**МБОУ «Бестужевская СОШ»**

**10 – дневное меню (школьники 6,5 -10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕРВЫЙ ДЕНЬ | ВТОРОЙ ДЕНЬ | ТРЕТИЙ ДЕНЬ | ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ | ПЯТЫЙ ДЕНЬ | ШЕСТОЙ ДЕНЬ | СЕЬМОЙ ДЕНЬ | ВСЬМОЙ ДЕНЬ | ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями 250 г | Рассольник со сметаной 250\10 | Щи из свежей капусты со сметаной 250\10 | Суп картофельный с рыбой 250 г | Борщ со сметаной 250\10 | Суп гороховый | Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 г | Свекольник со сметаной 250\10 | Суп рыбный из консервов 250 г | Суп картофельный с фасолью 250 г |
| Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб ржаной 35 г | Хлеб пшеничный 40 г |
| Чай сладкий с лимоном 185\15\7 | Чай с сахаром 180\20 | Чай сладкий 200 г | Чай сладкий 200 г | Чай с сахаром 180 20 | Чай сладкий с лимоном 185\15\7 | Кофейный напиток с молоком 200 г | Рис припущенный 200 г | Какао с молоком 200 г | Чай с сахаром 180\20 |
| Макароны отварные 150 г | Запеканка творожная с повидлом 150\20 | Каша рисовая вязкая на молоке 200 г | Каша гречневая рассыпчатая 200 г | Жаркое по домашнему 200 г | Плов из куры 200 г | Плов из куры 200 г | Котлета рыбная любительская 100 г | Пюре картофельное с маслом 200 г | Макароны с сыром 200 г |
| Гуляш из говядины 100 г | Какао с молоком | Хлеб пшеничный 35 г | Гуляш мясной 100 г | Хлеб пшеничный 35 г | Салат из белокочанной капусты 100 г | Салат из свежей капусты с овощами 100 г | Салат из свежих помидор и огурцов 100 г | Котлета мясная 100 г | Компот из свежих яблок 200 г |
| Хлеб пшеничный 35 г | Сок яблочный | Компот из свежих фруктов | Хлеб пшеничный 35 г | Компот из сухофруктов 200 г | Хлеб пшеничный 35 г | Компот из свежих яблок 200 г | Хлеб пшеничный 35 г | Хлеб пшеничный 35 г | Хлеб пшеничный 40 г |
| Компот из свежих яблок 200 г |  | яблоко | Компот из чернослив 200 г | яблоко | Компот из свежих фруктов | сок | Чай с сахаром 180\20 | Компот из изюма 200 г | банон |
| банан |  |  | банан |  |  |  | Компот из чернослив 200 г | яблокл |  |

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 | 54-7с | Суп картофельный с макаронами | 250 г | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 | 0,43 | 0,26 | 488 | 0 | 34,4 | 465 | 2052 | 69 | 104 | 273 | 4,32 | 84 | 1,16 | 164 |
| 2020 | 54-2 гн | Чай с сахаром | 200 г | 0 ,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,87 | 0,44 | 18,39 | 92,75 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0 | 0 | 0,7 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 6,7 | 0 |
| 2020 | 54-1 г | Макароны отварные | 150 г | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 53,8 | 12 | 7,2 | 41 | 0,73 | 21 | 0,06 | 12 |
| 2020 | 54-2м | Гуляш из говядины | 80 г | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 0,03 | 0,09 | 20,4 | 0,06 | 1,13 | 97 | 258 | 12 | 19 | 1,33 | 1,98 | 14 | 0,25 | 50 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,87 | 0,44 | 18,39 | 92,75 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0 | 0 | 0,7 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 6,7 | 0 |
| 2020 | 54-32 хн | Компот из свежих яблок | 200 г | 0,2 | 0,1 | 10 | 41,5 | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 8 | 92,5 | 5,7 | 3,1 | 3,8 | 0,79 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| 2008 |  | банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 51,2 | 33,7 | 192,7 | 1378 | 0,61 | 0,34 | 528,3 | 0,15 | 53,4 | 240 | 396 | 104,6 | 141,5 | 329,3 | 8,55 | 119,8 | 14,97 | 258 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 | 54-3с | Рассольник со сметаной | 250\10 | 23,7 | 29 | 68,1 | 627,6 | 0,32 | 0,26 | 520 | 0 | 27,7 | 984 | 1675 | 105 | 99 | 257 | 3,55 | 83 | 3,77 | 141 |
| 2020 | 54-2 гн | Чай с сахаром | 180\20 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,86 | 0,43 | 18.3 | 92,29 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 2020 | 54-1т | Запеканка из творога | 150 г | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 | 0,06 | 0,3 | 51,1 | 0,16 | 0,29 | 181 | 159 | 224 | 32 | 291 | 0,86 | 29 | 39 | 50 |
| 202з | 54-22 гн | Какао с молоком сгущенным | 200 г | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 0.02 | 0,13 | 10,8 | 0 | 0,15 | 38 | 165 | 107 | 26 | 95 | 0,85 | 2,7 | 1 | 23 |
