**Десятидневное циклическое меню школьного питания для возрастной группы 6-10 лет.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
|  | Говядина тушеная с овощами | | 60/60 | 24,0 | 22,0 | 8,00 | 11,0 | 10,0 | 20,00 | 0,45 | 0,0 | 0,03 | 10,5 | 0,00 | 321,0 |
| 688 | Рожки отвар с маслом | | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21,0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 168,45 |
| 959 | Чай с сахаром | | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 28,00 |
|  | Печенье | | 40 | 7,0 | 19,0 | 65,0 | 18 | 4 | 15,4 | 1,26 | 0 | 0,02 | 0,4 | 0,01 | 184,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | |  | 15,16 | 12,89 | 48,25 | 80,27 | 24,4 | 74,74 | 6,29 | 0,008 | 0,335 | 60,46 | 0.86 | 816,45 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Суп овощной со сметаной | | 200 | 1,40 | 4,00 | 8,40 | 164,5 | 123,0 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 0,73 | 105,0 | 0,16 | 105,0 |
| 59 | Каша молочная «Дружба» | | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 20,0 | 0,02 | 0,00 | 00,0 | 161,00 |
|  | Сдоба,сыр | | 50/15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 39,0 | 0,01 | 0,11 | 0,01 | 54,60 |
| 959 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 28,00 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | |  | 13,53 | 20,65 | 106,53 | 100,35 | 54,2 | 280,14 | 7,8 | 0,002 | 0,185 | 22,9 | 1,21 | 816,45 |
|  | Итого: | |  | 28,69 | 33,54 | 154,78 | 180,62 | 78,6 | 354,88 | 14.09 | 0,01 | 0.52 | 83,36 | 2,07 | 1280,05 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 46 | Салат из кукурузы с морковью и маслом | | 60 | 1 | 8 | 16 | 21,19 | 19,3 | 164,3 | 0,7 | 1,1 | 0,8 | 6,1 | 0,8 | 51,0 |
| 286 | Тефтели с соусом | | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,96 | 39,0 | 0,06 | 0,85 | 0,0 | 171,0 |
| 679 | Рис отварной с маслом | | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 1,22 | 0,03 | 162,0 | 2,43 | 0,02 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 213,71 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 40 | 4 | 0,7 | 17 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0 | 0,105 | 0 | 0,91 | 82 |
| 959 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122 | 14 | 90 | 0.56 |  | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
|  | Всего: | |  | 32,12 | 31,9 | 119,89 | 147,23 | 128,64 | 438,45 | 10,83 | 0,18 | 0,396 | 36,18 | 2,31 | 662,90 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервам и сухариками | | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1.19 | 0.00 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 133,80 |
|  | Вареники отвар с маслом |  | 150 | 7,1 | 4,9 | 30,7 | 50,63 | 60,74 | 293,41 | 3,91 | 0,09 | 0,29 | 4,72 | 0,00 | 195,3 |
| 959 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122 | 14 | 90 | 0.56 | 0,00 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
| 847 | Апельсин | | 100 | 0,80 | 0,30 | 50,10 | 12,0 | 8,0 | 28,0 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 10,0 | 0,00 | 46,0 |
|  | Всего: | |  | 32,12 | 31,9 | 119,89 | 147,23 | 128,64 | 438,45 | 10,83 | 0,18 | 0,396 | 36,18 | 2,31 | 662,90 |
|  | Итого: |  |  | 48,51 | 45,89 | 199,9 | 304,17 | 186,34 | 776,49 | 18,67 | 1,28 | 1,401 | 52,45 | 4 | 1298,20 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепту  ры | Наименование блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 43 | Салат из св помидоров, капусты с маслом | | | 60 | | 0.85 | 30,0 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 9,10 | 16,57 | 0,00 | 0,02 | 19,47 | 0 | 52,44 |
