|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность ,ккал | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |  | | В1,мг | | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 647 | Салат из квашенной капусты | 150 | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 87,7 | | 0 | | 25,3 | 0 | 2,1 | | 42,1 | 14,4 | 31,0 | 0,6 | | 2011 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 2,7 | 15,8 | 15,2 | 219,6 | | 0,1 | | 10,7 | 0,5 | 3,3 | | 43,0 | 24,9 | 61,3 | 1,1 | | 2011 |
| 279 | Тефтели мясные | 120 | 10,74 | 13,0 | 9,6 | 196,1 | | 0 | | 0,6 | 0 | 0,5 | | 10,4 | 14,9 | 98,9 | 1,5 | | 2011 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.3 | 16.7 | 113.2 | | 0 | | 0.6 | 0 | 0 | | 131.0 | 23.0 | 101.1 | 0.6 | | 2011 |
| ГП | Конфета шоколадная | 40 | 4.1 | 15.6 | 45.4 | 350.56 | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 0.03 | 0 | 0 | 0 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2,0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 0.1 | | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | | 2008 |
|  | **Итого за прием пищи** | **760** | **22.1** | **38.0** | **83.4** | **773.8** | | **0.2** | | **47.2** | **0.5** | **6.6** | | **239.9** | **124.9** | **346..4** | **5.6** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **37** |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 996 | Салат из конс. Зеленого горошка | 100 | 2,8 | 5,1 | 6,1 | 81,1 | | 0,1 | | 4,4 | 0 | 3,2 | | 19,4 | 18,8 | 54,0 | 0,6 | | 2011 |
| 94 | рассольник | 250 | 1,1 | 5,2 | 12,2 | 105,7 | | 0,1 | | 6,7 | 0 | 2,2 | | 20,4 | 20,5 | 47,7 | 0,9 | | 2011 |
| 288 | Птица отварная | 120 | 46,7 | 46.2 | 0.3 | 604.5 | | 0.2 | | 2.0 | 0.2 | 0.5 | | 38.5 | 42.7 | 389.6 | 3.8 | | 2011 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4.32 | 5.52 | 45.24 | 247.2 | | 0,04 | | 0 | 0.04 | 0.36 | | 13.2 | 31.2 | 93.6 | 0.72 | | 2011 |
| ГП | Масло сливочное на полив | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.5 | 0.3 | 27.3 | 115.2 | | 0 | | 4.0 | 0 | 0.4 | | 33.2 | 15.3 | 14.8 | 1. | |  |
| ГП | вафли | 30 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | | 0 | | 0 | 0 | 4.8 | | 3 | 10.8 | 0.5 | 0 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 0.1 | | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **960** | **56,82** | **59.22** | **144.24** | **1339.4** | | **0.44** | | **18.5** | **2.4** | **4.66** | | **164.8** | **152.1** | **639.8** | **9.32** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **63** |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день** |  | **78.92** | **97.22** | **227.64** | **2113.2** | | **0.64** | | **65.7** | **2.64** | **11.26** | | **404.7** | **277.0** | **985.6** | **14.92** | |  |