| 2008 | 442 | Сок яблочный | 200 | 84,1 | 100,7 | 358,1 | 2683,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | итого |  | 144 | 144,13 | 495 | 3865 | 0,45 | 0,7 | 582,2 | 0,16 | 36,24 | 1203,7 | 2020 | 441,2 | 163,1 | 648,7 | 392 | 115 | 46,07 | 216,4 |
| ИТОГО | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с | 2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250\10 | 4,7 | 0,2 | 12 | 69,1 | 0,11 | 0,16 | 526 | 0 | 53,8 | 493 | 920 | 187 | 66 | 155 | 2,39 | 76 | 1,71 | 74 |
| 54-2 г н | 2020 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-26 к | 2020 | Каша рисовая на молоке с маслом | 200 | 4,5 | 5,7 | 24,3 | 167,2 | 0,04 | 0,14 | 27,6 | 0,07 | 0,55 | 279 | 154 | 141 | 24 | 118 | 0,35 | 42 | 5,23 | 34 |
| 54-32 х н | 2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 41,5 | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 8 | 92,5 | 5,7 | 3,1 | 3,8 | 0,.79 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
|  |  | яблоки | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 16,12 | 7,86 | 113,9 | 606,68 | 0,26 | 0,22 | 552,4 | 0,07 | 64,11 | 780,7 | 1187,5 | 198,6 | 101,5 | 287 | 4,24 | 118,8 | 9,35 | 116 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21 с | 2020 | Суп картофельный с треской | 250 г | 55,3 | 15,5 | 74,9 | 660,6 | 0,56 | 0,41 | 582 | 2,14 | 43,5 | 559 | 2904 | 132 | 170 | 670 | 5,24 | 376 | 44,8 | 1691 |
| 54-2 г н | 2020 | Чай сладкий | 200 г | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 03 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-4г | 2020 | Гречка отварная | 150 г | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| 54-2м | 2020 | Гуляш из говядины | 100 г | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 0,03 | 0,09 | 20,4 | 0,06 | 1,13 | 97 | 258 | 12 | 19 | 133 | 1,98 | 14 | 0,25 | 50 |
| 54-3хн | 2020 | Компот из чернослив | 200 г | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 | 0 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0,3 | 2 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,67 | 0,1 | 0,07 | 1 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 2006 |  | банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 85,82 | 36,76 | 208,2 | 1516,58 | 0,86 | 0,65 | 623,4 | 2,29 | 58,09 | 807,7 | 867,4 | 167,88 | 1422,2 | 1012,2 | 12,66 | 412,1 | 53,24 | 1762,8 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2с | 2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 г | 23,5 | 28,3 | 50,6 | 551,8 | 0,16 | 0,21 | 673 | 0 | 33,8 | 535 | 1323 | 168 | 96 | 213 | 4,35 | 86 | 1,98 | 113 |
| 54-2гн | 2020 | Чай сладкий | 200 г | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 03 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40г | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,3 |
| 54-9м | 2020 | Жаркое по-домашнему | 200 г | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 | 0,13 | 0,19 | 27,3 | 0,08 | 9,53 | 291 | 821 | 26 | 45 | 231 | 3,43 | 45 | 0,4 | 99 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2.86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-4хн | 2020 | Компот из изюма | 200 г | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 18 | 138 | 14 | 7,3 | 22 | 0,54 | 0,2 | 0,22 | 47 |
|  |  | яблоко | 250 г | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 27,96 | 49 | 154,6 | 1274,48 | 0,28 | 0,42 | 701,32 | 0,08 | 59,49 | 844,7 | 2182 | 213,88 | 157 | 476,2 | 9,05 | 131,2 | 7,2 | 264 |
| ИТОГО | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | 2020 | Суп гороховый | 250 г | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 0,73 | 0,28 | 486 | 0 | 23,8 | 479 | 1912 | 135 | 145 | 402 | 7.38 | 80 | 10 | 114 |
| 54-2гн | 2020 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 | 0 | 0 |
| 54-12м | 2020 | Плов из куры | 200 г | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,1 | 0,06 | 0,06 | 145 | 0 | 2,07 | 288 | 17 | 79 | 175 | 1,54 | 37 | 19,6 | 120 | 273 |
| 54-10з | 2020 | Салат из свежей капусты с овощами | 100 г | 1,6 | 4,1 | 1,6 | 50 | 0,03 | 0,05 | 24,40 | 0,17 | 8,15 | 70 | 97 | 14 | 8,2 | 31 | 0,63 | 11 | 2,32 | 9,6 |
| 54-32хн | 2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 41,5 | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 8 | 92,5 | 5,7 | 3,1 | 3,8 | 0,79 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,86 | 0,43 | 17,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 2008 | 442 | сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 925 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 58,19 | 53,53 | 262,19 | 1241,42 | 0,83 | 0,4 | 656,6 | 8,53 | 43,68 | 845 | 2119,9 | 256,3 | 338,1 | 443,7 | 49 | 115 | 145 | 402 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5с | 2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 г | 43,2 | 21,6 | 69,6 | 645 | 0,45 | 0,43 | 512 | 0,18 | 37,3 | 795 | 2428 | 87 | 129 | 460 | 6,93 | 129 | 3,43 | 245 |
