«Утверждаю»

Начальник ДОЛ:\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Глазунова

**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Большекошинской средней школы Селижаровского район на 2024 уч.год.**

**Возрастная группа 7- 11 / 12-18 лет Детский оздоровительный лагерь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Раскладка** | **Масса порции500** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ**  **550** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **1 день Завтрак** | |  | **500** | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №174 | Каша вязкая молочная рисовая | Молоко,вода,крупа рисовая,сахар,,масло сливочное  Яйцо  яйцо | 200/10 | 200/10 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163 | 163 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 1,08 | 1,08 |
| №282,379 | Коф.напиток на молоке | Молоко,вода,сахар.песок  Коф.напиток | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | 5,0 | 5,0 | 31,8 | 31,8 | 168 | 187 | 0,03 | 0,03 | 0,98 | 0,98 | 0,175 | 0,175 | 0,0 | 0,0 | 121,3 | 121,3 | 67,5 | 67,5 | 9,08 | 9,08 | 0,37 | 0,37 |
|  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 2,0 | 3,0 | 0,62 | 0,93 | 13,28 | 19,90 | 70,5 | 70,5 | 0,04 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,06 | 11,8 | 17,1 | 23,4 | 35,0 | 20,9 | 31,3 | 0,6 | 1,4 |
|  | Фрукты | фрукты | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **19,2** | **21,2** | **20,1** | **23,1** | **83,2** | **94,9** | **591** | **635** | **0,3** | **0,34** | **15** | **17,5** | **0,175** | **0,175** | **2,9** | **2,9** | **275** | **300** | **410** | **432** | **62,5** | **75,0** | **3,0** | **4,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с курицей | Картофель  Морковь  Лук репч.  Масло раст.  Водо  Горох  Курица,,соль | 250/13 | 250/13 | 8,6 | 8,6 | 8,7 | 8,7 | 18,3 | 18,3 | 296 | 296 | 0,1 | 0,1 | 17,45 | 17,45 | 0,1 | 0,1 | 0,21 | 0,21 | 60,4 | 60,4 | 136,6 | 136,6 | 24,1 | 24,1 | 1,0 | 1,0 |
| №171  302 | Каша гречневая рассыпчатая | Кр.гречневая  Масло слив.  Соль | 185 | 185 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 8,4 | 15,0 | 15,0 | 157,0 | 157,0 | 0,06 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 2,5 | 68,6 | 68,6 | 69,2 | 69,2 | 9,88 | 9,88 | 1,02 | 1,02 |
| №288 | Курица отварная | Цыпленок бр.  Соль | 100 | 100 | 8,89 | 12,28 | 10,1 | 14,2 | 13,9 | 26,9 | 292,8 | 292,8 | 0,04 | 0,07 | 2,2 | 4,6 | 0,11 | 0,17 | 2,8 | 2,8 | 49,07 | 79,9 | 190,45 | 244,75 | 25,4 | 35,5 | 1,2 | 1,38 |
| №70,71  376 | Помидоры св. | Помидоры св. | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| №516 | Кисель из концентр. Плодового или ягодного | Концент.киселя  Вода.сахар | 200 | /200 | 0,41 | 0,41 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,64 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  92,0 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **26,3** | **29,85** | **27,3** | **31,2** | **114,5** | **122,7** | **872** | **878** | **0,41** | **0,49** | **21** | **23,5** | **0,235** | **0,302** | **3,1** | **4,08** | **367** | **394** | **542** | **599** | **86,5** | **101,3** | **4,1** | **5,01** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **45,5** | **51,05** | **47,4** | **54,3** | **197,7** | **217,6** | **1463** | **1513** | **0,71** | **0,83** | **36,0** | **41,0** | **0,41** | **0,477** | **6,0** | **6,98** | **642** | **694** | **952** | **1031** | **149,0** | **176,3** | **7,1** | **9,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **2 день Завтрак** | | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  | |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| 202/203 | Макаронные изделия отварные | | Макаронные изделия  Масло слив.  Соль | 185 | 185 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163,0 | 163,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 0,41 | 0,41 |
| №243 | Колбасные изделия отварная | | сосиска | 90 | 100 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 190,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
| №375,376 | Чай с сахаром | | Чай-заварка  Вода  Сахар.песок | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 0,64 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  92,0 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
|  | Кондитерск.изд.в ассортименте | | Конд.изд. | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | |  |  |  | **16,2** | **18,9** | **17,1** | **19,8** | **70,3** | **78,9** | **618** | **637** | **0,27** | **0,30** | **13,8** | **15,2** | **0,153** | **0,189** | **2,1** | **2,6** | **234,1** | **267,4** | **357,6** | **380,4** | **56,2** | **62,1** | **2,6** | **3,5** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103 | | Суп картоф. с макар. Изд и курицей. | Картофель  Морковь  Лук репч.  Вермишель  Масло раст  Бульон а  Соль  курица | 250/13 | 250/13 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 5,6 | 35,0 | 35,0 | 150,0 | 150,0 | 0,04 | 0,04 | 7,45 | 7,45 | 0,03 | 0,03 | 0,21 | 0,21 | 15,0 | 15,0 | 135,63 | 135,63 | 24,9 | 24,9 | 1,0 | 1,0 |
| №312 | | Пюре картофельное | Картофель  Мооко  Масло слив.  Соль | 205 | 205 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №230 | | Рыба жареная | Рыба св.  Мука пшен.  Масло подс.  Соль | 100 | 100 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №349 | | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  Сахар.песок  Лимонная к-та | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 21,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 91,0 | 91,0 | 8,48 | 8,48 | 0,64 | 0,64 |
| №70,71 | | Огурцы св. | Огурцы св. | 60 | 60 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,64 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  92,0 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **24,2** | **28,1** | **24,8** | **29,6** | **106,1** | **117,9** | **724** | **828** | **0,39** | **0,44** | **19,1** | **21,6** | **0,22** | **0,28** | **3,2** | **3,7** | **357,6** | **389,4** | **518,3** | **584,1** | **80,3** | **94,2** | **3,7** | **5,26** |
| **Итого за день:** | | |  |  |  | **40,4** | **47,0** | **41,9** | **49,4** | **176,4** | **196,8** | **1342** | **1465** | **0,66** | **0,74** | **32,9** | **36,8** | **0,373** | **0,469** | **5,3** | **6,3** | **591,7** | **656,8** | **875,9** | **964,5** | **136,5** | **156,3** | **6,3** | **8,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **3 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №173 | Каша вязкая молочная пшенная | Крупа пшено  Молоко  Вода  Сахар  Масло слив.  Соль | 200/10 | 200/10 | 10,3 | 10,3 | 7,23 | 7,23 | 43,62 | 43,62 | 293,2 | 293,2 | 0,14 | 0,14 | 12,87 | 12,87 | 0,14 | 0,14 | 2,04 | 2,04 | 103,8 | 103,8 | 205,9 | 205,9 | 20,62 | 20,62 | 1,06 | 1,06 |
| №382  379 | Какао на молоке | Молоко  Сахар.  Какао | 200 | 200 | 2,7 | 2,7 | 2,0 | 2,0 | 21,8 | 21,8 | 168 | 187 | 0,08 | 0,08 | 0,98 | 0,98 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 121,3 | 121,3 | 67,5 | 67,5 | 9,08 | 9,08 | 0,37 | 0,37 |
|  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 2,0 | 3,0 | 0,62 | 0,93 | 13,28 | 19,90 | 70,5 | 70,5 | 0,04 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,06 | 11,8 | 17,1 | 23,4 | 35,0 | 20,9 | 31,3 | 0,6 | 1,4 |
|  | фрукты | фрукты | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,6** | **19,6** | **19,45** | **19,76** | **83,3** | **89,92** | **561,9** | **567,9** | **0,28** | **0,3** | **14,47** | **14,47** | **0,16** | **0,16** | **2,38** | **2,4** | **271,1** | **276,4** | **408,4** | **420,0** | **57,0** | **67,4** | **2,62** | **3,42** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №88 | Щи из свежей капусты с курицей. И сметаной (сметана после термической обработки) | Капуста белок.  Картофель  Морковь  Лук репч.  Масло растит.  Томатное пюре  Курица  Сметана  Соль | 250/13/5 | 250/13/5 | 8,9 | 8,9 | 6,1 | 6,1 | 8,4 | 8,4 | 132,8 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 16,32 | 16,32 | 0,10 | 0,10 | 0,21 | 0,21 | 32,6 | 32,6 | 242,8 | 242,8 | 21,0 | 21,0 | 0,73 | 0,73 |