| 423 | Бефстроганов из курицы | | | 60/80 | | 25,54 | 26,36 | 4,15 | 52,29 | 34,91 | 285,76 | 3,59 | 0,04 | 0,111 | -4,89 | 0 | 356,28 |
| 679 | Каша гречневая с маслом | | | 150 | | 4,2 | 0,6 | 30 | 10 | 9 | 36 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,03 | 147 |  |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
| 943 | Чай с сахаром | | | 200 | | 0,2 | 0,05 | 14 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 2,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 28 |
|  | Пряник | | | 40 | | 5,0 | 6,0 | 71,0 | 12,3 | 8,7 | 43,2 | 12,8 | 0 | 0,101 | 0 | 0,87 | 144 |
|  | Всего: | | |  | | 23,28 | 24,61 | 109,46 | 94,3 | 98,3 | 333,41 | 8,53 | 0,1 | 0,158 | 25,96 | 2,35 | 575,14 |
|  | **Обед** |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147 | Суп- лапша с тушенкой |  | | 250 | | 3,5 | 2,9 | 26,3 | 41,0 | 40,0 | 0,02 | 19,0 | 0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 141,40 |
| 3 | Бутерброд с маслом,сыром | | | 30/15/20 | | 8 | 18 | 13 | 41,35 | 4 | 42,3 | 0,3 | 0,09 | 0 | 0,14 | 0,04 | 243 |
| 847 | Яблоко | | | 100 | | 0,80 | 0,30 | 50,10 | 12,0 | 8,0 | 28,0 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 10,0 | 0,00 | 46,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Печенье овсяное | | | 40 | | 5,0 | 26 | 58 | 12,3 | 8,7 | 43,2 | 12,8 | 0 | 0,101 | 0 | 0,87 | 120 |
| 943 | Чай с сахаром и молоком | | | 200 | | 0,2 | 0,05 | 15 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 2,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 57 |
|  | Всего: | | |  | 23,28 | | 24,61 | 109,46 | 94,3 | 98,3 | 333,41 | 8,53 | 0,1 | 0,158 | 25,96 | 2,35 | 575,14 |
|  | Итого: |  | |  | 38,08 | | 46,11 | 184,26 | 386,55 | 169,7 | 646,65 | 13,41 | 0,108 | 0,408 | 87,89 | 2,66 | 1492,0 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | 60 | | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 15,0 | 0,03 | 10,06 | 0,0 | 44,52 |
| 496 | Котлета куриная с соусом | | | 60/80 | | 23,73 | 22,18 | 13,11 | 39,73 | 43,07 | 285,8 | 2,31 | 0,051 | 0,131 | 0,17 | 0,0 | 207,47 |
| 679 | Каша гречневая с маслом | | | 150 | | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,02 | 0,18 | 0,00 | 0,01 | 230,45 |
| 959 | Какао с молоком | | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | | 30,78 | 127,58 | 187,37 | 318,56 | 218,05 | 555,42 | 10,96 | 0.08 | 0,993 | 95,57 | 1,94 | 742,62 |
|  | **Обед** | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1007 | Пельмени с бульоном | | | 200 | | 10,0 | 11,0 | 27,0 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0.0 | 0.04 | 6,15 | 0 | 245,0 |
| 3 | Бутерброд с маслом,сыром |  | 30/15/20 | | | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 35,0 | 25,7 | 133,1 | 1,20 | 23,0 | 0,08 | 0.12 | 0 | 183,0 |
|  | Вафли сливочные |  | | 30 | | 4,5 | 24,0 | 67,0 | 8,95 | 3,1 | 21,27 | 0,48 | 0 | 0,018 | 5,36 | 1 | 150,0 |
| 959 | Какао с молоком | | | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | 30,78 | | 127,58 | 187,37 | 318,56 | 218,05 | 555,42 | 10,96 | 0.08 | 0,993 | 95,57 | 1,94 | 742,62 |
|  | Итого: |  | |  | 43,37 | | 138,71 | 261,47 | 312,63 | 299,05 | 761,92 | 13,05 | 0,13 | 1,173 | 107,46 | 2,66 | 1580,82 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порци | Пищевые вещества (мг) | | | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | Энергети  ческая ценность | |
| **Горячий завтрак** | | Б | | Ж | | У | | Ca | | Mg | | P | | Fe | | A | | B | | | C | | E | |
| 168 | Каша рисовая молочная с маслом | | 160 | 2,32 | | 3,96 | | 28,97 | | 4,70 | | 16,40 | | 50,60 | | 0,36 | | 20,0 | | 0,02 | | | 0,00 | | 0,16 | | 161,00 | |
| 959 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | | 0,00 | | 14 | | 5,25 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,4 | | 0 | | 0 | | | 0,0 | | 0,00 | | 28 | |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | | 0,7 | | 33,81 | | 16,1 | | 9,8 | | 60,9 | | 1,4 | | 0,00 | | 0,105 | | | 0 | | 0,91 | | 115 | |
| 847 | Яблоко свежее | | 100 | 0,4 | | 0,4 | | 10,6 | | 16 | | 9 | | 11 | | 2,2 | | 0 | | 0,03 | | | 10 | | 0,2 | | 47 | |
| 3 | Сдоба, масло сыр | | 50/10/20 | 4,64 | | 14,10 | | 0,10 | | 177,0 | | 8,50 | | 102,0 | | 0,20 | | 111,0 | | 0,01 | | | 0,14 | | 0,02 | | 251,0 | |
|  | Всего: | |  | 15,8 | | 19,53 | | 96,99 | | 180,82 | | 78,53 | | 292,95 | | 4,75 | | 1,34 | | 0,385 | | | 88,31 | | 1,36 | | 602,0 | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| 147 | Суп-лапша с курицей | | 200 | 7,56 | | 7,00 | | 22,81 | | 205,93 | | 30,13 | | 180,35 | | 0,66 | | 49,0 | | 0,  11 | | | 1,14 | | 0 | | 184,50 | |
|  | Вареники с маслом | | 180 | 7,1 | | 4,9 | | 30,7 | | 56,0 | | 15,4 | | 105,9 | | 1,01 | | 64,0 | | 0.04 | | | 0,26 | | 0 | | 195,3 | |
|  | Сок фруктовый |  | 200 | | 0,0 | | 0,0 | | 11,5 | | 300,0 | | 6,0 | | 00,0 | | 0,00 | | 0 | | | 0,00 | | 0,00 | | 0 | | 92,0 | |
|  | Вафли сливочные |  | 30 | 4,5 | | 24,0 | | 67,0 | | 8,95 | | 3,1 | | 21,27 | | 0,48 | | 0 | | | 0,018 | | 5,36 | | 1 | | 150,0 | |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | | 0,7 | | 33,81 | | 16,1 | | 9,8 | | 60,9 | | 1,4 | | 0,00 | | | 0,105 | | 0 | | 0,91 | | 115 | |
|  | Всего: | |  | 15,8 | | 19,53 | | 96,99 | | 180,82 | | 78,53 | | 292,95 | | 4,75 | | 1,34 | | | 0,385 | | 88,31 | | 1,36 | | 602,0 | |
|  | Итого: | |  | 24,55 | | 28,59 | | 162,09 | | 333,17 | | 97,53 | | 366,25 | | 9,06 | | 1,37 | | | 0,715 | | 117,36 | | 1,6 | | 1338,80 | |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | 44,52 |
| 307 | Котлеты куриные с соусом | | 80/60 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 56,0 | 15,40 | 105,90 | 1,01 | 64,0 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | 196,0 |
| 679 | Каша гречневая с маслом | | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 12,98 | 67,5 | 208,5 | 3,95 | 0,02 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 230,45 |
| 898 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 94,20 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | |  | 16,39 | 14,08 | 80,01 | 156,94 | 57,7 | 338 | 7,84 | 1,1 | 1 | 16,27 | 1,69 | 680,17 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147 | Суп- лапша с тушенкой | | 250 | 3,5 | 2,9 | 26,3 | 41,0 | 40,0 | 0,02 | 19,0 | 0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 141,40 |  |
| 3 | Бутерброд с сыром | | 30/20 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 35,0 | 25,7 | 133,1 | 1,20 | 23,0 | 0,08 | 0.12 | 0 | 183,0 |
| 898 | Компот из сухофруктов |  | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 94,20 |
| 847 | Яблоко, банан | | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 47 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | |  | 32,12 | 31,9 | 119,89 | 147,23 | 128,64 | 438,45 | 10,83 | 0,18 | 0,396 | 36,54 | 2,31 | 680,17 |