| 54-2гн | 2020 | Чай сладкий | 200 г | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 66 | Хлеб пшеничный | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2.3 | 2,4 | 0 | 0 |
| 54-10 | 2020 | 0млет с маслом | 150 г | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | 0,08 | 0,54 | 244 | 2,91 | 0,4 | 339 | 240 | 146 | 22 | 270 | 2,8 | 56 | 34,7 | 84 |
| 54-33хн | 202з | Компот из апельсиновый | 200 г | 0,2 | 0 | 8 | 33 | 0,1 | 0,01 | 1,06 | 0 | 5,28 | 2,3 | 36,1 | 6,7 | 2,5 | 4,4 | 0,8 | 0,4 | 0,1 | 3,7 |
| 2008 |  | йогурт | 159 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 77,6 | 133,6 | 92 | 1002 | 0,63 | 0,99 | 765 | 3,09 | 43,02 | 1197,7 | 543 | 245,7 | 157,3 | 741,6 | 13,6 | 187,8 | 38,3 | 332,7 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-18с | 2020 | Суп свекольник со сметаной | 250\15 | 9 | 21,4 | 53,3 | 441,5 | 0,24 | 0,22 | 299 | 0 | 29,2 | 531 | 1700 | 126 | 104 | 237 | 5,03 | 88 | 2,2 | 124 |
| 54-2гн | 2020 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-7г | 2020 | Рис припущенный | 150г | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,9 | 0,03 | 0.03 | 18,4 | 0,040 | 154 | 44,7 | 6,7 | 23 | 70 | 0,47 | 21 | 6,94 | 24 | 0 |
| 54-13р | 2020 | Котлета рыбная | 100 | 13 | 3,9 | 6,1 | 110,9 | 0,07 | 0,11 | 295 | 0,93 | 1,08 | 197 | 271 | 42 | 29 | 172 | 0,87 | 112 | 17,7 | 494 |
| 54-8з | 2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100г | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 23,1 | 85 | 163 | 27 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-3хн | 2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 | 0 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0,3 | 2 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,67 | 0,1 | 0,07 | 1 |
| ИТОГО | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27с | 2020 | Суп рыбными консервами | 250 | 13 | 3,9 | 6,1 | 110,9 | 0,07 | 0,11 | 295 | 0,93 | 1,08 | 197 | 271 | 42 | 29 | 172 | 0,87 | 112 | 17,7 | 494 |
| 54-2гн |  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 07 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
| 54-11г | 2020 | Картофельное пюре с маслом | 200\10 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |
| 54-4м | 2020 | Котлета из говядины | 100 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |
| 54-4хн | 2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 18 | 138 | 14 | 7,3 | 22 | 0,54 | 0,2 | 0,11 | 47 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
|  | 2008 | яблоко | 150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | | 37,22 | 23,4 | 120 | 630 | 0,32 | 0,68 | 336,5 | 93,16 | 27,53 | 563,7 | 1276 | 139,88 | 426,2 | 163,1 | 5,11 | 155,2 | 26,14 | 634,8 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием пищи, наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1, B2, C – в мг; А – мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг) | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9с | 2020 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 33,9 | 22,9 | 72 | 629,5 | 0,49 | 0,27 | 604 | 0 | 18,6 | 482 | 1815 | 152 | 134 | 481 | 6,37 | 83 | 18,2 | 135 |
| 54-21гн | 2020 | какао | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 г | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 | 0 |
| 54-3г | 2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 | 0,05 | 0,05 | 33,7 | 0,19 | 0,04 | 241 | 57,5 | 126 | 11 | 100 | 0,77 | 21 | 1,94 | 10 |
| 54-32хн | 2020 | Компот из яблок свежих | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 41,5 | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 8 | 92,5 | 5,7 | 3,1 | 3,8 | 0,79 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| 66 | 2011 | Хлеб пшеничный | 40 г | 2,86 | 0,43 | 18,3 | 92,29 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,06 | 0 | 0 | 0,69 | 2,3 | 1,5 | 0 | 0 | 2,3 | 2,4 |
|  | 2008 | банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | итого |  | 52,2 | 53 | 195,3 | 1215,5 | 0,62 | 0,5 | 8,25 | 8,25 | 29 | 781 | 2186 | 430 | 186 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |