**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром | 200 | 6,94 | 10,09 | 55,24 | 340 | 0,08 | 0,87 | 0,05 | 0,27 | 126,15 | 139,65 | 28,74 | 1,55 |
| **111** | Батон нарезной | 40 | 3,01 | 1,17 | 20,56 | 105 | 0,45 |  |  | 0,69 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 |
| **14** | Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 |  |  | 0,02 | 0,06 | 1,2 | 1,5 |  | 0,01 |
| **209** | Яйцо вареное | 45 | 5,72 | 5,18 | 0,32 | 71 | 0,03 |  | 0,11 | 0,27 | 24,75 | 86,4 | 5,4 | 1,13 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **338** | Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 |  |  | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | **Итого за завтрак 590** |  | **16,27** | **20,4** | **101,69** | **658** | **0,58** | **8,58** | **0,18** | **1,29** | **186,36** | **274,86** | **54,31** | **5,93** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№8код8.1.6.14** | Помидоры с кожецей.Консервы | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,01 | 15 |  |  | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| **95** | Рассольник домашний | 250 | 2,09 | 5,09 | 12,69 | 115 | 0,1 | 13,13 |  | 2,38 | 39,75 | 65,83 | 28,08 | 1,08 |
| **302** | Каша гречневая (рассыпчатая) | 150 | 8,82 | 2,22 | 39,76 | 216 | 0,22 |  |  |  | 13,98 | 208,62 | 140,03 | 4,69 |
| **255** | Печень по-строгоновски | 110 | 14,58 | 12,36 | 3,87 | 204 | 0,22 | 9,3 | 6,36 | 3,79 | 36,56 | 263,25 | 19,22 | 5,5 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  | 0,2 | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 146 | 0,02 |  | 3,5 |  | 10,15 | 31,5 | 7 | 0,74 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0,06 |  |  |  | 5 | 66 | 3,5 | 0,28 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
|  | **Итого за обед 900** |  | **33,2** | **23,86** | **132,14** | **928** | **0,7** | **39,23** | **9,86** | **6,37** | **137,62** | **738,3** | **228,46** | **14,29** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Омлет натуральный | 100 | 9,29 | 16,55 | 1,76 | 194 | 0,05 | 0,18 | 0,14 |  | 68,73 | 138,18 | 10,76 | 1,76 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 55 | 3,5 | 7,61 | 22,27 | 172 | 0,12 |  | 0,05 |  | 11,4 | 121,4 | 6,3 | 0,52 |
|  | **Итого за полдник 355** |  | **12,86** | **24,18** | **39,03** | **426** | **0,17** | **0,21** | **0,19** |  | **91,23** | **262,38** | **18,46** | **2,56** |
|  | **Итого за день** |  | **62,33** | **68,44** | **272,85** | **2012** | **1,46** | **48,02** | **10,24** | **7,65** | **415,21** | **1275,53** | **301,23** | **22,78** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (пшенная, с маслом) | 200 | 8,19 | 9,58 | 57,03 | 347 | 0,17 |  | 0,04 |  | 33,96 | 163,95 | 60,23 | 2,01 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **15** | Сыр ( порциями) | 40 | 9,28 | 11,81 |  | 144 | 0,02 | 0,29 | 0,1 | 0,24 | 352 | 260 | 14 | 0,4 |
| **383** | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **24,33** | **26** | **90,82** | **701** | **0,55** | **61,57** | **0,16** | **1,26** | **659,47** | **631,12** | **91,12** | **3,93** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 |  |  | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| **88** | Щи из св.капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | 0,17 | 21,79 |  | 0,22 | 44,38 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| **269** | Котлеты ,биточки (особые) | 100 | 16,74 | 18,34 | 13,12 | 288 | 0,18 | 0,26 |  | 0,8 | 30,6 | 186,3 | 34,24 | 2,6 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 130 | 0,14 |  |  |  | 11 | 145,2 | 7,7 | 0,61 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108 | 0,12 |  |  |  | 21 | 116,4 | 28,2 | 2,34 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин  | 200 | 1,6 | 0,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
|  | **Итого за обед 1145**  |  | **32,88** | **31,07** | **137,59** | **981** | **0,82** | **117,23** |  | **3,45** | **263,41** | **663,21** | **166,71** | **9,33** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1код1.3.2.8** | Простокваша  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,06 | 1,6 | 0,04 |  | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| **№6код6.1.3.2.5** | Булочки сдобные | 70 | 5,53 | 6,58 | 38,85 | 238 | 0,08 |  | 12,6 |  | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| **112** | Киви  | 100 | 0,8 |  | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 |  | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
