|  |  |
| --- | --- |
|  **СОГЛАСОВАНО:** |  **УТВЕРЖДАЮ:** |
|  **Начальник территориального отдела** |  **Начальник управления образования**  |
|  **Управления Роспотребнадзора по** |  **администрации Чугуевского**  |
|  **Приморскому краю в г. Арсеньеве** |  **муниципального района** |
|  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Вязовик** |  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. С. Олег** |

 **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.**

**Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при двухразовом питании обучающихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Чугуевского муниципального округа в осенне - зимний и весенний периоды.**

 Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептур используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина,

 Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.

 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

 Под редакцией – В. Т. Лапшина, «Хлебпродинформ», 2004.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1 день****Завтрак** | 350 (1) | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 200 | 3,8 | 9,2 | 30,1 | 238 | 0,4 | 1,3 | - | - | 121 | 161 | 20 | 0,5 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 54 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 131 | 81 | 5 | 0,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | ***12,3*** | ***14,4*** | ***70,8*** | ***486,8*** | ***0,55*** | ***7,48*** | ***0,351*** | ***1,29*** | ***267,8*** | ***265,5*** | ***80,4*** | ***1,98*** |
| **Обед** | 184 (1) | Борщ с мясом со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,103 | 11 | 37,1 | - | 67 | 70 | 31 | 1,3 |
| 404 (1) | Горбуша припущенная  | 80 | 19,77 | 5,65 | 0,48 | 120,2 | 0,02 | 0,128 | - | 0,07 | 15,1 | 110 | 10,4 | 0,64 |
| 634 (1) | Картофельное пюре с маслом сл. | 150 | 4,2 | 11 | 29 | 198 | 0,22 | 13 | - | - | 60 | 81 | 60 | 1,4 |
| 49(2) | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 38,1 | - | 1,1 | 1,1 | 0,3 | 45,4 | 27,3 | 18,8 | 0,5 |
| 760 (1) | Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 26,9 | 4 | 0,6 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| -  | Печенье | 30 | 1,7 | 4,7 | 21,7 | 128,7 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,05*** | ***31,44*** | ***121,92*** | ***817,3*** | ***0,523*** | ***28,228*** | ***38,21*** | ***2,57*** | ***246,5*** | ***473,2*** | ***173,2*** | ***6,64*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***45,35*** | ***45,84*** | ***192,72*** | ***1304,1*** | ***1,073*** | ***35,708*** | ***38,561*** | ***3,86*** | ***514,3*** | ***738,7*** | ***253,6*** | ***8,62*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,01** | **4,25** |  |  |  |  |  | **1** | **1,43** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **2 день****Завтрак** | 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | - | - | - | - | 14,02 | 38,4 | 12 | 0,99 |
| 465 (2) | Тефтели из печени и риса с соусом | 80/50 | 4,05 | 4,85 | 7,23 | 94 | 0,06 | 3,25 | 0,088 | 0,47 | 37 | 94 | 40 | 1,41 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| 830 (1) | Чай с сахаром и лимоном | 200/8 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | ***14,8*** | ***11,54*** | ***93,83*** | ***458,5*** | ***0,14*** | ***7,25*** | ***0,389*** | ***1,45*** | ***72,02*** | ***181*** | ***81,2*** | ***3,6*** |
| **Обед** | 206 (1) | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 0,103 | 12,1 | 0,009 | - | 38 | 37,2 | 31 | 0,8 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 80 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 | 0,04 | - | - | - | 41 | 39 | 27 | 1,5 |
| 330(2) | Горох отварной | 150 | 10,1 | 6,9 | 23,4 | 147 | 0,31 | 0,6 | 0,3 | 0,75 | 70,5 | 80 | 65 | 4,8 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным  | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | - | - | 0,9 | 1,4 | 19,3 | 25,6 | 12,2 | 0,8 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***32,21*** | ***34,55*** | ***96,09*** | ***838,56*** | ***0,643*** | ***13,9*** | ***1,249*** | ***4,35*** | ***226,8*** | ***348,8*** | ***190,2*** | ***10,9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***47,01*** | ***46,09*** | ***189,92*** | ***1297,06*** | ***0,783*** | ***21,15*** | ***1,638*** | ***5,8*** | ***298,82*** | ***529,8*** | ***271,4*** | ***14,5*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,98** | **4,04** |  |  |  |  |  | **1** | **1,77** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **3 день****Завтрак** | 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 89 | 21 | 0,7 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 131 | 81 | 5 | 0,08 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,1 | 0,6 | - | - | 66 | 46,8 | 12 | - |
|  | ИТОГО: |  | ***17,5*** | ***15,5*** | ***64,8*** | ***421,8*** | ***0,35*** | ***4,77*** | ***3,151*** | ***2,49*** | ***223,8*** | ***237,2*** | ***91,4*** | ***1,98*** |
| **Обед** | 222 (1) | Суп – лапша домашняя с курой | 200 | 2,4 | 5,76 | 25,92 | 155,68 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 0,4 | 25 | 56,2 | 17,4 | 1,1 |
| 561/667 (1) | Тефтели с соусом | 80/50 | 14,8 | 16,4 | 10,1 | 257 | 0,2 | 1,8 | - | - | 44 | 125 | 38 | 1,6 |
| 343(1) | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,18 | 9,15 | 32,2 | 263,8 | 0,075 | - | - | 3,45 | 18 | 23,3 | 73,5 | 2,4 |
| 107 (1) | Салат картофель-ный с огурцами | 60 | 1,02 | 1,92 | 5,16 | 42,6 | 0,06 | 6,6 | - | 1,26 | 28,8 | 46,8 | 11,4 | 0,42 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 742(1) | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 0,03 | 6 | 0,01 | 0,47 | 24,7 | 14,3 | 11,7 | 2,99 |
|  | ИТОГО: |  | ***30,9*** | ***33,78*** | ***133,48*** | ***988,58*** | ***0,645*** | ***20,9*** | ***0,23*** | ***7,83*** | ***207,5*** | ***442,6*** | ***213*** | ***11,51*** |
|  | ВСЕГО: |  | ***48,4*** | ***49,28*** | ***198,28*** | ***1410,38*** | ***0,995*** | ***25,67*** | ***3,381*** | ***10,32*** | ***431,3*** | ***679,8*** | ***304,4*** | ***13,49*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Соотношение** |  | **1** | **1,018** | **4,09** |  |  |  |  |  | **1** | **1,57** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **4 день****Завтрак** | 214 (1) | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 0,3 | 1 | 2,9 | 3,8 | 76 | 93,8 | 40 | 2,2 |
| 769 (2) | Булочка Домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,055 | - | 0,01 | 4 | 23,4 | 40,5 | 6,5 | 0,65 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | ***12,95*** | ***12,6*** | ***57,75*** | ***413*** | ***0,355*** | ***5*** | ***3,21*** | ***7,8*** | ***101,4*** | ***137,4*** | ***48,5*** | ***3,05*** |
| **Обед** | 186 (1) | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 0,103 | 11,1 | 0,379 | - | 87,8 | 103,2 | 31 | 1,3 |
| 443 (2) | Плов из говядины | 250 | 20,4 | 22,25 | 66 | 437,5 | 0,89 | 1,1 | 0,8 | 8,8 | 60,8 | 158 | 64 | 3,24 |
| 49(2) | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | - | 1,83 | 1,83 | 0,5 | 75,7 | 45,5 | 31,3 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 756 (1) | