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**

**11-18 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** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 0,33 | 151,72 | 25,97 | 3,91 |
| 200, 264 | Чай с лимоном | 200/12 | 0,04 | - | 12,13 | 47,0 | 2 | 2,35 | - | 0,09 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,83** | **29,82** | **41,34** | **523,9** | **2,33** | **163,57** | **32,47** | **4,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 78 | 9,6 | 32 | 13 | 0,8 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 5,81 | 38,08 | 35,3 | 2,03 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | - | 6,48 | 28,16 | 1,48 |
| 228 | Соус красный основной | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 0,01 | - | 0,1 |
| 536 | Сосиска (сарделька) отварная | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | - | 24 | 20 | 1,8 |
| 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:** |  | **29,59** | **39,8** | **127,13** | **931,85** | **15,8** | **130,07** | **119,96** | **8,96** |
|  | **Всего за день :** |  | **52,42** | **69,62** | **168,47** | **1455,75** | **18,13** | **293,64** | **152,43** | **13,56** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **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) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72,8 | 0,14 | 176 | 7 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,85** | **15,13** | **67,41** | **432,8** | **2,09** | **273,8** | **35,3** | **1,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 37,37 | 15,16 | 0,51 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 250/30 | 5,63 | 10,38 | 30,9 | 203,75 | 10,74 | 31,88 | 27 | 1,78 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | - | 17,3 | 90 | 5,26 |
| 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:** |  | **40,06** | **37,83** | **132,45** | **976,22** | **68,5** | **157,45** | **182,41** | **15** |
|  | **Всего за день :** |  | **54,91** | **52,96** | **199,86** | **1409,02** | **70,59** | **531,25** | **217,71** | **16,7** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36 | 310,66 | 0,82 | 251,55 | 54,36 | 0,93 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 | - | 6,0 | - | 0,40 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | **Итого:** |  | **34,93** | **24,39** | **75,7** | **469,66** | **0,82** | **267,05** | **60,86** | **1,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 9,5 | 35,15 | 20,9 | 1,33 |
| 38 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 | 7,38 | 24,1 | - | 0,86 |
| 304 | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 | 56,38 | 59,38 | 2,74 |
| 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:** |  | **47,03** | **29,74** | **110,51** | **920,55** | **19,22** | **139,53** | **103,78** | **7,06** |
|  | **Всего за день :** |  | **81,96** | **54,13** | **186,21** | **1390,21** | **20,04** | **406,58** | **164,64** | **8,99** |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 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 | 30/6 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | 6,96 | - | 0,41 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,82** | **11,64** | **65,68** | **491** | **2,81** | **277,89** | **28** | **6,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 24 | 26,65 | 0,96 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | - | 6,48 | 28,16 | 1,48 |
| 778 | Соус белый основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 0,01 | - | 0,1 |
| 174 | Тефтели из говядины | 100 | 12,83 | 13,56 | 10,44 | 215 | 1,13 | 6,56 | - | 0,33 |
| 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:** |  | **28,43** | **26,2** | **117,71** | **826,2** | **17,1** | **85,23** | **109,06** | **6,08** |
|  | **Всего за день :** |  | **41,25** | **37,84** | **183,29** | **1317,2** | **19,91** | **363,12** | **137,06** | **9,49** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 250 | 7,94 | 10,64 | 27,32 | 233,75 | 2,44 | 236,18 | - | 1,03 |
| 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) | 20 | - | 16,4 | 0,2 | 150 | - | 2 | - | - |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72,8 | 0,14 | 176 | 7 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,58** | **34,44** | **67,22** | **615,55** | **8,58** | **423,68** | **13,5** | **2,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 18,46 | 43,33 | 22,25 | 0,8 |
| 216 | Картофель тушеный | 200 | 4,2 | 12,8 | 37 | 242 | 2,6 | 240 | 28 | 0,2 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами в томате | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | 4,36 | 67,74 | 77,7 | 1,25 |
| 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:** |  | **31,41** | **34,94** | **103,78** | **844,85** | **36,42** | **402,02** | **172,25** | **5,68** |
|  | **Всего за день :** |  | **47,99** | **69,38** | **171** | **1460,4** | **45** | **825,7** | **185,75** | **7,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | Рис отварной с овощами | 180 | 4,63 | 8,4 | 30,72 | 254,4 | 7,14 | 5,8 | - | 1,02 |
| 637 | Птица отварная | 100 | 12,1 | 13,6 | - | 206,25 | - | 39 | 20 | 1,8 |
| 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 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,38** | **25,25** | **68,37** | **676,15** | **7,14** | **95,3** | **54** | **5,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Суббота**

**2 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйца вареные | 80 | 10,2 | 9,2 | 0,6 | 126 | - | 44 | 9,6 | 2 |
| 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) | 20 | - | 16,4 | 0,2 | 150 | - | 2 | - | - |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72,8 | 0,14 | 176 | 7 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,84** | **33** | **40,5** | **507,8** | **0,14** | **237,5** | **23,1** | **3,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 100 | 2,12 | 3,77 | 17,43 | 128 | 9,6 | 32 | 13 | 0,8 |
| 202 | Суп из овощей | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 8,5 | 32,14 | 53,78 | 0,09 |
| 191 | Рис отварной с овощами | 180 | 463 | 8,4 | 30,72 | 254,4 | 7,14 | 5,8 | - | 1,02 |
| 536 | Колбасные изделия отварные | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | - | 24 | 20 | 1,8 |
| 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:** |  | **23,54** | **41,3** | **114,42** | **862,86** | **27,24** | **113,79** | **110,28** | **5,75** |
|  | **Всего за день :** |  | **42,38** | **74,3** | **154,92** | **1370,66** | **27,38** | **353,29** | **133,38** | **8,95** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 1,14 | 202,03 | 30,18 | 0,64 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 122 | 14 | 0,56 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 20 | - | 16,40 | 0,20 | 150 | - | 2 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,51** | **28,13** | **76,94** | **607,7** | **4,44** | **335,53** | **50,68** | **1,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 37,37 | 15,16 | 0,51 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 24 | 26,65 | 0,96 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | - | 6,48 | 28,16 | 1,48 |
| 778 | Соус белый основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 0,01 | - | 0,1 |
| к/к | Суфле из печени | 100 | 21,8 | 9,6 | 7,6 | 226,8 | 14,8 | 32,31 | 42,14 | 6,81 |
| 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:** |  | **39,09** | **28,74** | **106,91** | **876,8** | **55,89** | **159,62** | **146,11** | **12,21** |
|  | **Всего за день :** |  | **53,6** | **56,87** | **183,85** | **1484,5** | **58,33** | **495,15** | **196,79** | **14,01** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 123 | Вареники ленивые | 150/10 | 20,55 | 22,35 | 23,85 | 372,3 | 0,6 | 188,1 | 30,75 | 1,05 |
| 233 | Кисель | 200 | - | - | 30 | 129 | - | 0,68 | - | 0,1 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,3** | **17,9** | **79,55** | **632,3** | **0,6** | **198,28** | **37,25** | **1,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 9,5 | 35,15 | 12,54 | 0,8 |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной | 250/15/10 | 5,13 | 8,95 | 26,16 | 181,25 | 10,25 | 37,11 | 25,9 | 1,34 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | - | 12,98 | 67,25 | 3,95 |
| 301 | Птица тушеная | 100/100 | 20,24 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,68 | 70,13 | 29,88 | 2,21 |
| 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:** |  | **38,55** | **40,53** | **110,77** | **963,35** | **22,43** | **175,22** | **159,07** | **10,34** |
|  | **Всего за день :** |  | **59,85** | **58,43** | **190,32** | **1595,65** | **23,03** | **373,5** | **196,32** | **12,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Каша «Дружба» | 250 | 7,76 | 9,66 | 34,64 | 251,25 | 2,44 | 227,87 | 8,5 | 0,63 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 80,6 | - | 33 | 10,5 | 0,4 |
|  | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | - | 9,5 | 6,5 | 0,6 |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 464 | 5,9 | - | 72,8 | 0,14 | 176 | 7 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,6** | **18,66** | **76,74** | **541,05** | **2,58** | **446,37** | **32,5** | **1,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 11 | 21,45 | 20,8 | 0,68 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 10,29 | 44,38 | 26,25 | 1,19 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | - | 6,48 | 28,16 | 1,48 |
| 591 | Гуляш | 100/75 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 200,3 | 1,54 | 24,4 | 31,39 | 2,8 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | - | 12 | - | 0,8 |
|  | Хлеб | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | - | 17,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | **ИТОГО:** |  | **40,4** | **37,49** | **216,05** | **850,5** | **22,83** | **131,21** | **130,1** | **8,9** |
|  | **Всего за день :** |  | **58** | **56,15** | **292,79** | **1391,55** | **25,41** | **577,58** | **162,6** | **10,73** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | 1,04 | 10,7 | 7,9 | 0,47 |
| 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) | 20 | - | 16,4 | 0,2 | 150 | - | 2 | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,36** | **21,97** | **73,49** | **525** | **3,04** | **24,55** | **14,4** | **1,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 37,37 | 15,16 | 0,51 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 250/15 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 8,332 | 24,98 | 29,45 | 1,24 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 24,22 | 49,3 | 37 | 1,34 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами в томате | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | 4,36 | 67,74 | 77,7 | 1,25 |
| 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:** |  | **33,99** | **26,64** | **105,43** | **802,1** | **70,44** | **203,29** | **182,81** | **6,47** |
|  | **Всего за день :** |  | **42,35** | **48,61** | **178,92** | **1327,1** | **73,48** | **227,84** | **197,21** | **7,63** |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 250 | 7,94 | 10,64 | 27,32 | 233,75 | 2,44 | 236,18 | - | 1,03 |
| 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 | 100 | 10,40 | 20,0 | 21,20 | 224,0 | - | 24,0 | 20 | 1,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,34** | **32,14** | **88,22** | **616,75** | **8,44** | **269,68** | **26,50** | **3,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |