муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Казинка

Грязинского муниципального района Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Казинка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Бирюкова

**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов**

**для организации питания детей в МБОУ СОШ с. Казинка**

**Грязинского муниципального района в 2020 – 2021 учебном году**

**7-11 лет**

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания детей использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий:

Для предприятий общественного питания (авторы-составители:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный- 2005 год.).

**1 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 0,25 | 114,2 | 19,5 | 2,94 |
| 200, 264 | Чай с лимоном | 200,12 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 2,0 | 2,35 | - | 0,09 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | ИТОГО: |  | 18,11 | 23,66 | 40,48 | 445,93 | 2,25 г | 126,05 | 26 | 3,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,67 | 46,80 | 5,76 | 19,2 | ),8 | 0,48 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 4,65 | 30,46 | 28,24 | 1,62 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | 4,86 | 21,12 | 1,11 |
| 228 | Соус красный основной | 25 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | - | - | - | 0,27 |
| 536 | Сосиска (сарделька) отварная | 80 | 8,32 | 16,0 | 16,96 | 179,20 | - | 19,20 | 16,0 | 1,44 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,30 | 110,0 | - | 12,0 | 0 | 0,8 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 23,88 | 30,78 | 106,85 | 763,45 | 10,41 | 103,22 | 96,66 | 7,67 |
|  | Всего за день : |  | 41,99 | 54,44 | 147,33 | 1209,38 | 12,66 | 229,27 | 122,66 | 11,3 |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге-  тическа  я  ценност  ь | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Каша «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,0 | 1,95 | 182,3 | 21,8 | 0,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | 6,0 |  | 0,4 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,50 | 25,7 | 131,0 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,6 | од г | 132,0 | 5,25 | 0,15 |
|  | ИТОГО: |  | 13,69 | 13,66 | 67,41 | 414,60 | 2,06 | 329,8 | 33,55 | 1,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 22,42 | 9,10 | 0,31 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 200/15 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163,0 | 8,35 | 25,5 | 21,6 | 1,42 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | - | 12,98 | 67,25 | 3,95 |
| 690 | Печень по-строгановски | 50/55 | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 25,61 | 20,40 | 16,25 | 5,10 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,0 | - | 33,0 | 10,50 | 0,4 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 35,89 | 31,85 | 110,72 | 823,7 | 53,43 | 131,8 | 148,45 | 13,13 |
|  | Всего за день : |  | 49,58 | 45,51 | 178,13 | 1238,30 | 55,49 | 461,6 | 182,0 | 14,78 |

V

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  | V |  |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 | 226,4 | 48,92 | 0,84 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 | - | 6,0 | - | 0,40 |
|  | ИТОГО: |  | 28,04 | 18,0 | 46,4 | 307,60 | 0,74 | 232,4 | 48,92 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 5,34 | 5,7 | 21,09 | 12,54 | 0,8 |
| 38 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,536 | 2,011 | 10,518 | 75,681 | 14,74 | 24,100 | - | 0,858 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 1,01 | 45,10 | 47,50 | 2,19 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 6,40 | - | 0,18 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 29,986 | 24,311 | 97,238 | 732,721 | 22,53 | 114,19 | 83,54 | 5,978 |
|  | Всего за день : |  | 58,026 | 42,638 | 143,638 | 1040,321 | 23,27 | 346,59 | 132,46 | 7,218 |

V

**Четверг**

\

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 24,93 | - | 2,4 |
| 965 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,0 | 9,60 | 108,0 | 2,60 | 240,0 | 28,0 | 0,20 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28 | - | 6,0 | - | 0,40 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/4 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 0,01 | 4,6 | - | 0,27 |
|  | ИТОГО: |  | 12,04 | 11,56 | 58,66 | 460 | 2,61 | 275,53 | 28,0 | 3,27 |
|  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 6,25 | 24,28 | 30,75 | 1,08 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 6,60 | 19,20 | 21,32 | 0,77 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | 4,86 | 21,12 | 111 |
| 174 | Тефтели из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 4,59 | - | 0,23 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 6,40 | - | 0,18 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 21,61 | 18,11 | 99,82 | 656,25 | 14,72 | 76,83 | 96,69 | 5,32 |
|  | Всего за день : |  | 33,65 | 29,67 | 158,48 | 1116,25 | 17,33 | 352,36 | 124,69 | 8,59 |

V

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Г еркулес» | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 1,95 | 188,95 | - | 0,82 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | - | 6 | - | 0,40 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | - | 12,30 | 0,15 | 112,50 | - | 1,50 | - | - |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,11 | 132 | 5,25 | 0,15 |
|  | ИТОГО: |  | 13,83 | 26,74 | 61,71 | 513,1 | 2,06 | 337,95 | 11,75 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 11 | 21,45 | 20,80 | 0,68 |
| 187 | Щи из свежей капусты с кортофелем | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 14,77 | 34,66 | 17,8 | 0,64 |
| 216 | Картофель тушеный | 200 | 2,1 | 6,4 | 18,5 | 121 | 1,3 | 120 | 14 | 0,10 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами в томате | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 |
| 869 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 | 1,83 | 13,98 | 4,16 | 0,14 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 24,74 | 25,04 | 86,64 | 662,7 | 32,25 | 259,7 | 140,03 | 4,47 |
|  | Всего за день : |  | 38,57 | 51,78 | 148,35 | 1175,8 | 34,31 | 597,65 | 151,76 | 6,44 |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe  i |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Рис отварной с овощами | 100 | 2,57 | 4,67 | 17 | 141,33 | 3,97 | 3,21 | - | 0,57 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | - | 165 | - | 31,20 | 16 | 1,44 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86 | - | 33 | 10,5 | 0,40 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | с. | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 25,1 | 18,8 | 54,65 | 521,83 | 3,97 | 84,91 | 50 | 4,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | V |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | - | 22 | 4,80 | 1,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | 6,0 | - | 0,4 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 41 | Масло (порциями) | 15 | - | 12,30 | 0,15 | 112,5 | - | 1,5 | - | - |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,6 | 0,11 | 132,0 | 5,25 | 0,15 |
|  | ИТОГО: |  | 12,58 | 22,83 | 40,15 | 389,1 | 0,11 | 171 | 16,55 | 2,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,67 | 46,80 | 576 | 19,2 | 7,8 | 0,48 |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 6,80 | 25,71 | 43,02 | 0,07 |
| 191 | Рис отварной с овощами | 100 | 2,57 | 4,67 | 17 | 141,33 | 3,97 | 3,21 | - | 0,57 |
| 536 | Колбасные изделия отварные | 50 | 5,7 | 7,36 | 0,6 | 100,21 | - | 13 | - | 0,79 |
| 200,264 | Чай с лимоном | 200/12 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 2,0 | 2,35 | - | 0,09 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 14,96 | 22,48 | 65 | 563,21 | 582,7  7 | 80,97 | 74,32 | 3,95 |
|  | Всего за день : |  | 27,54 | 45,31 | 105,15 | 952,31 | 582,8  8 | 251,97 | 90,87 | 6,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,91 | 161,62 | 24,14 | 0,51 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 122 | М | 0,56 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | - | 12,3 | 0,15 | 112,5 | X | 1,5 | - | - |
|  | ИТОГО: |  | 13,07 | 22,73 | 70,18 | 533,9 | 2,21 | 294,62 | 44,64 | 1,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 22,42 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 6,6 | 19,2 | 21,32 | 0,77 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | 4,86 | 21,12 | 1,11 |
| 778 | Соус белый основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | - | - | - | 0,27 |
| к/к | Суфле из печени | 60 | 8,7 | 2,4 | 3,3 | 70 | 7,63 | 16,16 | 21,07 | 3,41 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | - | 33 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 22,94 | 16,86 | 86,65 | 601,29 | 33,7 | 113,14 | 106,61 | 8,22 |
|  | Всего за день : |  | 36,01 | 39,59 | 156,83 | 1135,19 | 35,91 | 407,76 | 151,25 | 9,,89 |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са |  | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 123 | Вареники ленивые | 100/5 | 13,7 | 14,9 | 15,9 | 248,2 | 0,4 | 125,4 | 20,5 | 0,7 |
| 233 | Кисель | 200 | - | - | 30 | 129 | - | 0,68 | - | од |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | ИТОГО: |  | 17,5 | 16,4 | 71,6 | 508,2 | 0,4 | 135,58 | 27 | 1,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,7 | 21,09 | 12,54 | 0,8 |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной | 200/10/6 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 29,69 | 20,72 | 1,07 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | - | 12,98 | 67,5 | 3,95 |
| 301 | Птица тушеная | 80/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,54 | 56,1 | 23,9 | 1,77 |
| 200, 264 | Чай с лимоном | 200/12 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 2 | 2,35 | - | 0,09 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 34,63 | 32,65 | 100,79 | 833,29 | 16,44 | 139,71 | 148,16 | 9,63 |
|  | Всего за день : |  | 52,13 | 49,05 | 172,39 | 1341,49 | 16,84 | 275,29 | 175,16 | 11,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Каша «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 182,3 | 21,8 | 0,5 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 80,6 | г | 33 | 10,5 | 0,4 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 42 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,6 | 0,11 | 132 | 5,25 | 0,15 |
|  | ИТОГО: |  | 14,89 | 15,26 | 69,81 | 467,2 | 2,06 | 356,8 | 44,05 | 1,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \ |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 5,5 | 12,87 | 12,48 | 0,41 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 80,2 | 8,23 | 35,5 | 21 | 0,95 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | - | 4,86 | 21,12 | 1,11 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 1,28 | 24,36 | 26,01 | 2,32 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | ПО | - | 12 | - | 0,8 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 32,93 | 31,3 | • 178,71 | 706,51 | 15,01 | 107,09 | 104,11 | 7,54 |
|  | Всего за день : |  | 47,82 | 46,56 | 248,52 | 1173,71 | 17,07 | 463,89 | 148,16 | 9,19 |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса  порции  вгр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная | 160 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161 | - | 8,6 | 5,9 | 0,36 |
| 200,264 | Чай с лимоном | 200/12 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 2 | 2,35 | - | 0,09 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | - | 12,3 | 0,15 | 112,5 |  | 1,5 | - | - |
|  | ИТОГО: |  | 7,24 | 17,76 | 65,81 | 451,5 | 2 | 21,95 | 12,4 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 22,42 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 200/20 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 6,7 | 21,01 | 25,93 | 1,18 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 18,17 | 36,98 | 27.75 | 1,01 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами в томате | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24.76 | 94,2 | 1,08 | 6,4 |  | 0,18 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | ИТОГО: |  | 29,25 | 20,29 | 90,16 | 564,616 | 48,77 | 214,03 | 146,05 | 5,59 |
|  | Всего за день : |  | 36,49 | 38,05 | 155,97 | 1016,116 | 50,77 | 235,98 | 158,45 | 6,64 |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­  туры | Наименование блюда | Масса порции в гр. | Белки | Жиры | Углево­  ды | Энерге­  тическая  ценность | С | Са | Mg | Fe  'i |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными  «Геркулес» | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 1,95 | 188,95 | “ | 0,82 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | - | 6 | - | 0,40 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 536 | Колбасные изделия отварные | 50 | 5,7 | 7,36 | 0,6 | 100.21 | - | 13 | - | 0,79 |
|  | ИТОГО: |  | 16,05 | 17,37 | 62,16 | 446,21 | 1,95 | 217,45 | 6,5 | 2,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |