УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

ИП Зиновьев Б.А. Директор

Б.А. Зиновьев

" " 2022 г. " " 2022 г.

Примерное десятидневное меню для детей школьного возраста при диете СД (сахарный диабет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная без сахара | 200 | 8,39 | 7,34 | 43,16 | 260,88 | 0,14 | 0,94 | 34,43 | 0,05 | 141,96 | 214,34 | 43,22 | 2,27 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 180 | 3,67 | 3,19 | 0,00 | 34,92 | 0,05 | 1,43 | 21,96 | 0,14 | 136,46 | 112,10 | 19,21 | 0,38 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 338 | Мандарин | 90 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,20 | 0,05 | 34,20 | 0,00 | 0,18 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **520** | **15,58** | **11,26** | **74,61** | **444,95** | **0,33** | **36,57** | **56,39** | **0,37** | **327,42** | **420,75** | **95,83** | **4,60** |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 12,11 | 2,06 | 1,76 | 73,33 | 0,01 | 0,30 | 10,14 | 0,01 | 39,19 | 213,14 | 15,46 | 0,07 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,28 | 154,91 | 18,99 | 0,87 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **760** | **22,04** | **12,14** | **72,91** | **492,60** | **0,22** | **18,82** | **10,14** | **0,01** | **138,78** | **515,00** | **87,18** | **4,27** |
|  | **ИТОГО за день** | **1280** | **37,62** | **23,40** | **147,52** | **937,55** | **0,56** | **55,38** | **66,53** | **0,37** | **466,19** | **935,74** | **183,01** | **8,87** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 48,98 | 337,50 | 0,34 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 22,14 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **502** | **18,16** | **16,34** | **74,16** | **517,45** | **0,46** | **3,79** | **100,02** | **0,06** | **74,84** | **298,18** | **84,60** | **4,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,64 | 4,24 | 5,73 | 67,62 | 0,05 | 3,47 | 11,88 | 0,00 | 11,73 | 39,14 | 14,48 | 0,54 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем без сахара | 200 | 1,44 | 3,94 | 6,75 | 75,02 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,72 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 180 | 0,59 | 0,08 | 10,93 | 47,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 28,33 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **26,28** | **31,75** | **99,08** | **798,14** | **0,49** | **14,25** | **47,86** | **0,18** | **154,95** | **429,06** | **226,97** | **9,84** |
|  | **ИТОГО за день** | **1242** | **44,44** | **48,09** | **173,24** | **1315,59** | **0,95** | **18,04** | **147,88** | **0,24** | **229,79** | **727,24** | **311,57** | **14,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 200 | 12,09 | 13,25 | 12,66 | 248,59 | 0,06 | 8,32 | 29,76 | 0,56 | 22,94 | 59,98 | 27,01 | 1,10 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 389 | Сок морковный | 180 | 1,98 | 0,18 | 22,68 | 100,26 | 0,02 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 46,80 | 12,60 | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **630** | **16,94** | **14,00** | **60,04** | **464,50** | **0,17** | **13,75** | **29,76** | **0,56** | **84,74** | **188,58** | **64,51** | **4,41** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,79 | 4,71 | 5,67 | 68,22 | 0,03 | 4,78 | 0,00 | 0,00 | 12,74 | 25,72 | 9,26 | 0,41 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 61,00 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 54-3Р-2020 | Котлета рыбная (минтай) с соусом | 100 | 8,96 | 6,94 | 12,04 | 146,83 | 0,05 | 0,23 | 13,78 | 0,00 | 38,63 | 121,41 | 28,36 | 1,07 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,54 | 16,96 | 0,01 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 3,96 | 4,63 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **16,94** | **21,08** | **71,26** | **545,21** | **0,33** | **31,88** | **13,78** | **0,00** | **131,66** | **343,55** | **104,84** | **5,69** |
|  | **ИТОГО за день** | **1370** | **33,88** | **35,08** | **131,30** | **1009,71** | **0,49** | **45,63** | **43,54** | **0,56** | **216,40** | **532,13** | **169,35** | **10,10** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 121 | Суп молочный с крупой без сахара | 250 | 3,71 | 4,47 | 5,19 | 79,03 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,43 | 113,68 | 17,68 | 0,14 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180 | 2,85 | 2,41 | 0,00 | 18,72 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 112,66 | 81,00 | 12,60 | 0,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 389 | Сок яблочный в индивидуальной упаковке 0,2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **12,69** | **10,38** | **50,09** | **333,50** | **0,20** | **6,07** | **77,00** | **0,05** | **391,59** | **337,68** | **65,28** | **5,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики с соусом | 100 | 11,17 | 15,34 | 12,69 | 236,10 | 0,16 | 1,87 | 90,14 | 0,00 | 90,71 | 107,29 | 21,11 | 1,35 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2,60 | 11,05 | 12,80 | 163,50 | 0,09 | 18,77 | 39,00 | 0,00 | 53,94 | 65,25 | 24,39 | 0,89 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **767** | **19,07** | **34,52** | **63,31** | **650,75** | **0,40** | **41,79** | **129,15** | **1,28** | **235,84** | **319,72** | **101,64** | **6,01** |
|  | **ИТОГО за день** | **1457** | **31,76** | **44,90** | **113,39** | **984,24** | **0,60** | **47,86** | **206,15** | **1,33** | **627,42** | **657,39** | **166,92** | **11,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 240 | 21,36 | 18,00 | 43,74 | 422,40 | 0,13 | 6,72 | 8,05 | 0,00 | 52,58 | 285,12 | 65,28 | 2,32 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| ПР | Галеты диетические | 10 | 1,10 | 0,14 | 6,95 | 34,50 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,50 | 4,60 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **25,33** | **18,71** | **75,39** | **572,55** | **0,24** | **6,75** | **8,05** | **0,00** | **83,18** | **379,42** | **94,78** | **4,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,20 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,62 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 266 | Каша рассыпчатая перловая с овощами | 180 | 5,25 | 14,19 | 37,54 | 298,29 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,13 | 185,89 | 22,79 | 1,04 |
| 676 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,25 | 0,72 | 7,56 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 18,67 | 3,10 | 3,10 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **770** | **22,03** | **38,90** | **87,91** | **789,28** | **0,31** | **104,65** | **35,98** | **0,00** | **144,11** | **418,64** | **92,33** | **5,74** |
|  | **ИТОГО за день** | **1270** | **47,36** | **57,61** | **163,31** | **1361,83** | **0,55** | **111,40** | **44,03** | **0,00** | **227,29** | **798,06** | **187,11** | **10,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой  крупы с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 7,27 | 7,36 | 33,14 | 229,00 | 0,12 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 160,66 | 240,01 | 36,46 | 0,93 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **512** | **17,60** | **15,48** | **58,32** | **444,95** | **0,25** | **3,86** | **160,80** | **0,10** | **301,36** | **450,21** | **70,66** | **4,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 | 0,00 | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,28 | 154,91 | 18,99 | 0,87 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 180 | 0,59 | 0,08 | 10,93 | 47,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 28,33 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **730** | **20,13** | **26,63** | **84,43** | **651,41** | **0,25** | **14,27** | **0,04** | **0,18** | **144,57** | **366,63** | **101,20** | **5,64** |
|  | **ИТОГО за день** | **1242** | **37,73** | **42,11** | **142,75** | **1096,36** | **0,49** | **18,13** | **160,84** | **0,28** | **445,93** | **816,84** | **171,86** | **9,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная без сахара | 200 | 8,39 | 7,34 | 43,16 | 260,88 | 0,14 | 0,94 | 34,43 | 0,05 | 141,96 | 214,34 | 43,22 | 2,27 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,54 | 6,10 | 38,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,15 | 151,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| ПР | Галеты диетические | 30 | 3,30 | 0,42 | 20,85 | 103,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 37,50 | 13,80 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **20,97** | **22,06** | **94,94** | **619,93** | **0,36** | **2,60** | **124,83** | **0,35** | **410,08** | **508,40** | **105,36** | **5,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 61,00 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 259 | Жаркое | 200 | 13,63 | 16,98 | 21,36 | 277,30 | 0,15 | 10,53 | 20,48 | 0,00 | 41,82 | 209,69 | 54,24 | 3,37 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **710** | **18,65** | **25,08** | **57,53** | **516,35** | **0,28** | **24,16** | **20,49** | **1,28** | **119,21** | **342,93** | **103,02** | **6,86** |
|  | **ИТОГО за день** | **1210** | **39,61** | **47,14** | **152,47** | **1136,28** | **0,64** | **26,76** | **145,32** | **1,63** | **529,29** | **851,33** | **208,38** | **12,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 121 | Суп молочный с крупой без сахара | 250 | 3,71 | 4,47 | 5,19 | 79,03 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,43 | 113,68 | 17,68 | 0,14 |
| 676 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,25 | 0,72 | 7,56 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 18,67 | 3,10 | 3,10 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **9,52** | **15,47** | **30,74** | **303,54** | **0,15** | **90,90** | **99,00** | **0,15** | **285,99** | **248,77** | **47,77** | **2,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 12,11 | 2,06 | 1,76 | 73,33 | 0,01 | 0,30 | 10,14 | 0,01 | 39,19 | 213,14 | 15,46 | 0,07 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,54 | 16,96 | 0,01 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 3,96 | 4,63 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **20,75** | **14,63** | **65,09** | **479,71** | **0,30** | **37,86** | **10,14** | **0,01** | **145,45** | **448,45** | **100,29** | **4,96** |
|  | **ИТОГО за день** | **1240** | **30,27** | **30,10** | **95,82** | **783,24** | **0,46** | **128,76** | **109,14** | **0,16** | **431,44** | **697,22** | **148,06** | **7,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 48,98 | 337,50 | 0,34 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 22,14 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180 | 2,85 | 2,41 | 0,00 | 18,72 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 112,66 | 81,00 | 12,60 | 0,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **16,48** | **21,98** | **88,51** | **607,67** | **0,52** | **17,13** | **58,02** | **0,16** | **178,70** | **317,48** | **103,50** | **6,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,79 | 4,71 | 5,67 | 68,22 | 0,03 | 4,78 | 0,00 | 0,00 | 12,74 | 25,72 | 9,26 | 0,41 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| 4.6. | Каша пшеничная с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **710** | **22,87** | **24,24** | **73,15** | **607,67** | **0,27** | **23,03** | **6,71** | **0,00** | **123,55** | **384,32** | **106,26** | **5,23** |
|  | **ИТОГО за день** | **1305** | **39,36** | **46,22** | **161,66** | **1215,34** | **0,79** | **40,16** | **64,73** | **0,16** | **302,26** | **701,80** | **209,76** | **12,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 240 | 21,36 | 18,00 | 43,74 | 422,40 | 0,13 | 6,72 | 8,05 | 0,00 | 52,58 | 285,12 | 65,28 | 2,32 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **497** | **24,29** | **18,57** | **68,64** | **539,35** | **0,22** | **9,55** | **8,05** | **0,00** | **83,28** | **368,52** | **91,18** | **4,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,68 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 200 | 12,09 | 13,25 | 12,66 | 248,59 | 0,06 | 8,32 | 29,76 | 0,56 | 22,94 | 59,98 | 27,01 | 1,10 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,54 | 16,96 | 0,01 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 3,96 | 4,63 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **20,27** | **24,18** | **58,49** | **574,16** | **0,37** | **19,57** | **29,76** | **0,56** | **105,43** | **239,38** | **95,32** | **6,02** |
|  | **ИТОГО за день** | **1187** | **44,56** | **42,75** | **127,14** | **1113,51** | **0,59** | **29,12** | **37,81** | **0,56** | **188,71** | **607,90** | **186,50** | **10,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старш Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная без сахара | 200 | 8,39 | 7,34 | 43,16 | 260,88 | 0,14 | 0,94 | 34,43 | 0,05 | 141,96 | 214,34 | 43,22 | 2,27 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 180 | 3,67 | 3,19 | 0,00 | 34,92 | 0,05 | 1,43 | 21,96 | 0,14 | 136,46 | 112,10 | 19,21 | 0,38 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 338 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **16,22** | **11,39** | **80,30** | **471,74** | **0,36** | **40,37** | **56,39** | **0,39** | **334,42** | **438,25** | **101,63** | **4,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старш Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 12,11 | 2,06 | 1,76 | 73,33 | 0,01 | 0,30 | 10,14 | 0,01 | 39,19 | 213,14 | 15,46 | 0,07 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 180 | 5,35 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,13 | 185,89 | 22,79 | 1,04 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **850** | **23,88** | **13,66** | **86,61** | **569,46** | **0,27** | **20,47** | **10,14** | **0,01** | **151,47** | **572,98** | **100,24** | **5,01** |
|  | **ИТОГО за день** | **1390** | **40,10** | **25,05** | **166,91** | **1041,20** | **0,63** | **60,83** | **66,53** | **0,39** | **485,88** | **1011,22** | **201,87** | **10,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 48,98 | 337,50 | 0,34 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 22,14 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **512** | **18,72** | **16,45** | **79,10** | **540,44** | **0,48** | **3,79** | **100,02** | **0,06** | **78,34** | **313,98** | **89,30** | **5,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,64 | 4,24 | 5,73 | 67,62 | 0,05 | 3,47 | 11,88 | 0,00 | 11,73 | 39,14 | 14,48 | 0,54 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем без сахара | 250 | 1,80 | 4,92 | 8,44 | 93,78 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,66 | 0,00 | 26,13 | 1,22 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 180 | 0,59 | 0,08 | 10,93 | 47,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 28,33 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **830** | **28,92** | **34,06** | **113,44** | **888,64** | **0,56** | **16,38** | **47,86** | **0,18** | **171,34** | **485,64** | **264,05** | **11,39** |
|  | **ИТОГО за день** | **1342** | **47,64** | **50,51** | **192,54** | **1429,08** | **1,04** | **20,17** | **147,88** | **0,24** | **249,68** | **799,62** | **353,35** | **16,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 250 | 15,11 | 16,56 | 15,83 | 310,74 | 0,08 | 10,40 | 37,20 | 0,70 | 28,68 | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 389 | Сок морковный | 180 | 1,98 | 0,18 | 22,68 | 100,26 | 0,02 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 46,80 | 12,60 | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **20,52** | **17,42** | **68,15** | **549,64** | **0,21** | **15,83** | **37,20** | **0,70** | **93,98** | **219,38** | **75,96** | **5,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,79 | 4,71 | 5,67 | 68,22 | 0,03 | 4,78 | 0,00 | 0,00 | 12,74 | 25,72 | 9,26 | 0,41 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 54-3Р-2020 | Котлета рыбная (минтай) с соусом | 100 | 8,96 | 6,94 | 12,04 | 146,83 | 0,05 | 0,23 | 13,78 | 0,00 | 38,63 | 121,41 | 28,36 | 1,07 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 594 | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,88 | 18,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **820** | **18,11** | **22,30** | **84,37** | **612,09** | **0,35** | **33,95** | **13,78** | **0,00** | **144,41** | **366,51** | **112,89** | **6,36** |
|  | **ИТОГО за день** | **1510** | **38,63** | **39,72** | **152,52** | **1161,73** | **0,56** | **49,78** | **50,98** | **0,70** | **238,39** | **585,89** | **188,85** | **11,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 121 | Суп молочный с крупой без сахара | 250 | 3,71 | 4,47 | 5,19 | 79,03 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,43 | 113,68 | 17,68 | 0,14 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180 | 2,85 | 2,41 | 0,00 | 18,72 | 0,04 | 1,17 | 18,00 | 0,00 | 112,66 | 81,00 | 12,60 | 0,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 389 | Сок яблочный в индивидуальной упаковке 0,2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **705** | **14,41** | **11,97** | **55,03** | **374,49** | **0,22** | **6,11** | **90,00** | **0,08** | **439,09** | **378,48** | **71,73** | **5,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики с соусом | 100 | 11,17 | 15,34 | 12,69 | 236,10 | 0,16 | 1,87 | 90,14 | 0,00 | 90,71 | 107,29 | 21,11 | 1,35 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,11 | 13,26 | 15,36 | 196,20 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 0,00 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **857** | **20,50** | **37,83** | **72,39** | **724,39** | **0,45** | **48,70** | **136,95** | **1,28** | **259,98** | **358,37** | **115,65** | **6,74** |
|  | **ИТОГО за день** | **1562** | **34,90** | **49,80** | **127,41** | **1098,87** | **0,67** | **54,80** | **226,95** | **1,36** | **699,06** | **736,84** | **187,38** | **12,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 250 | 22,25 | 18,75 | 45,57 | 440,00 | 0,13 | 7,00 | 8,38 | 0,00 | 54,77 | 297,00 | 68,00 | 2,42 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| ПР | Галеты диетические | 25 | 2,75 | 0,35 | 17,38 | 86,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 31,25 | 11,50 | 0,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **535** | **28,43** | **19,78** | **92,58** | **664,89** | **0,29** | **7,03** | **8,38** | **0,00** | **93,37** | **425,85** | **109,10** | **5,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 266 | Каша рассыпчатая перловая с овощами | 180 | 5,25 | 14,19 | 37,54 | 298,29 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,13 | 185,89 | 22,79 | 1,04 |
| 676 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 0,80 | 8,40 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 20,74 | 3,44 | 3,44 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **850** | **22,98** | **40,04** | **94,77** | **832,16** | **0,34** | **116,73** | **35,98** | **0,00** | **156,65** | **444,65** | **101,52** | **6,35** |
|  | **ИТОГО за день** | **1385** | **51,41** | **59,82** | **187,35** | **1497,05** | **0,64** | **123,76** | **44,36** | **0,00** | **250,02** | **870,50** | **210,62** | **11,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 174 | Каша вязкая молочная из ячневой  крупы с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 7,27 | 7,36 | 33,14 | 229,00 | 0,12 | 0,96 | 34,80 | 0,05 | 160,66 | 240,01 | 36,46 | 0,93 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **527** | **19,32** | **17,07** | **63,26** | **485,94** | **0,27** | **3,90** | **173,80** | **0,13** | **348,86** | **491,01** | **77,11** | **4,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старш Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 | 0,00 | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 180 | 5,35 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,13 | 185,89 | 22,79 | 1,04 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 180 | 0,59 | 0,08 | 10,93 | 47,52 | 0,02 | 0,66 | 0,00 | 0,18 | 28,33 | 21,10 | 15,71 | 0,63 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **820** | **21,93** | **28,59** | **97,90** | **731,87** | **0,29** | **16,40** | **0,04** | **0,18** | **161,87** | **413,41** | **114,93** | **6,45** |
|  | **ИТОГО за день** | **1347** | **41,25** | **45,66** | **161,16** | **1217,81** | **0,55** | **20,30** | **173,84** | **0,31** | **510,73** | **904,42** | **192,04** | **11,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная без сахара | 200 | 8,39 | 7,34 | 43,16 | 260,88 | 0,14 | 0,94 | 34,43 | 0,05 | 141,96 | 214,34 | 43,22 | 2,27 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,54 | 6,10 | 38,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,15 | 151,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| ПР | Галеты диетические | 30 | 3,30 | 0,42 | 20,85 | 103,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 37,50 | 13,80 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **515** | **22,69** | **23,64** | **99,88** | **660,92** | **0,38** | **2,64** | **137,83** | **0,38** | **457,58** | **549,20** | **111,81** | **5,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 259 | Жаркое | 200 | 13,63 | 16,98 | 21,36 | 277,30 | 0,15 | 10,53 | 20,48 | 0,00 | 41,82 | 209,69 | 54,24 | 3,37 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **770** | **19,80** | **26,29** | **70,30** | **581,59** | **0,31** | **26,14** | **20,49** | **1,28** | **129,89** | **365,45** | **110,56** | **7,37** |