| №304 | Рис отварной | Кр.рисовая  Масло слив  Соль  Вода | 185 | 185 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №268 | Котлета | Мясо говядины или свинины  Хлеб пшеничн.  Вода  Масло растит.  Сухари (мука пшенич.)  Соль | 100 | 100 | 8,3 | 10,2 | 6,8 | 9,7 | 7,4 | 9,1 | 292,8 | 292,8 | 0,06 | 0,1 | 4,9 | 7,1 | 0,04 | 0,06 | 2,1 | 2,4 | 48,47 | 72,2 | 157,36 | 166,26 | 9,4 | 17,4 | 0,99 | 1,84 |
| №70,71 | Помидоры св. | помидоры | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| №389 | Сок | Сок фруктовый или ягодный | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 31,6 | 31,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 10,0 | 10,0 | 8,48 | 8,48 | 0,84 | 0,84 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржано | 60 | 60 | 0,41 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2  48 | 74,2  48 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **24,9** | **29,2** | **25,2** | **30,1** | **100,6** | **117,7** | **816,7** | **855,9** | **0,39** | **0,44** | **19,4** | **21,8** | **0,22** | **0,30** | **3,1** | **3,7** | **364** | **395** | **512,3** | **570,6** | **83,4** | **102,1** | **3,9** | **5,2** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **43,5** | **48,8** | **44,65** | **49,86** | **183,9** | **207,62** | **1378,6** | **1423,8** | **0,67** | **0,74** | **33,87** | **36,27** | **0,38** | **0,46** | **5,48** | **6,1** | **635,1** | **671,4** | **920,7** | **990,6** | **140,4** | **169,5** | **6,52** | **8,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **4 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Творог  Крупа манная  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари  Сметана  Молоко сгущенное | 150/25 | 200/25 | 18,2 | 19, | 19,3 | 21,2 | 68,4 | 72,6 | 454,5 | 500,5 | 0,01 | 0,03 | 7,39 | 7,84 | 0,1 | 0,13 | 1,58 | 1,88 | 2,47 | 4,3 | 77 | 80,8 | 3,02 | 5,02 | 0,66 | 1,06 |
| №375/376 | Чай с сахаром | Чай-заварка  Вода  Сахар.песок | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Готовая выпечка | Готовая выпечка | 60 | 60 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,4** | **19,2** | **19,3** | **21,2** | **83,4** | **87,6** | **506,5** | **558,5** | **0,26** | **0,29** | **13,6** | **14,1** | **0,15** | **0,18** | **2,1** | **2,4** | **236,3** | **242,4** | **410,2** | **430,1** | **61,2** | **64,3** | **2,9** | **3,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №96 | Рассольник ленинградский со сметаной и курицей (сметана после термической обработки) | Картофель  Кр.перловая  Морковь  Лук репч.  Огурцы сол.  Масло раст.  Бульон Курицы  Сметана  Соль | 250/13/5 | 250/13/5 | 11,3 | 11,3 | 4,0 | 4,0 | 13,2 | 13,2 | 142,0 | 142,0 | 0,02 | 0,02 | 10,07 | 10,07 | 0,11 | 0,11 | 0,10 | 0,10 | 112,15 | 112,15 | 144,95 | 144,95 | 8,13 | 8,13 | 0,9 | 0,9 |
| №139 | Капуста тушеная | Капуста св.  Масло слив.  Томатное пюре  Морковь  Лук репч.  Мука пшенич.  Сахар  Соль | 200 | 200 | 8,2 | 8,2 | 16,8 | 16,8 | 39,4 | 39,4 | 174,8 | 174,8 | 0,14 | 0,14 | 9,3 | 9,3 | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0,4 | 192,4 | 192,4 | 202,64 | 202,64 | 33,4 | 33,4 | 0,68 | 0,68 |
| №243 | Колбасные изделия отварная | Сосиски | 90 | 100 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 90,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
| №349 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  Сахар.песок  Лимонная к-та | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 21,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 91,0 | 91,0 | 8,48 | 8,48 | 0,64 | 0,64 |
| №70,71 | Огурцы св. | Огурцы св. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,62 | 0,62 | 0,4 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  48 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **25,19** | **27,3** | **24,51** | **27,61** | **108,24** | **120,14** | **730,5** | **817,9** | **0,4** | **0,46** | **20,05** | **22,45** | **0,21** | **0,21** | **3,61** | **3,61** | **354,27** | **380,57** | **532,25** | **542,3** | **77,36** | **90,96** | **4,26** | **5,56** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **43,59** | **46,5** | **43,81** | **48,81** | **191,74** | **207,74** | **1337,0** | **1436,4** | **0,66** | **0,75** | **33,65** | **36,55** | **0,36** | **0,39** | **5,71** | **6,01** | **590,57** | **622,97** | **942,45** | **972,4** | **138,56** | **155,26** | **7,16** | **8,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **5 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №120 | Суп молочный с макаронными изделиями | Молоко  Вода  Макаронные изделия  Сахар  Масло сливочное | 200 | 200 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163,0 | 163,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 0,41 | 0,41 |
| №375,376 | Чай с сахаром | Чай-заварка  Вода  Сахар.песок | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 0,64 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  92,0 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| Итого: | |  |  |  | **16,2** | **18,9** | **17,1** | **19,8** | **70,3** | **78,9** | **618** | **637** | **0,27** | **0,30** | **13,8** | **15,2** | **0,153** | **0,189** | **2,1** | **2,6** | **234,1** | **267,4** | **357,6** | **380,4** | **56,2** | **62,1** | **2,6** | **3,5** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с курицей | Картофель  Морковь  Лук репч.  Масло раст.  Водо  Горох  Курица,,соль | 250/13 | 250/13 | 8,6 | 8,6 | 8,7 | 8,7 | 18,3 | 18,3 | 296 | 296 | 0,1 | 0,1 | 17,45 | 17,45 | 0,1 | 0,1 | 0,21 | 0,21 | 60,4 | 60,4 | 136,6 | 136,6 | 24,1 | 24,1 | 1,0 | 1,0 |
| №312 | Пюре картофельное | Картофель  Мооко  Масло слив.  Соль | 205 | 205 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №234 | Котлета рыбная | Рыба св./минтайоб.пот.  Мука пшен.  Масло подс.  Хлеб пшенич.  Соль | 100 | 100 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Концент.киселя  Вода  Сахар.песок  Лимонная к-та | 200 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 28,5 | 28,5 | 136,5 | 151,5 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,8 | 0,04 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 102,0 | 102,0 | 64,2 | 64,2 | 30,3 | 30,3 | 0,27 | 0,27 |
| №70,71 | Помидоры | Помидоры св. | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,64 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  92,0 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **24,2** | **28,1** | **24,8** | **29,6** | **106,1** | **117,9** | **724** | **828** | **0,39** | **0,44** | **19,1** | **21,6** | **0,22** | **0,28** | **3,2** | **3,7** | **357,6** | **389,4** | **518,3** | **584,1** | **80,3** | **94,2** | **3,7** | **5,26** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **40,4** | **47,0** | **41,9** | **49,4** | **176,4** | **196,8** | **1342** | **1465** | **0,66** | **0,74** | **32,9** | **36,8** | **0,373** | **0,469** | **5,3** | **6,3** | **591,7** | **656,8** | **875,9** | **964,5** | **136,5** | **156,3** | **6,3** | **8,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **6 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №174 | Каша вязкая молочная рисовая | Молоко,вода,крупа рисовая,сахар,,масло сливочное  Яйцо  яйцо | 200/10 | 200/10 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163 | 163 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 1,08 | 1,08 |
| №282,379 | Коф.нариток на молоке | Молоко,вода,сахар.песок  Коф.напиток | 200 | 200 | 4,4 | 4,4 | 5,0 | 5,0 | 31,8 | 31,8 | 168 | 187 | 0,03 | 0,03 | 0,98 | 0,98 | 0,175 | 0,175 | 0,0 | 0,0 | 121,3 | 121,3 | 67,5 | 67,5 | 9,08 | 9,08 | 0,37 | 0,37 |
| Фрукты | | Фрукты | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **19,2** | **21,2** | **20,1** | **23,1** | **83,2** | **94,9** | **591** | **635** | **0,3** | **0,34** | **15** | **17,5** | **0,175** | **0,175** | **2,9** | **2,9** | **275** | **300** | **410** | **432** | **62,5** | **75,0** | **3,0** | **4,25** |
| №159 | Суп с рыбными консервами | Соль  Картофель  Морковь  Лук репч  Масло раст  Вода  Консервы рыб. | 250/13 | 250/13 | 6,88 | 6,88 | 8,71 | 8,71 | 31,44 | 31,44 | 158,6 | 158,6 | 0,11 | 0,11 | 5,75 | 5,75 | 0,18 | 0,18 | 0,77 | 0,77 | 150,6 | 150,6 | 138,6 | 138,6 | 9,2 | 9,2 | 0,09 | 0,09 |
| 202/203 | Макаронные изделия отварные | Макаронные изделия  Масло слив.  Соль | 185 | 185 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163,0 | 163,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 0,41 | 0,41 |
| №243 | Колбасные изделия отварная | сосиска | 90 | 100 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 190,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
| №349 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  Сахар.песок  Лимонная к-та | 180 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 21,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 91,0 | 91,0 | 8,48 | 8,48 | 0,64 | 0,27 |
| №70,71 | Огурцы св. | Огурцы св. | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,41 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  48 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,0 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **26,5** | **31,5** | **26,6** | **31,7** | **114,3** | **114,9** | **764,3** | **859,7** | **0,41** | **0,46** | **18,27** | **21,7** | **0,21** | **0,28** | **3,4** | **4,0** | **381,1** | **428,7** | **498,3** | **555,8** | **78,2** | **94,1** | **4,2** | **5,38** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **45,4** | **51,8** | **46,4** | **52,3** | **191,8** | **199** | **1486,9** | **1601,3** | **0,69** | **0,77** | **30,57** | **36,1** | **0,33** | **0,43** | **5,8** | **6,9** | **612,7** | **674,9** | **831,4** | **920,2** | **138,6** | **164,3** | **6,9** | **8,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **7 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №173 | Каша вязкая молочная пшенная | Крупа пшено  Молоко  Вода  Сахар  Масло слив.  Соль | 200/10 | 200/10 | 10,3 | 10,3 | 7,23 | 7,23 | 43,62 | 43,62 | 293,2 | 293,2 | 0,14 | 0,14 | 12,87 | 12,87 | 0,14 | 0,14 | 2,04 | 2,04 | 103,8 | 103,8 | 205,9 | 205,9 | 20,62 | 20,62 | 1,06 | 1,06 |
| №382  379 | Какао на молоке | Молоко  Сахар.  Какао | 200 | 200 | 2,7 | 2,7 | 2,0 | 2,0 | 21,8 | 21,8 | 168 | 187 | 0,08 | 0,08 | 0,98 | 0,98 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 121,3 | 121,3 | 67,5 | 67,5 | 9,08 | 9,08 | 0,37 | 0,37 |
|  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 2,0 | 3,0 | 0,62 | 0,93 | 13,28 | 19,90 | 70,5 | 70,5 | 0,04 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,06 | 11,8 | 17,1 | 23,4 | 35,0 | 20,9 | 31,3 | 0,6 | 1,4 |
|  | фрукты | фрукты | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,6** | **19,6** | **19,45** | **19,76** | **83,3** | **89,92** | **561,9** | **567,9** | **0,28** | **0,3** | **14,47** | **14,47** | **0,16** | **0,16** | **2,38** | **2,4** | **271,1** | **276,4** | **408,4** | **420,0** | **57,0** | **67,4** | **2,62** | **3,42** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №104,105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | Картофе  Морковь  Лук репч.  Масло растит.  БульонТом.пюре  Соль  Мясо.лук ,яйцо. | 250/20 | 250/20 | 7,1 | 7,1 | 5,4 | 5,4 | 13,2 | 13,2 | 180,8 | 180,8 | 0,09 | 0,09 | 10,0 | 10,0 | 0,03 | 0,03 | 0,10 | 0,10 | 28,2 | 28,2 | 164,95 | 164,95 | 14,7 | 14,7 | 0,69 | 0,69 |
| №171  302 | Каша гречневая рассыпчатая | Кр.гречневая  Масло слив.  Соль | 185 | 185 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 8,4 | 15,0 | 15,0 | 157,0 | 157,0 | 0,06 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 2,5 | 68,6 | 68,6 | 69,2 | 69,2 | 9,88 | 9,88 | 1,02 | 1,02 |
| №288 | Курица отварная | Цыпленок бр.  Соль | 100 | 100 | 8,89 | 12,28 | 10,1 | 14,2 | 13,9 | 26,9 | 292,8 | 292,8 | 0,04 | 0,07 | 2,2 | 4,6 | 0,11 | 0,17 | 2,8 | 2,8 | 49,07 | 79,9 | 190,45 | 244,75 | 25,4 | 35,5 | 1,2 | 1,38 |
| №70,71 | Помидоры св. | помидоры | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| №389 | Сок | Сок фруктовый или ягодный | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 31,6 | 31,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 10,0 | 10,0 | 8,48 | 8,48 | 0,84 | 0,84 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржано | 60 | 60 | 0,41 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2  48 | 74,2  48 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **24,9** | **29,2** | **25,2** | **30,1** | **100,6** | **117,7** | **816,7** | **855,9** | **0,39** | **0,44** | **19,4** | **21,8** | **0,22** | **0,30** | **3,1** | **3,7** | **364** | **395** | **512,3** | **570,6** | **83,4** | **102,1** | **3,9** | **5,2** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **43,5** | **48,8** | **44,65** | **49,86** | **183,9** | **207,62** | **1378,6** | **1423,8** | **0,67** | **0,74** | **33,87** | **36,27** | **0,38** | **0,46** | **5,48** | **6,1** | **635,1** | **671,4** | **920,7** | **990,6** | **140,4** | **169,5** | **6,52** | **8,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **8 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Творог  Крупа манная  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари  Сметана  Молоко сгущенное | 150/25 | 200/25 | 18,2 | 19, | 19,3 | 21,2 | 68,4 | 72,6 | 454,5 | 500,5 | 0,01 | 0,03 | 7,39 | 7,84 | 0,1 | 0,13 | 1,58 | 1,88 | 2,47 | 4,3 | 77 | 80,8 | 3,02 | 5,02 | 0,66 | 1,06 |
| №375/376 | Чай с сахаром | Чай-заварка  Вода  Сахар.песок | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
|  | Готовая выпечка | Готовая выпечка | 60 | 60 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,4** | **19,2** | **19,3** | **21,2** | **83,4** | **87,6** | **506,5** | **558,5** | **0,26** | **0,29** | **13,6** | **14,1** | **0,15** | **0,18** | **2,1** | **2,4** | **236,3** | **242,4** | **410,2** | **430,1** | **61,2** | **64,3** | **2,9** | **3,4** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №103 | Суп картоф. с макар. Изд и курицей. | Картофель  Морковь  Лук репч.  Вермишель  Масло раст.  Бульон  Мясо курицы  Соль | 250/13 | 250/13 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 5,6 | 35,0 | 35,0 | 150,0 | 150,0 | 0,04 | 0,04 | 7,45 | 7,45 | 0,03 | 0,03 | 0,21 | 0,21 | 15,0 | 15,0 | 135,63 | 135,63 | 24,9 | 24,9 | 1,0 | 1,0 |
| №304 | Рис отварной | Кр.рис  Масло слив  Соль  Вода | 185 | 185 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №230 | Рыба жареная | Рыба свежая  Мука пшеничная  Масло подсолн.  соль | 90 | 100 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 90,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
| №516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Концент.киселя  Вода  Сахар.песок  Лимонная к-та | 200 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 28,5 | 28,5 | 136,5 | 151,5 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,8 | 0,04 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 102,0 | 102,0 | 64,2 | 64,2 | 30,3 | 30,3 | 0,27 | 0,27 |
