

День : понедельник Возрастная категория :7-11 лет (завтрак), 12 лет -18 лет ( обед)

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из пшена и риса | 250 | 27,95 | Пшено  Рис  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное | 22,6  16  119  7  12 | 0.48 | 11,07 | 37,02 | 218,3 | 109,9 | 1.54 | 0.012 | 0.125 | 2,26 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 17.61 | Хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0.1684 | 0.136 | 0.2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 6.47 | Кофейн. Напиток  Молоко  Сахарный песок | 8  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0.012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
| 413 | Сосиска отварная | 52 | 18,35 | Сосиска  Масло слив. | 50  2 | 6,01 | 9,65 | 1,64 | 117 | 37,2 | 0,94 | 0,03 | 0,132 | - |
|  | **Итого** |  | 70.38 |  |  | 15,18 | 25,13 | 74,06 | 560,8 | 430,71 | 3,222 | 0,25 | 0,533 | 3,76 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/12.5/10 | 17,33 | Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Томат паста  Масло растит.  Грудка куриная  сметана | 63  40  12  12.5  2  5  18  10 | 4.6 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 111.7 | 6.05 | 0.05 | 0.03 | 4.41 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 10,63 | Макароны  Масло сливочное | 63  6,2 | 5,9 | 8,99 | 44,68 | 290,95 | 30,08 | 0.97 | - | - | - |
| 437 | Гуляш | 75 | 37.93 | Мясо говядина  Лук репка  Томат. Паста  Масло растит.  Мука пшеничная | 59  9  6  3  2 | 8,9 | 9,6 | 4.05 | 138,4 | 13.8 | 1.49 | 0.038 | 0.08 | 1.43 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  Сахарный песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | -- | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 27,1 | 28,23 | 107,39 | 869,75 | 214,99 | 10,441 | 0,3422 | 0,834 | 6,02 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | 140.76 |  |  | 42,28 | 53,36 | 181,45 | 1430,55 | 645,7 | 13,663 | 0,5922 | 1,367 | 9,78 |

День : вторник

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога | 150/20 | 42,02 | Творог  Манка  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари паниров.  Сметана  Молоко сгущеное | 141  9  12  6  6  6  20 | 34,94  1.58 | 16,2  1.74 | 30,14  10.88 | 333,6  43.6 | 195  61.4 | 1,34  0.04 | 0,19  0.012 | 0,6  0.076 | 0,3  0.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 18 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 4.04 | Чай  Сахар. Песок  Лимоны | 1  15  8 | 0,53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | Банан | 100 | 21,01 | банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
|  | **Итого** |  | 70.38 |  |  | 42,85 | 36,44 | 89,29 | 620 | 317,23 | 5,19 | 0,366 | 0,802 | 12,69 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5/10 | 23,85 | Свекла  Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Томатная паста  Сахар. Песок  Грудка куриная  Сметана | 50  25  27  12  13  5  8  3  20  10 | 6.25 | 8.0 | 11.5 | 151.8 | 57.25 | 1.35 | 0,067 | 0,0.67 | 7.52 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 18 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 228  31,6  7 | 3,27 | 6,46 | 30,38 | 196,3 | 55,62 | 1,551 | 0,17 | 0,082 | 12 |
| 369 | Рыба отварная | 50 | 20,98 | Рыба  Лук  морковь | 61,5  3  3 | 10,16 | 0,64 | 0,455 | 46,55 | 26,35 | 0,537 | 0,085 | 0,0715 | 0,3075 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **Итого** |  | 70.38 |  |  | 27,38 | 18,2 | 91,035 | 659,15 | 198,63 | 5,369 | 0,5762 | 0,9445 | 20,0075 |
|  | **Всего** |  | 140.76 |  |  | 70,23 | 54,64 | 180,325 | 1279,15 | 515,86 | 10,559 | 0,9422 | 1,7465 | 32,6975 |