### День 2

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность ,ккал | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | Сборник рецептур | | |
| Белки,г | | Жиры,г | | | Углеводы,г | | В1,мг | | С,мг | | А,мг | | Е,мг | | Са,мг | | Mg,мг | | Р,мг | | Fe,мг | | |  |
| 14 | Сыр порциями | 40 | | 4.6 | | 5.9 | | 0 | | | 72.8 | | 0 | | 0.1 | | 0.1 | | 0.1 | | 176.0 | | 7.0 | | 100.0 | | 0.2 | | | 2008 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | | 14,2 | | 25.6 | | 2.7 | | | 297.6 | | 0.1 | | 0.2 | | 0.4 | | 2.5 | | 95.5 | | 16.0 | | 214.4 | | 2.3 | | | 2011 |
| ГП | Масло сливочное на полив | 10 | | 0,1 | | 8,3 | | 0,1 | | | 74,8 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | 0,2 | | 1,2 | | 0 | | 1,9 | | 0 | | |  |
| ГП | вафли | 30 | | 0.8 | | 1 | | 23.2 | | | 106.2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 4.8 | | 3 | | 10.8 | | 0.5 | | 0 | | |  |
| ГП | Кисломолочный продукт «снежок» | 200 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | | 2 | | 0.3 | | 12.7 | | | 61.2 | | 0.1 | | 0 | | 0 | | 0.7 | | 5.4 | | 5.7 | | 26.1 | | 1.2 | | |  |
|  | **Итого за прием пищи** | **530** | | **27,0** | | **46,2** | | **55,3** | | | **748,0** | | **0,2** | | **0,4** | | **0,6** | | **3,5** | | **397,3** | | **40,2** | | **435,9** | | **4,6** | | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **48** |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат «Свеколка» | 150 | | 8 | | 1,8 | | 10,1 | | | 15,2 | | 184,0 | | 0,,03 | | 7,0 | | 0,03 | | 4,8 | | 4,8 | | 28,0 | | 56,0 | | | 2008 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 1,9 | | 5,1 | | 9,1 | | | 89,6 | | 0 | | 12,3 | | 0,2 | | 2,2 | | 41,5 | | 21,9 | | 42,8 | | 1,1 | | | 2011 |
| ГП | Сметана 20% | 10 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |  |
| 291 | Плов из птицы | 180 | | 23,0 | | 25,3 | | 20,3 | | | 401,1 | | 0,1 | | 1,6 | | 0,3 | | 0,4 | | 25,1 | | 36,0 | | 222,5 | | 2,3 | | | 2011 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | | 0,3 | | 0 | | 10,6 | | | 41,0 | | 0,01 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 0,07 | | 0,4 | | 0,7 | | 0 | | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | | 2 | | 0.3 | | 12.7 | | | 61.2 | | 0.1 | | 0 | | 0 | | 0.7 | | 5.4 | | 5.7 | | 26.1 | | 1.2 | | |  |
| ГП | Булочка сдобная | 50 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **890** | | **30,5** | | **36,1** | | **93,5** | | | **819,3** | | **0,2** | | **21,8** | | **0,5** | | **5,5** | | **116,0** | | **91,2** | | **354,1** | | **9,2** | | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **52** | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | **Всего за день:** |  | | **57,5** | | **83,2** | | **148,8** | | | **1567,3** | | **0,4** | | **22,2** | | **1,1** | | **9,0** | | **513,3** | | **131,3** | | **790,0** | | **13,8** | | |  |

### День 3

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 647 | Салат из квашенной капусты | 150 | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 87,7 | 0 | 25,3 | 0 | 2,1 | | 42,1 | 14,4 | 31,0 | 0,6 | | 2011 |
| 246 | Рыба припущенная в молоке | 120 | 17,4 | 10,3 | 2,8 | 173,5 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | | 47,9 | 27,4 | 177,5 | 0,7 | | 2011 |
| 125 | Картофельное пюре | 180 | 3,0 | 3,8 | 21,2 | 131,8 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | | 34,1 | 28,8 | 82,7 | 1,2 | | 2008 |
| ГП | Масло сливочное на полив | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | | 24,6 | 10,5 | 13,9 | 1,4 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **710** | **25,5** | **29,9** | **49,5** | **571,4** | **0,4** | **37,3** | **0,1** | **2,6** | | **235,2** | **87,,4** | **375,7** | **2,8** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленным горошком | 150 | 1,7 | 6,2 | 9,4 | 101,0 | 0,1 | 7,2 | 0 | 2,7 | | 14,7 | 17,4 | 43,9 | 0,8 | | 2011 |
| 76 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 9,1 | 11,2 | 13,0 | 193,6 | 0 | 8,4 | 0,2 | 0,5 | | 49,5 | 30,8 | 109,5 | 2,1 | | 2008 |
| 282 | Биточки из фарша говядины | 120 | 14,7 | 19,9 | 14,8 | 298,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | 9,0 | 11,5 | 43,3 | 0,9 | | 2011 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 2,7 | 15,8 | 15,2 | 219,6 | 0,1 | 10,7 | 0,5 | 3,3 | | 43,0 | 24,9 | 61,3 | 1,1 | | 2011 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,6 | 0,5 | 0 | 0 | 109,9 | | 16,8 | 82,6 | 0,3 | 0 | | 2011 |
| ГП | пряники | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **970** | **34,5** | **57,8** | **139,1** | **1227,9** | **0,3** | **27,6** | **0,7** | **6,6** | | **151,8** | **104,1** | **321,9** | **7,1** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **59,7** | **87,7** | **188,6** | **1799,3** | **0,7** | **64,9** | **0,8** | **9,2** | | **387,0** | **191,5** | **697,5** | **9,9** | |  |

### День 4

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |  | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 996 | Салат из конс. Зеленого горошка | 150 | 2,8 | 5,1 | 6,1 | 81,1 | 0,1 | 4,4 | 0 | 3,2 | | 19,4 | 18,8 | 54,0 | 0,6 | | 2011 |
| 282 | котлеты из фарша говядины | 120 | 14,7 | 19,9 | 14,8 | 298,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | 9,0 | 11,5 | 43,3 | 0,9 | | 2011 |
| 204 | Макароны отварные | 200 | 3,4 | 4,0 | 21,5 | 136,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | | 16,9 | 5,5 | 27,2 | 0,6 | | 2011 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.3 | 16.7 | 113.2 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | | 131.0 | 23.0 | 101.1 | 0.6 | | 2011 |
| ГП | Масло сливочное на полив | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **730** | **23,4** | **35,7** | **75,7** | **721,0** | **0,1** | **6,4** | **2,0** | **1,6** | | **207,4** | **73,7** | **230,1** | **3,3** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **46** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 150 | 1,3 | 10,1 | 7,0 | 125,3 | 0 | 9,2 | 0,2 | 4,3 | | 26,0 | 16,6 | 37,5 | 0,9 | | 2011 |
| 95 | Суп овощной со сметаной | 250 | 9,1 | 11,2 | 11,1 | 184,1 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 0,6 | | 36,9 | 28,5 | 109,8 | 1,9 | | 2008 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной | 200 | 21,4 | 20,7 | 18,7 | 347,7 | 0,2 | 9,8 | 0 | 0,8 | | 22,1 | 45,4 | 225,3 | 3,6 | | 2011 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
| ГП | зефир | 40 | 0,3 | 0 | 30,9 | 126,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 9,0 | 2,2 | 4,3 | 0,5 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **890** | **32,1** | **42,0** | **83,2** | **845,5** | **0,3** | **27,5** | **0,4** | **5,7** | | **102,5** | **94,5** | **376,9** | **6,9** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **54** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **55,5** | **77,7** | **158,9** | **1566,5** | **0,4** | **33,9** | **2,4** | **7,3** | | **309,9** | **168,8** | **607,0** | **10,2** | |  |

### День 5

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 56 | Салат овощной с яблоком | 150 | 1,2 | 0,1 | 7,1 | 37,2 | 0 | 9,0 | 0,2 | 0,3 | | 32,4 | 15,2 | 26,3 | 1,3 | | 2011 |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 23,0 | 25,3 | 20,3 | 401,1 | 0,1 | 1,6 | 0,3 | 0,4 | | 25,1 | 36,0 | 222,5 | 2,3 | | 2011 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | | 2011 |
|  | яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10,0 | 0 | 0,6 | | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | Итого за прием пищи: | **730** | **19,82** | **15,96** | **55,56** | **449,3** | **0,06** | **28,1** | **0,38** | **4,42** | | **210,0** | **75,8** | **288,8** | **13,7** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **34** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 150 | 1,0 | 10,2 | 3,3 | 109,0 | 0,05 | 24,0 | 0,16 | 5,1 | | 30,0 | 18,0 | 24,0 | 1,0 | | 2008 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118,1 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 1,5 | | 23,0 | 23,3 | 57,3 | 1,1 | | 2011 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | | 2011 |
| ГП | печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 11,6 | 8,0 | 36,0 | 0,8 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
| 246 | Рыба припущенная в молоке | 120 | 17,4 | 10,3 | 2,8 | 173,5 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | | 47,9 | 27,4 | 177,5 | 0,7 | | 2011 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **690** | **33,6** | **37,0** | **98,1** | **862,0** | **0,55** | **44,7** | **0,46** | **7,1** | | **179,1** | **122,7** | **454,7** | **5,1** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **66** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **53,42** | **52,96** | **153,66** | **1311,3** | **0,61** | **72,8** | **0,84** | **11,52** | | **389,1** | **198,5** | **743,5** | **18,8** | |  |

### День 6

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | |  | | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 14 | Сыр порциями | 40 | 4,6 | 5,9 | 0 | | 238,6 | | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 193,6 | 12,9 | 133,6 | 0,6 | | 2011 |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом | 250 | 5,8 | 10,9 | 41,8 | | 288,9 | | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,4 | 108,9 | 31,4 | 132,3 | 0,5 | | 2011 |
| ГП | банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,8 | | 115,2 | | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 | |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | | 103,6 | | 0,5 | 0 | 0 | 109,9 | 16,8 | 82,6 | 0,3 | 0 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | | 61.2 | | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **660** | **14,6** | **24,1** | **106,1** | | **703,7** | | **0** | **1,9** | **0,3** | **0,7** | **336,1** | **57,0** | **284,1** | **3,0** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **48** |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 9,6 | 11,4 | 16,6 | | 209,6 | | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 0,7 | 32,7 | 32,3 | 128,0 | 2,0 | | 2008 |
| 279 | Тефтели мясные | 120 | 10,74 | 13,0 | 9,6 | | 196,1 | | 0 | 0,6 | 0 | 0,5 | 10,4 | 14,9 | 98,9 | 1,5 | | 2011 |
| 204 | Макароны отварные | 200 | 3,4 | 4,0 | 21,5 | | 136,0 | | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 16,9 | 5,5 | 27,2 | 0,6 | | 2011 |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,3 | | 24,2 | | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 8,1 | 2,5 | 7,4 | 0,1 | | 2011 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.3 | 16.7 | | 113.2 | | 0 | 0.6 | 0 | 0 | 131.0 | 23.0 | 101.1 | 0.6 | | 2011 |
| 67 | Винегрет овощной | 150 | 1,3 | 10,1 | 7,0 | | 125,3 | | 0 | 9,2 | 0,2 | 4,3 | 26,0 | 16,6 | 37,5 | 0,9 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | | 61.2 | | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **1000** | **25,2** | **39,6** | **72,5** | | **753,1** | | **0,2** | **16,8** | **0,4** | **6,3** | **102,6** | **73,6** | **299,0** | **5,1** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **52** |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **39,8** | **63,7** | **178,6** | | **1456,6** | | **0,2** | **18,7** | **0,7** | **7,0** | **438,7** | **130,6** | **583,1** | **8,1** | |  |

### День 7

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 48 | Салат из свеклы с сыром | 150 | 4,7 | 19,5 | 7,0 | 224,0 | 0,02 | 6,0 | 0,05 | 6,7 | | 168,0 | 24,0 | 111,0 | 1,7 | | 2008 |
| 282 | котлеты из фарша говядины | 120 | 14,7 | 19,9 | 14,8 | 298,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | 9,0 | 11,5 | 43,3 | 0,9 | | 2011 |
| 139 | Капуста тушеная | 200 | 4,5 | 7,2 | 19,0 | 160,8 | 0,1 | 37,4 | 0,2 | 3,2 | | 97,2 | 37,0 | 76,0 | 2,1 | | 2011 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | | 2011 |
| ГП | Яблоко свежее | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10,0 | 0 | 0,6 | | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **870** | **24,6** | **47,0** | **62,1** | **777,0** | **0,12** | **53,5** | **0,25** | **10,6** | | **312,0** | **90,2** | **253,7** | **8,2** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **42** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 150 | 0,2 | 3,1 | 2,4 | 40,6 | 0 | 9,7 | 0 | 1,4 | | 22,3 | 13,6 | 40,8 | 1 | | 2008 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,8 | 5,1 | 10,3 | 94,8 | 0 | 8,0 | 0,2 | 2,3 | | 32,0 | 19,7 | 42,2 | 0,9 | | 2011 |
| 288 | Птица отварная | 120 | 46,2 | 46,7 | 0,3 | 604,5 | 0,2 | 2,0 | 0,2 | 0,5 | | 38,5 | 42,7 | 389,6 | 3,8 | | 2011 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,4 | 7,1 | 46,3 | 266,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | | 5,5 | 29,0 | 88,1 | 0,5 | | 2011 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 10,6 | 41,0 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | | 0,07 | 0,4 | 0,7 | 0 | |  |
|  | печенье | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **1010** | **54,2** | **62,2** | **78,9** | **1089,8** | **0,3** | **21,3** | **0,5** | **4,7** | | **110,9** | **112,2** | **573,3** | **8,7** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **58** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **78,8** | **109,2** | **141,0** | **1866,8** | **0,42** | **74,8** | **0,75** | **15,3** | | **422,9** | **202,4** | **827,0** | **16,9** | |  |

### День 8

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 219 | Сырники из творога | 200 | 32,2 | 22,3 | 42,5 | 499,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 2,9 | | 243,3 | 36,9 | 324,8 | 1,2 | | 2011 |
| 327 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,9 | 6,7 | 52,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 27,3 | | 3,5 | 20,0 | 0 | 0 | | 2011 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
| ГП | пряники | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **540** | **21,9** | **17,2** | **133,1** | **775,2** | **0,17** | **2,1** | **0,1** | **0,7** | | **175,3** | **37,5** | **268,0** | **2,3** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **41** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 647 | Салат из квашенной капусты | 150 | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 87,7 | 0 | 25,3 | 0 | 2,1 | | 42,1 | 14,4 | 31,0 | 0,6 | | 2011 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118,1 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 1,5 | | 23,0 | 23,3 | 57,3 | 1,1 | | 2011 |
| 259 | Гуляш из говядины | 120 | 29,7 | 32,4 | 6,9 | 437,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 4,4 | | 19,9 | 34,2 | 256,9 | 3,8 | | 2008 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4.32 | 5,52 | 45,24 | 247,2 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,36 | | 13,2 | 31,2 | 93,6 | 0,72 | | 2011 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,5 | 0,3 | 27,3 | 115,2 | 0 | 4,0 | 0 | 0,4 | | 33,2 | 15,3 | 14,8 | 1,0 | |  |
| ГП | вафли | 40 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | | 3 | 10.8 | 0.5 | 0 | |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **1010** | **39,52** | **47,12** | **126,9** | **1094,1** | **0,24** | **8,36** | **113,1** | **108,9** | | **453,2** | **6,82** |  |  | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **59** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **61,42** | **64,32** | **260,0** | **1869,3** | **0,41** | **36,0** | **9,06** | **288,4** | | **146,4** | **721,2** | **9,12** |  | |  |

### День 9

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Сборник рецептур |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | 54Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг |
| 76 | Сельдь с луком | 100 | 4,6 | 7,1 | 1,6 | 89,5 | 0 | 2,0 | 0 | 2,3 | 26,2 | 12,8 | 79,2 | 0,5 | 2011 |
| 54 | Икра свекольная | 100 | 1,4 | 2,9 | 7,4 | 63,2 | 0 | 4,0 | 0 | 1,4 | 21,8 | 17,6 | 34,1 | 1,0 | 2011 |
| 302 | Птица, тушеная с овощами | 150 | 18,5 | 17,5 | 19,4 | 314,2 | 0,2 | 8,8 | 0,7 | 0,6 | 51,9 | 47,2 | 209,1 | 2,5 | 2011 |
| 411 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | 0 | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | 2011 |
|  | Апельсин свежий | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0 | 60,0 | 0 | 0,2 | 34,0 | 13,0 | 23,0 | 0,3 |  |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **800** | **28,5** | **30,1** | **53,7** | **613,5** | **0,2** | **75,3** | **0,7** | **4,5** | **243,8** | **107,4** | **428,0** | **4,6** |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 150 | 1,5 | 8,9 | 5,4 | 109,7 | 0 | 10,0 | 0,1 | 4,2 | 25,0 | 22,0 | 46,3 | 1,3 | 2011 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,0 | 12,5 | 103,2 | 0 | 8,2 | 0,2 | 2,3 | 41,9 | 25,5 | 47,8 | 1,3 | 2011 |
| 279 | Тефтели мясные | 120 | 10,74 | 13,0 | 9,6 | 196,1 | 0 | 0,6 | 0 | 0,5 | 10,4 | 14,9 | 98,9 | 1,5 | 2011 |
| 204 | Макароны отварные | 200 | 3,4 | 4,0 | 21,5 | 136,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 16,9 | 5,5 | 27,2 | 0,6 | 2011 |
| ГП | Масло сливочное на полив | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |  |
| ГП | банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,8 | 115,2 | 0 | 12,0 | 0 | 0 | 9,6 | 50,4 | 33,6 | 0,7 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **1100** | **21,59** | **38,02** | **120,34** | **909,18** | **0,04** | **35,9** | **0,34** | **6,1** | **136,03** | **139,98** | **328,94** | **5,3** |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **50,09** | **68,12** |  | **174,04** | **1522,68** | **0,24** | **111,2** | **1,04** | **10,6** | **379,83** | **247,38** | **756,94** | **9,9** |

### День 10

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | Сборник рецептур | |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | | 54Са,мг | Mg,мг | Р,мг | Fe,мг | |  |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленным горошком | 150 | 1,7 | 6,2 | 9,4 | 101,0 | 0,1 | 7,2 | 0 | 2,7 | | 14,7 | 17,4 | 43,9 | 0,8 | | 2011 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.9 | 3.3 | 16.7 | 113.2 | 0 | 0.6 | 0 | 0 | | 131.0 | 23.0 | 101.1 | 0.6 | | 2011 |
| 259 | Гуляш из говядины | 120 | 29,7 | 32,4 | 6,9 | 437,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 4,4 | | 19,9 | 34,2 | 256,9 | 3,8 | | 2008 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4.32 | 5,52 | 45,24 | 247,2 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,36 | | 13,2 | 31,2 | 93,6 | 0,72 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
| ГП | вафли | 40 | 0.8 | 1 | 23.2 | 106.2 | 0 | 0 | 0 | 4.8 | | 3 | 10.8 | 0.5 | 0 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **760** | **36,82** | **43,52** | **86,44** | **886,6** | **0,14** | **17,2** | **0,44** | **7,16** | | **201,6** | **112,7** | **475,3** | **7,82** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **52** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной с яблоком | 150 | 1,2 | 0,1 | 7,1 | 37,2 | 0 | 9,0 | 0,2 | 0,3 | | 32,4 | 15,2 | 26,3 | 1,3 | | 2011 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,4 | 5,5 | 18,8 | 147,1 | 0,2 | 6,2 | 0,2 | 2,3 | | 47,2 | 36,1 | 124,0 | 1,8 | | 2011 |
| 246 | Рыба припущенная в молоке | 120 | 17,4 | 10,3 | 2,8 | 173,5 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,1 | | 47,9 | 27,4 | 177,5 | 0,7 | | 2011 |
| 125 | Картофельное пюре | 180 | 3,0 | 3,8 | 21,2 | 131,8 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | | 34,1 | 28,8 | 82,7 | 1,2 | | 2008 |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,3 | 24,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | | 8,1 | 2,5 | 7,4 | 0,1 | | 2011 |
| 411 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 0,01 | 2,0 | 0,1 | 0 | | 5,0 | 2,0 | 8,0 | 0,4 | | 2011 |
| ГП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 | |  |
| ГП | зефир | 40 | 0,3 | 0 | 30,9 | 126,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 9,0 | 2,2 | 4,3 | 0,5 | |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **1020** | **27,5** | **24,3** | **116,8** | **805,1** | **0,44** | **32,2** | **0,42** | **5,62** | | **165,6** | **103,6** | **356,4** | **5,8** | |  |
|  | **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за день:** |  | **64,32** | **67,62** | **203,24** | **1691,7** | **0,58** | **49,4** | **0,86** | **12,78** | | **367,2** | **216,2** | **831,7** | **13,62** | |  |

**Утверждаю :**

**директор**

**МБОУ Нижнекурятская СОШ**

**Макарова И.А.**

**«\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2024г.**

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания в общеобразовательном учреждении в весенне- летний период в возрасте от 11 до 18 лет**