|  | **ИТОГО за день** | **1285** | **42,49** | **49,93** | **170,18** | **1242,51** | **0,69** | **28,78** | **158,32** | **1,66** | **587,47** | **914,65** | **222,37** | **13,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 121 | Суп молочный с крупой без сахара | 250 | 3,71 | 4,47 | 5,19 | 79,03 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,43 | 113,68 | 17,68 | 0,14 |
| 676 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 0,80 | 8,40 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 20,74 | 3,44 | 3,44 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **535** | **11,31** | **17,09** | **35,76** | **345,37** | **0,18** | **100,94** | **112,00** | **0,18** | **335,57** | **289,92** | **54,57** | **3,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 12,11 | 2,06 | 1,76 | 73,33 | 0,01 | 0,30 | 10,14 | 0,01 | 39,19 | 213,14 | 15,46 | 0,07 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,54 | 16,96 | 0,01 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 3,96 | 4,63 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **800** | **21,71** | **15,75** | **72,43** | **524,15** | **0,34** | **39,54** | **10,14** | **0,01** | **154,78** | **475,60** | **109,83** | **5,54** |
|  | **ИТОГО за день** | **1335** | **33,02** | **32,84** | **108,18** | **869,51** | **0,51** | **140,47** | **122,14** | **0,19** | **490,35** | **765,51** | **164,39** | **8,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 48,98 | 337,50 | 0,34 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 22,14 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 4,68 | 20,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 124,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 10.1б | Яблоко | 160 | 0,60 | 0,60 | 13,70 | 65,80 | 0,04 | 14,00 | 0,01 | 0,28 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **635** | **17,36** | **22,36** | **97,13** | **627,84** | **0,53** | **16,26** | **60,03** | **0,44** | **192,72** | **341,18** | **108,70** | **7,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами | 60 | 0,79 | 4,71 | 5,67 | 68,22 | 0,03 | 4,78 | 0,00 | 0,00 | 12,74 | 25,72 | 9,26 | 0,41 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 4.6. | Каша пшеничная с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **770** | **23,79** | **25,34** | **79,66** | **648,61** | **0,30** | **26,19** | **6,71** | **0,00** | **136,90** | **409,92** | **115,39** | **5,79** |
|  | **ИТОГО за день** | **1405** | **41,15** | **47,70** | **176,79** | **1276,45** | **0,83** | **42,45** | **66,73** | **0,44** | **329,62** | **751,10** | **224,09** | **12,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 250 | 22,25 | 18,75 | 45,57 | 440,00 | 0,13 | 7,00 | 8,38 | 0,00 | 54,77 | 297,00 | 68,00 | 2,42 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **517** | **25,74** | **19,43** | **75,41** | **579,94** | **0,24** | **9,83** | **8,38** | **0,00** | **88,97** | **396,20** | **98,60** | **5,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 200 | 12,09 | 13,25 | 12,66 | 248,59 | 0,06 | 8,32 | 29,76 | 0,56 | 22,94 | 59,98 | 27,01 | 1,10 |
| 594 | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,88 | 18,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **770** | **21,94** | **25,36** | **67,09** | **628,44** | **0,44** | **20,83** | **29,76** | **0,56** | **119,54** | **273,24** | **107,65** | **6,99** |
|  | **ИТОГО за день** | **1287** | **47,68** | **44,79** | **142,50** | **1208,38** | **0,68** | **30,66** | **38,14** | **0,56** | **208,51** | **669,44** | **206,25** | **12,11** |