| №70,71 | Огурцы св. | Огурцы св. | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,62 | 0,62 | 0,4 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  48 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **25,19** | **27,3** | **24,51** | **27,61** | **108,24** | **120,14** | **730,5** | **817,9** | **0,4** | **0,46** | **20,05** | **22,45** | **0,21** | **0,21** | **3,61** | **3,61** | **354,27** | **380,57** | **532,25** | **542,3** | **77,36** | **90,96** | **4,26** | **5,56** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **43,59** | **46,5** | **43,81** | **48,81** | **191,74** | **207,74** | **1337,0** | **1436,4** | **0,66** | **0,75** | **33,65** | **36,55** | **0,36** | **0,39** | **5,71** | **6,01** | **590,57** | **622,97** | **942,45** | **972,4** | **138,56** | **155,26** | **7,16** | **8,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **9 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| 202/203 | Макаронные изделия отварные | Макаронные изделия  Масло слив.  Соль | 185 | 185 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163,0 | 163,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 0,41 | 0,41 |
| №243 | Колбасные изделия отварная | сосиска | 90 | 100 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 190,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
| №516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | Концент.киселя  Вода  Сахар.песок  Лимонная к-та | 180 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 28,5 | 28,5 | 136,5 | 151,5 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,8 | 0,04 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 102,0 | 102,0 | 64,2 | 64,2 | 30,3 | 30,3 | 0,27 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,4 | 37,1 | 37,1 | 0,03 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,73 | 12,0 | 21,1 | 23,2 | 9,3 | 9,8 | 0,96 | 1,01 |
|  | фрукты | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,2** | **20,2** | **17,4** | **20,4** | **76,5** | **88,2** | **612,5** | **659,9** | **0,25** | **0,3** | **15,0** | **17,32** | **0,14** | **0,14** | **2,5** | **2,5** | **253,6** | **278,6** | **345,35** | **356,3** | **62,4** | **74,9** | **2,84** | **4,09** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Борщ с капустой,картофелем,сметаной и курицей (сметана после термической обработки) | Картофель  Морковь  Лук репч.  Вермишель  Масло раст.  Бульон  Мясо курицы  Соль | 250/13 | 250/13 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 5,6 | 35,0 | 35,0 | 150,0 | 150,0 | 0,04 | 0,04 | 7,45 | 7,45 | 0,03 | 0,03 | 0,21 | 0,21 | 15,0 | 15,0 | 135,63 | 135,63 | 24,9 | 24,9 | 1,0 | 1,0 |
| №312 | Пюре картофельное | Картофель  Мооко  Масло слив.  Соль | 205 | 205 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №268 | Котлета | Мясо говядины или свинины  Хлеб пшеничн.  Вода  Масло растит.  Сухари (мука пшенич.)  Соль | 100 | 100 | 8,3 | 10,2 | 6,8 | 9,7 | 7,4 | 9,1 | 292,8 | 292,8 | 0,06 | 0,1 | 4,9 | 7,1 | 0,04 | 0,06 | 2,1 | 2,4 | 48,47 | 72,2 | 157,36 | 166,26 | 9,4 | 17,4 | 0,99 | 1,84 |
| №70,71 | Помидоры св. св. | Помидоры св. | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| №349 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты  Сахар.песок  Лимонная к-та | 180 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 21,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 91,0 | 91,0 | 8,48 | 8,48 | 0,64 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,41 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2  70,2 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **25,1** | **29,4** | **24,2** | **30,1** | **108,3** | **119,4** | **743,8** | **820,0** | **0,38** | **0,43** | **19,2** | **21,4** | **0,223** | **0,278** | **3,1** | **3,8** | **372,1** | **402,89** | **570,75** | **600** | **85,0** | **91,2** | **4,17** | **4,72** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **43,3** | **49,6** | **41,6** | **50,5** | **184,8** | **207,6** | **1356,3** | **1479,9** | **0,63** | **0,73** | **34,2** | **38,72** | **0,363** | **0,418** | **5,6** | **6,3** | **625,7** | **681,49** | **916,1** | **956,3** | **147,4** | **166,1** | **7,8** | **9,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энер-гетич. ценн ККАЛ** | | Содержание витаминов | | | | | | | | микроэлементов | | | | | | | |