|  | **Итого за полдник 370** |  | **12,13** | **12,98** | **55,15** | **403** | **0,16** | **181,6** | **12,64** | **0,3** | **297,7** | **288,3** | **66,1** | **1,91** |
|  | **Итого за день** |  | **69,34** | **70,05** | **283,56** | **2085** | **1,53** | **361,4** | **12,8** | **5,01** | **1220,58** | **1582,64** | **323,92** | **15,18** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 210 | 14,21 | 16,71 | 35,82 | 351 | 0,05 | 0,23 | 0,06 |  | 309,96 | 195,97 | 21,34 | 1,29 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,05 |  |  |  | 4 | 52,8 | 2,8 | 0,22 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан  | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 | 0,07 | 18 |  |  | 14,4 | 50,4 | 75,6 | 1,08 |
|  | **Итого за завтрак 610** |  | **19,95** | **19,12** | **99,36** | **652** | **0,21** | **19,56** | **0,07** |  | **454,96** | **391,97** | **115,14** | **3,08** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 93 | 0,02 | 6,65 |  | 2,7 | 35,46 | 40,63 | 20,7 | 1,32 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 4,82 | 15,15 | 144 | 0,18 | 12,12 | 0,04 |  | 43,25 | 185,25 | 57 | 1,57 |
| **263** | Рагу из свинины | 190 | 12,67 | 32,62 | 19,44 | 410 | 0,44 | 6,64 |  | 4,39 | 23,32 | 198,04 | 47,58 | 2,35 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 0,05 | 247,5 |  |  | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **Итого за обед 970** |  | **30,31** | **44,85** | **111,55** | **967** | **0,88** | **274,11** | **0,04** | **7,09** | **151,04** | **616,63** | **166,17** | **10,74** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| **399** | Блинчики (сливочное масло) | 150 | 7,4 | 8,86 | 42,61 | 279 | 0,16 |  | 0,06 | 2,21 | 32,2 | 90,47 | 26,73 | 1,54 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **8,06** | **8,95** | **74,62** | **412** | **0,18** | **0,73** | **0,06** | **2,72** | **64,68** | **113,91** | **44,19** | **2,24** |
|  | **Итого за день** |  | **58,32** | **72,92** | **285,53** | **2031** | **1,26** | **294,4** | **0,17** | **9,81** | **670,68** | **1122,51** | **325,5** | **16,06** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **209** | Яйцо варёное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 0,95 | 0,05 |  | 0,15 | 0,36 | 33 | 115,2 | 7,2 | 1,5 |
| **120** | Суп молочный с макаронными изд. | 300 | 6,56 | 5,7 | 21,55 | 180 | 0,11 | 1 | 0,04 | 0,46 | 195,6 | 164,25 | 32,01 | 0,78 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 60 | 6,31 | 9,17 | 19,42 | 185 | 0,07 | 0,1 | 61,33 |   | 128,13 | 103,47 | 17,87 | 0,96 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 107 | 0,02 |  | 0,6 |  | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | **Итого за завтрак 650** |  | **22,02** | **23,04** | **85,34** | **654** | **0,26** | **101,09** | **62,12** | **1,58** | **382,87** | **397,16** | **63,52** | **4,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60 | 0,02 | 17,1 |  | 8,43 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118 | 0,11 | 8,25 |  | 1,43 | 29,2 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| **54-22г-2020** | Булгур припущенный | 150 | 5,6 | 3,3 | 27,7 | 163 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **294** | Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком) | 110 | 14,57 | 15,77 | 15,31 | 260 | 0,08 | 0,46 | 0,04 |  | 55,77 | 153,8 | 17,66 | 1,48 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0,06 |  |  |  | 5 | 66 | 3,5 | 0,28 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 0,02 |  | 2 |  | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 |
|  | **Итого за обед 895** |  | **30,53** | **27,88** | **135,92** | **932** | **0,38** | **28,51** | **2,04** | **9,86** | **156,9** | **423,28** | **98,19** | **5,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | Салат карт.с солеными огурцами зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 0,08 | 13,04 |  | 2,72 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| **348** | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 0,02 | 0,6 |  | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 66 | 0,03 | 7 |  |  | 26,6 | 22,4 | 16,8 | 3,22 |
|  | **Итого за полдник 520** |  | **6,43** | **9,6** | **68,6** | **393** | **0,24** | **25,86** |  | **4,63** | **95,2** | **188,15** | **79,37** | **6,31** |
|  | **Итого за день** |  | **58,98** | **60,52** | **289,86** | **1979** | **0,88** | **155,46** | **64,16** | **16,06** | **634,97** | **1008,59** | **241,07** | **16,22** |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром) | 220 | 7,82 | 12,83 | 44,25 | 325 | 0,21 | 1,17 | 58 |  | 153,06 | 230,31 | 60,66 | 1,74 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **15** | Сыр (порциями) | 40 | 9,28 | 11,81 |  | 144 | 0,02 | 0,29 | 0,1 | 0,24 | 352 | 260 | 14, | 0,4 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№9код9.1.4.1**  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак 590** |  | **20,41** | **25,75** | **82,97** | **653** | **0,6** | **64,17** | **58,1** | **0,75** | **552,41** | **538,12** | **94,53** | **3,26** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 4,9 |  | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| **131** | Свекольник со сметаной | 250 | 2,27 | 5,36 | 11,82 | 105 | 0,06 | 8,85 | 0,02 |  | 42,64 | 61,93 | 30,45 | 1,47 |
| **309** | Макаронные изделия | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 |  |  | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| **196** | Тефтели из оленины и филе бедра куриного | 120 | 13,33 | 14,45 | 14,32 | 240 | 0,13 | 1,6 |  | 4,17 | 36,87 | 120,14 | 21,73 | 1,83 |
| **389** | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | 0,04 | 4 |  | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин  | 200 | 1,6 | 0,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
|  | **Итого за обед 1130** |  | **30,8** | **27,13** | **140,65** | **939** | **0,63** | **95,35** | **0,02** | **5,83** | **234,34** | **497,88** | **155,93** | **8,13** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Бутерброд с мясными кулинарными изделиями | 120 | 15,08 | 9,2 | 34,2 | 281 | 0,12 | 0,12 | 0,23 | 1,14 | 41,63 | 153,9 | 30,42 | 1,63 |
| **350** | Кисель из брусники | 230 | 0,12 | 0,12 | 27,35 | 132 | 0,01 | 2,07 |  | 0,23 | 13,43 | 11,39 | 1,77 | 0,05 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **15,2** | **9,32** | **61,55** | **413** | **0,13** | **2,19** | **0,23** | **1,37** | **55,06** | **165,29** | **32,19** | **1,67** |
|  | **Итого за день** |  | **66,41** | **62,19** | **285,17** | **2005** | **1,36** | **161,71** | **58,35** | **7,95** | **841,81** | **1201,28** | **282,65** | **13,06** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 220 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 335 | 0,17 | 1,64 | 0,05 |  | 183,88 | 215,59 | 99,23 | 2,9 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,03 |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| **7** | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54 | 0,01 | 0,11 | 0,04 | 0,09 | 132 | 97,5 | 5,25 | 0,15 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 575** |  | **16,85** | **26,66** | **85,75** | **653** | **0,29** | **168,08** | **40,1** | **0,09** | **466,88** | **439,39** | **133,08** | **6,09** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | Кукуруза отварная | 100 | 2,87 | 2,46 | 5,47 | 55 | 0,06 | 9,67 | 0,01 | 0,22 | 22,5 | 60,84 | 20,06 | 0,69 |
| **96** | Рассольник ленинградский | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 108 | 0,09 | 8,38 |  | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| **304** | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,68 | 210 | 0,03 |  |  | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **269** | Котлеты ,биточки (особые) | 100 | 16,74 | 18,34 | 13,12 | 288 | 0,18 | 0,26 |  | 0,8 | 30,6 | 186,3 | 34,24 | 2,6 |
| **333** | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,39 | 28 | 0,01 | 0,7 | 0,01 |  | 10,1 | 11,39 | 3,6 | 0,16 |
| **346** | Компот из апельсин | 200  | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | 0,02 | 12 |  |  | 23,02 | 11,5 | 7,63 | 0,24 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 900** |  | **31,21** | **33,84** | **132** | **973** | **0,55** | **31,02** | **0,02** | **3,66** | **136,74** | **544,5** | **129,03** | **7,03** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,85 | 15,11 | 32,4 | 317 | 0,05 | 0,21 | 0,06 |  | 280,44 | 177,31 | 19,3 | 1,17 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
|  | **Итого за полдник 400** |  | **12,95** | **15,11** | **53,12** | **400** | **0,05** | **1,41** | **0,06** |  | **283,44** | **179,31** | **22,3** | **1,37** |
|  | **Итого за день** |  | **61,01** | **75,61** | **270,87** | **2026** | **0,89** | **200,51** | **40,18** | **3,75** | **887,06** | **1163,19** | **284,42** | **14,49** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога | 200 | 35,2 | 24,12 | 32,24 | 488 | 0,04 |  | 0,08 |  | 303,72 | 385,97 | 51,76 | 1,64 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 40 | 1,92 | 0,22 | 23,48 | 103 | 0,06 | 6,4 |  |  | 8,32 | 66,24 | 5,6 | 0,34 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **112** | Киви | 11,0 | 0,88 |  | 8,91 | 52 | 0,02 | 198 |  | 0,33 | 44 | 37,4 | 27,5 | 0,88 |
|  | **Итого за завтрак 550** |  | **38,16** | **24,38** | **79,83** | **705** | **0,13** | **207,11** | **0,08** | **0,33** | **363,7** | **494,92** | **87,83** | **3,33** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,07 | 17,5 |  | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | 0,05 | 10,68 |  | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| **250** | Бефстроганов  | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290 | 0,05 | 0,74 | 0,03 | 3,59 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| **309** | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 225 | 0,07 |  |  | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108 | 0,12 |  |  |  | 21 | 116,4 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого за обед 950**  |  | **32,76** | **35,38** | **112,39** | **914** | **0,48** | **52,92** | **0,03** | **7,98** | **153,53** | **533,31** | **139,54** | **9,18** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **210** | Омлет натуральный | 100 | 9,29 | 16,55 | 1,76 | 194 | 0,05 | 0,18 | 0,14 |  | 68,73 | 138,18 | 10,76 | 1,76 |
| **389** | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 |  | 20,2 | 85 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за полдник 430** |  | **12,97** | **17,19** | **46,52** | **397** | **0,19** | **169,18** | **0,14** | **0,2** | **104,73** | **242,38** | **31,96** | **7,09** |
|  | **Итого за день** |  | **83,89** | **76,95** | **238,74** | **2016** | **0,8** | **429,21** | **0,25** | **8,51** | **621,95** | **1270,6** | **259,33** | **19,6** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность(ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная из риса ( маслом и сахаром) | 220 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | 0,96 | 0,05 | 0,23 | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,6 |
| **111** | Батон нарезной | 40 | 3,01 | 1,17 | 20,56 | 105 | 0,45 |  |  | 0,69 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 |
| **14** | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99 |  |  | 0,06 | 0,17 | 3,6 | 4,5 |  | 0,03 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Груша | 190 | 0,77 | 0,56 | 19,56 | 89 | 0,04 | 9,5 |  |  | 36,1 | 30,4 | 22,8 | 4,37 |
|  | **Итого за завтрак 665** |  | **9,97** | **23,48** | **98,27** | **647** | **0,55** | **10,49** | **0,11** | **1,09** | **189,07** | **221,14** | **65,86** | **5,76** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88**  | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **310** | Картофель отварной | 220 | 4,19 | 6,34 | 33,76 | 209 | 0,22 | 30,8 |  | 0,3 | 21,47 | 116,93 | 43,01 | 1,7 |
| **235** | Шницель рыбный натуральный | 100 | 13,76 | 8,08 | 8,86 | 164 | 0,12 | 4,1 | 36,38 |  | 68,98 | 217,78 | 38,77 | 3,06 |
| **458** | Соус польский(2-й вариант) | 20 | 0,88 | 11,67 | 0,26 | 110 |  | 0,3 | 0,1 | 0,19 | 6,06 | 14,94 | 1,1 | 0,19 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133  | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| **№6код6,1,3,2** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 250 | 2 | 0,75 | 18,75 | 95 | 0,15 | 95 |  |  | 87,5 | 42,5 | 27,5 | 0,25 |
|  | **Итого за обед 1110** |  | **28,18** | **32,6** | **129,9** | **944** | **0,73** | **146,71** | **36,48** | **3,35** | **285,74** | **621,39** | **172,97** | **8,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| **7** | Бутерброды горячие с сыром | 70 | 7,81 | 6,1 | 20,78 | 169 | 0,01 | 0,07 | 0,06 | 0,13 | 195,3 | 136,5 | 9,45 | 0,17 |
| **209** | Яйцо вареное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | 0,06 |  | 0,2 | 0,48 | 44 | 153,6 | 9,6 | 2 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **23,77** | **20,3** | **30,94** | **402** | **0,15** | **2,67** | **0,3** | **0,61** | **479,3** | **470,1** | **47,05** | **2,37** |