|  | Итого: | |  | 48,51 | 45,98 | 199,9 | 304,17 | 186,34 | 776,45 | 18,6 | 1,28 | 1,396 | 52,81 | 4 | 1260,77 |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 170 | Борщ с тушенкой и сметаной | | | 200 | 16,45 | 61,93 | 117,20 | 35,50 | 21,0 | 42,58 | 0,95 | 0,00 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 295,00 |
| 959 | Какао с молоком | | | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |  |
| 847 | Бананы | | | 100 | 1,06 | 0,30 | 8,85 | 8,00 | 0,00 | 96,1 | 2,30 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 44,0 |
|  | Печенье овсяное | | | 40 | 2,2 | 13,1 | 45,3 | 17,6 | 12,0 | 78,0 | 2,4 | 0,00 | 0,002 | 0,01 | 0,00 | 117,6 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | 38,06 | 42,9 | 194,4 | 480,7 | 200,32 | 665,6 | 6,88 | 0,18 | 0,585 | 24,52 | 1,95 | 716,80 |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свеж огурцов и помидоров с маслом | | | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,00 | 0,3 | 10,06 | 0,01 | 44,52 |
| 492 | Плов с курицей | | | 250 | 32,45 | 31,05 | 52,77 | 50,63 | 60,74 | 293,4 | 3,91 | 0,091 | 0,29 | 4,72 | 0,01 | 417,17 |
| 959 | Какао с молоком |  | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |  |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | 38,06 | 42,9 | 194,4 | 480,7 | 200,32 | 665,6 | 6,88 | 0,18 | 0,585 | 24,52 | 1,95 | 716,80 |
|  | Итого: | | |  | 49,18 | 62,9 | 281,28 | 669,65 | 264,94 | 952,34 | 11,73 | 0,24 | 0,855 | 32,45 | 5,1 | 1438,69 |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 43 | Салат «Витаминный» | | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 26,8 | 7,90 | 14,83 | 0,32 | 0,00 | 0,01 | 20,97 | 0,00 | 51,54 |
| 494 | Курица жареная с соусом | | | 60/60 | 32,64 | 60,98 | 0,836 | 21,08 | 46,49 | 390,3 | 2,776 | 0,078 | 0,129 | 0,009 | 0,00 | 233,80 |
| 679 | Рис припущенный с маслом | | | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 39,14 | 0,02 | 168,0 | 0,83 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 187,02 |
| 959 | Чай с сахаром и шиповником | | | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 5,25 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 | 28 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | 23,28 | 24,61 | 109,46 | 94,3 | 98,3 | 333,41 | 8,53 | 0,1 | 0,158 | 25,96 | 2,35 | 615,36 |
|  | **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | | | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 12,0 | 0,08 | 7,29 | 0,00 | 133,80 |
|  | Вареники со сметаной | | | 180 | 7,1 | 4,9 | 30,7 | 56,0 | 15,4 | 105,9 | 1,01 | 64,0 | 0.04 | 0,26 | 0 | 195,3 |
| 959 | Чай с сахаром и шиповником | | | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 5,25 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 | 28 |
| 847 | Апельсин |  | 100 | | 0,80 | 0,30 | 50,10 | 12,0 | 8,0 | 28,0 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 10,0 | 0,00 | 46,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115 |
|  | Всего: | | |  | 23,28 | 24,61 | 109,46 | 94,3 | 98,3 | 333,41 | 8,53 | 0,1 | 0,158 | 25,96 | 2,35 | 615,36 |
|  | Итого: | | |  | 38,08 | 46,11 | 184,26 | 386,55 | 169,7 | 646,65 | 13,41 | 0,108 | 0,408 | 87,89 | 2,66 | 1133,46 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 43 | Салат «Витаминный» | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 26,8 | 7,90 | 14,83 | 0,32 | 0,00 | 0,01 | 20,97 | 0,00 | 51,54 |
| 492 | Плов с курицей | | 250 | 32,45 | 31,05 | 52,77 | 50,63 | 60,74 | 293,4 | 3,91 | 0,091 | 0,29 | 4,72 | 0,01 | 417,17 |
| 959 | Чай с сахаром, молоком | | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 5,25 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 | 28,0 |
|  | Вафли сливочные | | 30 | 4,5 | 24,0 | 67,0 | 8,95 | 3,1 | 21,27 | 0,48 | 0 | 0,018 | 5,36 | 1 | 150,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115,0 |
|  | Всего: | |  | 15,16 | 12,89 | 48,25 | 80,27 | 24,4 | 74,74 | 6,29 | 0,008 | 0,335 | 60,46 | 0,86 | 761,71 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1007 | Пельмени с бульоном | | 200 | 10,0 | 11,0 | 27,0 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0.0 | 0.04 | 6,15 | 0 | 245,0 |
|  | Сдоба с джемом | | 50 | 9,0 | 2,0 | 69,0 | 12,3 | 11,0 | 20,1 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 128,0 |
| 959 | Чай с сахаром, молоком | | 200 | 0,2 | 0,00 | 14 | 5,25 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 | 28,0 |
| 847 | Яблоко |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 47,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» |  | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115,0 |
|  | Всего: | |  | 15,16 | 12,89 | 48,25 | 80,27 | 24,4 | 74,74 | 6,29 | 0,008 | 0,335 | 60,46 | 0,86 | 761,71 |
|  | Итого: | |  | 28,69 | 33,54 | 154,78 | 180,62 | 78,6 | 354,88 | 14,09 | 0.01 | 0,52 | 83,36 | 2,07 | 1324,71 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецеп  туры | Наименование блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (мг) | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | Энергети  ческая ценность |
| **Горячий завтрак** | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B | C | E |
| 286 | Тефтели с соусом | | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 43,90 | 21,60 | 106,7 | 0,96 | 39,0 | 0,06 | 0,85 | 0,0 | 171,0 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | | 150 | 4,13 | 3,6 | 38,51 | 101,82 | 60,6 | 170,64 | 2,22 | 0,00 | 0,293 | 43,32 | 0,00 | 153,72 |
| 959 | Какао с молоком | | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
| 847 | Апельсин | | 100 | 0,80 | 0,30 | 50,10 | 12,0 | 8,0 | 28,0 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 10,0 | 0,00 | 46,0 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115,0 |
|  | Всего: | |  | 30,78 | 127,58 | 187,37 | 318,56 | 218,05 | 555,42 | 10,96 | 0,08 | 0,993 | 95,57 | 0,95 | 630,92 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Горошек консервированный с маслом | | 40 | 1,02 | 6,24 | 4,72 | 14,2 | 6,0 | 22,0 | 0,232 | 0,00 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 74,0 |
|  | Говядина тушеная с овощами | | 60/60 | 24,0 | 22,0 | 8,00 | 11,0 | 10,0 | 20,00 | 0,45 | 0,0 | 0,03 | 10,5 | 0,00 | 321,0 |
| 688 | Рожки отвар с маслом |  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21,0 | 0,06 | 0,00 | 0 | 168,45 |
| 959 | Какао с молоком |  | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 145,2 |
|  | Хлеб «Ржано-пшеничный» | | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 16,1 | 9,8 | 60,9 | 1,4 | 0,00 | 0,105 | 0 | 0,91 | 115,0 |
|  | Всего: | |  | 30,78 | 127,58 | 187,37 | 318,56 | 218,05 | 555,42 | 10,96 | 0,08 | 0,993 | 95,57 | 1,94 | 630,92 |
|  | Итого: | |  | 43,37 | 138,71 | 261,47 | 312,63 | 299,05 | 761,92 | 13,05 | 0,13 | 1,173 | 107,46 | 2,66 | 1454,57 |