| **10 день Завтрак** | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  |  |  | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** | **7-11**  **лет** | **12-18**  **лет** |
| №181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | Кр.манная  Молоко  Вода  Сахар  Масло слив.  Соль | 200/10 | 200/10 | 6,3 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 28,4 | 28,4 | 163,0 | 163,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,9 | 70,7 | 70,7 | 141,6 | 141,6 | 31,2 | 31,2 | 0,41 | 0,41 |
| №375,376 | Чай с сахаром | Чай-заварка  Вода  Сахарный песок | 180 | 200 | 8,3 | 10,2 | 7,2 | 10,1 | 21,8 | 33,3 | 222,9 | 247,9 | 0,14 | 0,18 | 14,2 | 16,52 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,27 | 96,0 | 190,85 | 199,7 | 12,92 | 24,92 | 0,59 | 1,79 |
|  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 0,41 | 0,41 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
|  | Фрукты | фрукты | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  | **18,39** | **20,58** | **19,3** | **22,2** | **79,1** | **92,9** | **659,9** | **671,9** | **0,29** | **0,34** | **12,97** | **15,54** | **0,15** | **0,2** | **2,04** | **2,45** | **238,59** | **255,39** | **358,15** | **416,85** | **59,08** | **70,28** | **2,64** | **3,14** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №96 | Рассольник ленинградский со сметаной и курицей (сметана после термической обработки) | Картофель  Кр.перловая  Морковь  Лук репч.  Огурцы сол.  Масло раст.  Бульон  Мясо курицы  Сметана  Соль | 250/13/5 | 250/13/5 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 5,6 | 35,0 | 35,0 | 150,0 | 150,0 | 0,04 | 0,04 | 7,45 | 7,45 | 0,03 | 0,03 | 0,21 | 0,21 | 15,0 | 15,0 | 135,63 | 135,63 | 24,9 | 24,9 | 1,0 | 1,0 |
| №139 | Капуста тушеная | Капуста св.  Масло слив.  Томатное пюре  Морковь  Лук репч.  Мука пшенич.  Сахар.песок  Соль | 200 | 200 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №243 | Колбасные изделия отварная | сосиска | 90 | 100 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 8,2 | 55,2 | 55,2 | 247 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 3,68 | 3,68 | 55,0 | 55,0 | 18,02 | 18,02 | 0,37 | 0,37 |
| №70,71 | Огурцы св. | Огурцы св. | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 52,0 | 58,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,29 | 1,29 | 1,6 | 1,6 | 0,88 | 0,88 | 0,21 | 0,21 |
| №389 | Сок | сок | 200 | 200 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 21,6 | 106,0 | 118,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,34 | 20,57 | 20,57 | 91,0 | 91,0 | 8,48 | 8,48 | 0,64 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 60 | 60 | 0,41 | 0,62 | 0,2 | 0,4 | 2,4 | 2,8 | 74,2 | 74,2 | 0,06 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,43 | 24,0 | 42,2 | 43,4 | 18,6 | 19,6 | 1,92 | 2,02 |
| **Итого:** | |  |  |  | **24,2** | **26,8** | **26,7** | **28,9** | **102,3** | **118,5** | **886,8** | **901,8** | **0,39** | **0,43** | **19,1** | **21,3** | **0,22** | **0,28** | **3,2** | **3,7** | **344,5** | **369,9** | **513,3** | **566,8** | **78,1** | **82,4** | **3,8** | **5,2** |
| **Итого за день:** | |  |  |  | **42,59** | **47,38** | **46,0** | **51,1** | **181,4** | **211,4** | **1546,7** | **1573,7** | **0,68** | **0,77** | **32,07** | **36,84** | **0,37** | **0,48** | **5,24** | **6,15** | **583,09** | **625,29** | **871,45** | **983,65** | **137,18** | **152,68** | **6,44** | **8,34** |