День : среда

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет паровой | 150 | 22,85 | яйцо  молоко  масло слив. | 128  68  18,8 | 32,1 | 22,58 | 3,12 | 280 | 123,2 | 2,98 | 0,54 | 0,04 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4.14 | хлеб пшеничный | 50 | 5.38 | 2.25 | 21.75 | 141.88 | 46.88 | 1.35 | 0,155 | 0,095 | 0,075 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 10.91 | какао  молоко  сахар.песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
| 99 | Колбаса | 50 | 20,95 | колбаса | 51 | 6,2 | 8,78 | - | 103,8 | - | - | - | - | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 11,53 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 1,5 | 0,02 | 10 |
|  | **ИТОГО** |  | 70,38 |  |  | 49,88 | 39,81 | 69,07 | 778,28 | 358,28 | 7,53 | 2,25 | 0,355 | 10,235 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/12.5 | 12.30 | картофель  вермишель  лук  морковь  масло растит  грудка курин | 100  10  12  13  3  20 | 9.0 | 3.0 | 12.0 | 166.05 | 29,05 | 1.25 | 0,065 | 0,078 | 2.53 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 18,19 | Рис  Масло сливочное | 52.8  9 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | 1.37 | 0,53 | 0,27 | 0,02 | - |
| 591 | Гуляш | 50/75 | 30,54 | Курица  масло раститит.  лук репка  томатное пюре  мука пшеничная | 86.8  5  18  12  4 | 12.32 | 11.18 | 2.98 | 105.12 | 15.23 | 1.45 | 0.106 | 0.106 | 0.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 4.04 | Чай  Сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0.53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 33.2 | 22.65 | 95.93 | 728.47 | 120.38 | 7.29 | 0.695 | 0.928 | 5.64 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 83,08 | 62,46 | 165 | 1506,75 | 478,66 | 14,82 | 2,945 | 1,283 | 15,875 |

День : четверг

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321 | Капуста тушеная с мясом | 230 | 34,47 | Капуста  Говядина  Масло растит  Томат паста  Морковь  Лук  Сахар песок  Масло сливочное  Мука пшеничная | 215 105.6  3.8  9  3.8  7.2  3  5.3  1.8 | 23.7 | 18.96 | 11.84 | 255.5 | 91.95 | 2.133 | 0.098 | 0.2225 | 71.33 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4.14 | Хлеб пшеничный  сыр | 50 | 5.38 | 2.25 | 21.75 | 131.5 | 46.8 | 1.35 | 0,155 | 0,095 | 0,075 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 6.47 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 8  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1,3 |
|  | Шоколад "Аленка" | 20 | 25,3 | Шоколад | 20 | 1.4 | 6.4 | 11.2 | 108 | 70.4 | 0.3 | 0.016 | 0.09 | - |
|  | **Итого** |  | **70.38** |  |  | **33.28** | **30.01** | **64.79** | **607** | **335.15** | **3.795** | **0.309** | **0.5475** | **72.705** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250/12.5 | 13,28 | Горох  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит  Грудка куриная | 20  67  12  13  5  20 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17.5 | 1.04 | 0,102 | 0,078 | 3.33 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16,17 | Гречка  Масло сливочное | 35  10 | 6.3 | 4.8 | 28.35 | 182.25 | 14.36 | 3.34 | 0,153 | 0,084 | - |
| 487 | Птица отварная | 60 | 28,96 | Грудка куриная  Лук репка | 106  3.6 | 16.8 | 3.12 | - | 100.8 | 7.8 | 0,174 | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 883 | Кисель | 200 | 6.66 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1,8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 43.05 | 16.27 | 106.75 | 766.05 | 99.06 | 6.484 | 2.3092 | 2.326 | 92.91 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 76.33 | 46.28 | 171.54 | 1373.05 | 434.21 | 10.279 | 2.6182 | 2.8735 | 165.615 |

день : пятница

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 8,86 | макароны  масло сливочное | 52.5  5.2 | 4.92 | 7.49 | 37.24 | 242.46 | 25.07 | 0.81 | - | - | - |
| 243 | Сарделька отварная | 80/2 | 30.80 | Сардельки  Масло слив. | 80  2 | 6,4 | 16 | - | 169,6 | 100 | 1.8 | 0,15 | 0.18 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | Тортик " Боярушка" | 38 | 19,45 | тортик "Боярушка" | 38 | 1.94 | 12.24 | 20.86 | 201.4 | - | - | - | - | - |
|  | ИТОГО |  | 64,66 |  |  | 17.58 | 37,53 | 89,8 | 777,16 | 162,58 | 3,691 | 0,274 | 0,256 | 0,96 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250/12.5/10 | 17,5 | картофель  крупа рисовая  морковь  лук  огурцы соленые  масло растит  говядина  сметана | 100  5  13  6  17  5  25  10 | 11.25 | 13 | 3.45 | 149.45 | 32.8 | 1,96 | 0,072 | 0,1175 | 6.85 |
| 224 | Рагу из овощей | 130 | 21,02 | картофель  капуста  лук  морковь  томатная паста  масло сливочное  мука пшеничная  сахар. песок | 54  58  12  25  3.8  10  1.7  0.4 | 3.45 | 7 | 16,05 | 145,5 | 47.19 | 2.34 | 0,13 | 0,13 | 15.86 |
| 437 | Гуляш | 50 | 24,31 | мясо говядина  лук репка  томат паста  масло растит  мука пшеничная | 40  6  4  2  2 | 6.0 | 6.4 | 2.7 | 92.25 | 9.2 | 1.0 | 0.025 | 0.05 | 0.96 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  сах.песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 28.4 | 30.15 | 70.9 | 651.7 | 148.6 | 7.231 | 0.4812 | 1.0215 | 23.85 |
|  | **ВСЕГО** |  | 135,04 |  |  | 45,98 | 67,68 | 160,07 | 1428,86 | 311,18 | 10,922 | 0,7552 | 1,2775 | 24,81 |

День : понедельник

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 24,56 | Манка  Молоко  Масло сливочное  Сахар песок | 25  100  10  10 | 5.21 | 11.63 | 31.9 | 253.65 | 138.8 | 0,48 | 0,28 | 0,25 | 1.3 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 17.61 | хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 10.91 | какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
|  | Яблоко | 150 | 17,3 | яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.76 | 70.8 | 24 | 3.3 | 0,045 | 0,03 | 15 |
|  | **ИТОГО** |  | **70.38** |  |  | 17.5 | 20.04 | 96.46 | 643.55 | 492.61 | 5.51 | 0.5534 | 0.616 | 16.66 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/12.5/10 | 17,33 | капуста  картофель  лук  морковь  томат паста  масло растит  грудка куриная  сметана | 63  40  12  13  3  5  18  10 | 4.6 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 111.7 | 6.05 | 0,05 | 0,03 | 4.41 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 8,86 | макароны  масло сливочное | 52.5  5.2 | 4.92 | 7.49 | 37.24 | 242.46 | 25.07 | 0,81 | - | - | - |
| 431 | Печень по –строгановски | 50/50 | 36,64 | Печень говяжья  томат паста  сметана  масло сливочное  мука пшеничная | 89  2  7.5  6  2.3 | 13.67 | 9.82 | 7.35 | 174.52 | 37.14 | 4.92 | 0,22 | 0.15 | 8.14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 36,5 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 21,9 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 30.89 | 26.95 | 103.25 | 857.38 | 232.32 | 13.711 | 0.5242 | 0.904 | 12.73 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 48.39 | 46.99 | 199.71 | 1500.93 | 724.93 | 19.221 | 1.0776 | 1.52 | 29.39 |

День: вторник

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16,17 | Гречка  Масло сливочное | 35  10 | 6.3 | 4.8 | 28.35 | 182.25 | 14.36 | 3.34 | 0,153 | 0,084 | - |
| 487 | Птица отварная | 100 | 32,56 | Грудка куриная  Лук репка | 126  6 | 28 | 5.2 | - | 168 | 13 | 0.29 | - | - | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 17.61 | Хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 4.04 | Чай  Сахар песок  Лимоны | 1  15  8 | 0.53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 40,72 | 12,01 | 53,62 | 505,35 | 200,3 | 6,49 | 0,3214 | 0,22 | 2,33 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5/10 | 23,85 | Свекла  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Масло растит  Томат паста  Сахар песок  Грудка куриная  Сметана | 50  27  25  12  13  5  8  3  20  10 | 6.25 | 8 | 11.5 | 151.8 | 57.25 | 1.35 | 0,067 | 0,067 | 7.52 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 18 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 228  31.6  7 | 3.27 | 6.46 | 30.38 | 196.3 | 55.62 | 1,551 | 0,17 | 0,082 | 12 |
| 438 | Азу | 50 | 20,98 | Говядина  Масло растит  Томат паста  Лук  Мука пшеничн  Огурцы соленые | 40  2  3.5  7  1  10 | 3.15 | 2.0 | 5.1 | 51.5 | 8.5 | 0.6 | 0.035 | 0.045 | 1.9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.01 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 20.37 | 19.56 | 95.68 | 664.1 | 180.78 | 0.5441 | 0.5262 | 0.918 | 21.6 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 61.07 | 31.57 | 149.3 | 1169.45 | 381.08 | 7.0341 | 0.8476 | 1.138 | 23.93 |

День : среда

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200/10 | 35,2 | Геркулес  Молоко  Масло слив  Сахар песок | 44.4  100  10  10 | 0.04 | 13.44 | 40.16 | 318 | 158.65 | 2.09 | 0,134 | 0,242 | 0.76 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 17.61 | Хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 6.47 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 8  50  20 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1.3 |
| 209 | Яйцо отварное | 1 шт (40 гр) | 11,1 | Яйцо отварное | 40 гр | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 22 | 1.0 | 0.036 | 0.222 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 13.81 | 22.45 | 75.84 | 606.5 | 464.26 | 3.832 | 0.3784 | 0.74 | 2.26 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой из рыбных консервов | 250 | 14,35 | Консервы рыбные сайра  Картофель  Лук  Морковь  Рис  Масло растит | 13  100  12  12.5  10  5 | 7.5 | 4.0 | 18.75 | 140.8 | 25.58 | 1.17 | 0.125 | 0.08 | 9.78 |
| 534 | Капуста тушеная | 100 | 21,5 | Капуста  Масло растит  Морковь  Лук  Томат пюре  Мука  Сахар песок  Масло сливочное | 125  2.5  5  9.5  10  1.2  3  3.5 | 2.04 | 3.68 | 7.92 | 77 | 45.3 | 0,62 | 0,039 | 0,063 | 47.56 |
| 369 | Рыба отварная | 50 | 26,98 | Рыба филе минтая  Лук репка  Морковь | 61  4.5  4.5 | 10,16 | 0,64 | 0,455 | 46,55 | 26,35 | 0,537 | 0,085 | 0,0715 | 0,3075 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 27,4 | 11,42 | 75,825 | 528,85 | 156,64 | 4,258 | 0,5032 | 0,9385 | 57,895 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 41,21 | 33,87 | 151,665 | 1287,015 | 620,9 | 8,09 | 0,8816 | 1,685 | 80,155 |

День : четверг

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 31,35 | грудка куриная  масло растит  томат паста  лук  морковь  рис  масло сливочное | 96  5  5  9  10  35  8 | 18.6 | 7.35 | 26.1 | 245.7 | 18.5 | 1.52 | 0,07 | 0,06 | 1.02 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 17.61 | хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 10.91 | Какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5.8 | 34.4 | 205.6 | 172.2 | 1.0 | 0.06 | 0.2 | 0.16 |
|  | Апельсин свежий | 50 | 10,51 | апельсин | 50 | 0,45 | 0,0,97 | 4,05 | 21,5 | 17 | 0,15 | 0,019 | 0,015 | 30 |
|  | Итого |  | 70,38 |  |  | 30,74 | 15,257 | 79,95 | 586,3 | 365,31 | 3,4 | 0,3174 | 0,411 | 31,38 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250/12.5/10 | 15,7 | капуста  картофель  пшено  морковь  лук  масло растит  говядина  сметана | 38  33  10  13  12  5  27  10 | 2.25 | 5,0 | 10.5 | 171.4 | 200.6 | 1.83 | 0,055 | 0,0425 | 20.87 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16,17 | гречка  масло сливочное | 35  10 | 6.3 | 4.8 | 28.35 | 182.25 | 14.36 | 3.34 | 0,153 | 0,084 | - |
| 437 | Гуляш | 50 | 30,96 | говядина  лук  масло растит  мука  томат паста | 40  6  2  2  4 | 5.95 | 6.4 | 2.7 | 92.25 | 9.175 | 0.9935 | 0.025 | 0.0525 | 0.955 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  сахар песок | 1  15  8 | 0,1 | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 22.2 | 19.3 | 90.25 | 710.4 | 283.545 | 8.0945 | 0.4872 | 0.903 | 22.005 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 52.94 | 34.557 | 170.2 | 1296.7 | 648.855 | 11.4945 | 0.8046 | 1.314 | 53.385 |

День : пятница

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи,  Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность  (кккал) | Минеральные вещества | | Витамины, мг | | |
| Набор  продуктов | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 216, 411 | Картофель тушеный с мясом | 250 | 62,20 | Картофель  Морковь  Лук репка  Томатное пюре  Масло сливочное  говядина | 228  26  38  12  16  70 | 17.05 | 16.85 | 37.01 | 329.5 | 45.84 | 2.834 | 0.245 | 0.208 | 16.02 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,14 | хлеб пшеничный | 50 | 5,38 | 2,25 | 21,75 | 131,5 | 46,9 | 1,35 | 0,155 | 0,095 | 0,075 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 4.04 | чай  сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0,53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | Итого |  | 70.38 |  |  | 22,96 | 19,1 | 68,63 | 502,6 | 108,07 | 6,314 | 0,4 | 0,303 | 18,225 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с фасолью | 250/12.5 | 17,56 | картофель  фасоль  лук  морковь  масло растит  грудка кур | 67  20  12  13  5  18 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17.5 | 1.04 | 0,102 | 0,078 | 3.33 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 18,19 | рис  масло сливочное | 52.8  9 | 3,65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | 1.37 | 0,53 | 0,27 | 0,02 | - |
| 487 | Птица отварная | 50 | 27,08 | грудка куриная  лук | 88  3 | 14 | 2.6 | - | 84 | 6.5 | 0.145 | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.31 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | чай сладкий | 200 | 2.24 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 70.38 |  |  | 41.8 | 17.1 | 103.38 | 754.4 | 86.73 | 3.689 | 0.6262 | 0.822 | 3.51 |
|  | **ВСЕГО** |  | 140.76 |  |  | 64.76 | 36.2 | 172.01 | 1257 | 194.8 | 10.003 | 1.0262 | 1.125 | 21.735 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  |  | 592,95 | 471,357 | 1709,53 | 13620,155 | 4939,875 | 116,4356 | 12,4314 | 15,4325 | 457,7175 |

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.