* | *0,1* |  | *25,5* | *56,8* | *18,8* | *0,9* |
| *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* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***927,08*** | ***35,69*** | ***29,36*** | ***127,71*** | ***0,6*** | ***23,20*** | ***3,5*** |  | ***349,60*** | ***520,30*** | ***80,6*** | ***5,9*** |

***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* | *250/5* | *317,5* | *12,2* | *6,48* | *55,7* | *0,1* | *11,9* |  |  | *18,2* | *98,2* | *14,3* | *1,5* |
|  | *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:*** |  | ***630,8*** | ***27,3*** | ***26,1*** | ***106*** | ***0,3*** | ***13,0*** | ***0,2*** |  | ***256,9*** | ***345,8*** | ***61,1*** | ***3,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *171* | *Суп-пюре из картофеля* | *250/10* | *209,3* | *5,5* | *5,18* | *29,0* | *0,1* | *8,3* |  |  | *133,6* | *224,5* | *15,3* | *1,2* |
| *488* | *Курица тушёная с овощами* | *100* | *207* | *16,09* | *15,8* | *4,10* | *0,1* | *2,5* |  |  | *18,5* | *50,5* | *29,1* | *0,6* |
| *512* | *Рис припущенный* | *200* | *221* | *3,8* | *5,79* | *38,1* |  |  | *0,1* |  | *109,6* | *152,3* | *15,9* | *0,6* |
| *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:*** |  | ***1243,3*** | ***51,19*** | ***29,85*** | ***187,0*** | ***0,8*** | ***15,70*** | ***0,3*** |  | ***312,20*** | ***460,2*** | ***178,30*** | ***4,8*** |

***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*  | *250* | *183,2* | *10,5* | *5,3* | *22,1* | *0,068* | *3,35* | *0,3* | *0,17* | *32,3* | *16,3* | *46,2* | *2,7* |
| *496* | *Котлета натуральная из куры* | *100* | *333,51* | *23,63* | *22,15* | *9,93* | *7,92* |  | *52,72* | *40,85* | *0,42* | *4,75* | *0,04* | *1,06* |
| *534* | *Капуста тушёная* | *200* | *114* | *3,0* | *4,2* | *15,6* | *0,2* | *20,0* |  |  | *10,5* | *42,0* | *25,1* |  |
| *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*** |  | ***909,91*** | ***42,41*** | ***33,39*** | ***118,41*** | ***8,49*** | ***32,85*** | ***55,52*** | ***41,02*** | ***142,72*** | ***156,85*** | ***103,24*** | ***15,76*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***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* | *18,9* | *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* | *250* | *154,0* | *5,75* | *8,45* | *20,7* | *0,1* | *2,2* | *0,5* |  | *67,8* | *78,3* | *20* | *1,0* |
| *371* | *Рыба припущенная горбуша* | *100* | *243,5* | *11,3* | *9,19* | *14,4* | *0,1* | *1,1* | *1,9* |  | *123,6* | *287,2* | *35,2* | *1,7* |
| *203* | *Пюре картофельное* | *200* | *167,4* | *3,78* | *6,12* | *24,8* | *0,1* | *6,5* | *0,1* |  | *55,5* | *128,2* | *36,3* | *1,3* |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *114* | *026* |  | *28,2* |  | *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:*** |  | ***881,4*** | ***38,13*** | ***31,15*** | ***117,5*** | ***0,6*** | ***13,7*** | ***2,6*** |  | ***330,4*** | ***541,4*** | ***101,7*** | ***6,0*** |