|  | **Итого за день** |  | **61,92** | **76,38** | **259,1** | **1993** | **1,44** | **159,87** | **36,89** | **5,04** | **954,11** | **1312,63** | **285,88** | **16,73** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром) | 200 | 7,86 | 9,99 | 49,31 | 319 | 0,12 | 0,87 | 0,03 |  | 133,75 | 178,3 | 40,35 | 2,16 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 25\5\10 | 4,26 | 6,78 | 12,37 | 128 | 0,03 | 0,07 | 46 |  | 94,2 | 67,75 | 7 | 0,39 |
| **383** | Какао с молоком сгущеннымсоко | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,1 | 106 | 0,04 | 11 |  |  | 8,8 | 30,8 | 46,2 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак 550** |  | **17,44** | **19,92** | **109,87** | **691** | **0,22** | **12,32** | **46,04** | **0,04** | **364,74** | **394,71** | **111,55** | **3,85** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** | Салат витаминный(2-й вариант) | 120 | 3,12 | 7,46 | 26,58 | 186 | 0,07 | 37,8 |  |  | 38,35 | 51,78 | 22,1 | 1,16 |
| **101** | Суп картофельный с крупой | 270 | 2,13 | 2,93 | 13,08 | 93 | 0,1 | 8,91 |  | 1,33 | 28,84 | 60,45 | 246 | 0,95 |
| **291** | Плов из курицы | 240 | 20,34 | 12,57 | 42,87 | 366 | 0,13 | 7,24 | 0,01 | 0,59 | 55,62 | 210,4 | 64,85 | 2,37 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108 | 0,12 |  |  |  | 21 | 116,4 | 28,2 | 2,34 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
|  | **Итого за обед 920** |  | **31,93** | **23,92** | **138,41** | **907** | **0,5** | **55,15** | **0,01** | **1,92** | **152,81** | **520,24** | **146,95** | **7,34** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Салат летний | 110 | 2,77 | 7,98 | 7,19 | 112 | 0,06 | 8,07 | 0,03 | 0,67 | 30,86 | 58,55 | 18,64 | 1,01 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№9код9,1,2,6** | Апельсин  | 250 | 2,25 | 0,5 | 20,25 | 108 | 0,1 | 150 |  |  | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
|  | **Итого за полдник 590** |  | **7,98** | **9** | **62,96** | **379** | **0,24** | **258,07** | **0,03** | **1,43** | **143,2** | **198,69** | **58,78** | **2,72** |
|  | **Итого за обед** |  | **57,35** | **52,84** | **311,24** | **1977** | **0,96** | **325,54** | **46,08** | **3,39** | **660,75** | **1113,63** | **317,27** | **13,92** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 220 | 14,87 | 17,5 | 37,52 | 368 | 0,06 | 0,24 | 0,07 |  | 324,72 | 205,3 | 22,34 | 1,34 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№6код6,1,3,2** | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,13 |  |  |  | 10 | 132 | 7 | 0,55 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,44 | 104 | 0,03 | 0,57 | 11,5 |  | 128,8 | 98,9 | 14,95 | 0,11 |
|  | **Итого за завтрак 585** |  | **23,43** | **19,66** | **93,76** | **652** | **0,22** | **3,52** | **11,57** |  | **471,18** | **441,51** | **47,26** | **2,46** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24**  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 71 | 0,04 | 9,44 |  | 0,49 | 27,18 | 30,1 | 16,51 | 0,76 |
| **102** | Суп картофельный с бобами | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 149 | 0,18 | 5,83 |  |  | 44,43 | 94,37 | 35,58 | 2,05 |
| **284** | Запеканка картофельная с субпродуктами (масло сливочное) | 190 | 19,98 | 16,22 | 24,7 | 335 | 0,51 | 21,03 | 7977,38 |  |  55,09 | 470,99 | 87,44 | 8,32 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  | 0,2 | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6 код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **112** | Киви  | 200 | 1,69 | 0,8 | 16,2 | 94 | 0,04 | 360 |  | 0,6 | 80 | 68 | 50 | 1,6 |
|  | **Итого за обед 1010** |  | **33,04** | **29,18** | **112,63** | **907** | **0,94** | **398,1** | **7977,38** | **1,29** | **238,38** | **830,16** | **214,06** | **14,67** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **398** | Блинчики с фруктовым фаршем | 160 | 5,95 | 6,96 | 59,92 | 326 | 0,14 | 1,45 | 0,05 | 2,02 | 34,77 | 77,55 | 25,94 | 2,48 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за полдник 360** |  | **6,25** | **7,06** | **77,12** | **397** | **0,15** | **25,45** | **0,05** | **2,02** | **45,77** | **87,55** | **34,94** | **2,88** |
|  | **Итого за обед** |  | **62,73** | **55,9** | **283,51** | **1956** | **1,31** | **427,07** | **7989** | **3,31** | **755,32** | **1359,23** | **296,26** | **20,01** |

 При составлении использовался: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели плюс, 2017. -544с. Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских-домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершенно летних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013.