***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*  | *115/10* | *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*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *132* | *Рассольник Ленинградский со сметаной* | *250/10* | *126* | *5,25* | *5,6* | *16,6* |  | *13,9* | *0,3* |  | *145,8* | *230,5* | *32,1* | *1,2* |
| *332* | *Макароны отварные* | *200* | *192* | *8,25* | *4,8* | *31,0* | *0,1* |  | *0,1* |  | *21,2* | *56,8* | *18,8* | *1,3* |
| *431* | *Печень по-строгановски*  | *100* | *174,53* | *10,1* | *6,2* | *7,9* | *0,1* | *0,26* |  | *1,5* | *14,05* |  | *10,03* | *2,32* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200/15* | *35* | *0,0* | *0,0* | *9,1* |  | *9,9* |  |  | *84,0* | *134,1* | *12,1* | *1,2* |
|  | *Хлеб пшеничный, ржаной* | *30/20* | *68,40* | *3,6* | *0,48* | *21,6* | *0,3* |  |  |  | *10* | *34,6* | *7* | *0,6* |
|  | *Сок фруктовый* | *200* | *94* | *1,0* |  | *21,2* | *0,1* | *2,5* |  |  | *2,6* | *15,3* | *6,9* | *0,2* |
|  | ***ИТОГО:*** |  | ***816,33*** | ***31,88*** | ***20,24*** | ***119,08*** | ***0,6*** | ***17,86*** | ***0,4*** | ***1,5*** | ***219,4*** | ***366,8*** | ***78,03*** | ***5,62*** |

***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* | *386,6* | *10,34* | *9,4* | *52,5* | *0,2* | *4,5* | *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* | *200/15* | *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*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Фасоль* | *30* | *298* | *21* | *2* | *47* | *0,5* |  |  |  |  |  | *103* |  |
| *139* | *Суп гороховый с картофелем* | *250* | *154,0* | *8,75* | *5,35* | *20,7* | *0,1* | *2,2* | *0,5* |  | *67,8* | *78,3* | *20* | *1,0* |
| *413* | *Гуляш*  | *100/50* | *225* | *22,76* | *17,0* | *6,41* | *0,1* | *1,2* |  |  | *125,9* | *184,3* | *25,3* | *1,0* |
| *520* | *Пюре картофельное*  | *200* | *167,4* | *3,78* | *6,12* | *24,8* | *0,1* | *6,5* | *0,1* |  | *55,5* | *128,2* | *36,3* | *1,3* |
| *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:*** |  | ***766,80*** | ***34,24*** | ***28.46*** | ***102,99*** | ***0,6*** | ***11,50*** | ***0,7*** |  | ***329,30*** | ***441,00*** | ***97,80*** | ***5,20*** |

***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* | *280* | *7,30* | *10,4* | *25,2* | *0,1* | *2,3* | *0,1* |  | *128,8* | *125,7* | *21,5* | *0,6* |
|  | *Масло сливочное* | *10* | *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:*** |  | ***673,3*** | ***20,25*** | ***29,6*** | ***84,0*** | ***0,4*** | ***14,2*** | ***0,2*** |  | ***232,0*** | ***330,0*** | ***57,6*** | ***3,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *132* | *Рассольник Ленинградский со сметаной* | *250/10* | *126* | *5,25* | *5,6* | *16,6* |  | *13,9* | *0,3* |  | *145,8* | *230,5* | *32,1* | *1,2* |
| *461* | *Тефтели* | *100* | *154* | *8,1* | *14,0* | *1,99* | *0,1* |  |  |  | *45,2* | *101,2* | *12,0* | *0,1* |
| *297* | *Греча рассыпчатая* | *200* | *320,4* | *10,3* | *8,3* | *42,6* | *0,2* | *2,8* |  |  | *121,3* | *126,9* | *26,5* | *4,3* |
| *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:*** |  | ***907,52*** | ***27,43*** | ***28,98*** | ***112,71*** | ***2,60*** | ***21,6*** | ***1,4*** |  | ***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* |
|  | ***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*** |  |  | ***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* | *250/10* | *145,0* | *4,60* | *7,85* | *8,65* | *0,1* | *67,7* | *1,3* |  | *53,2* | *54,2* | *22,4* | *0,8* |
| *478* | *Жаркое по-домашнему* | *280* | *475* | *22,15* | *25,3* | *69,6* | *0,2* | *2,5* | *0,1* |  | *228,0* | *363,5* | *38,2* | *2,5* |
| *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:*** |  | ***1421,00*** | ***51,35*** | ***86,43*** | ***132,65*** | ***0,6*** | ***70,6*** | ***1,50*** |  | ***444,24*** | ***471,30*** | ***108,90*** | ***6,64*** |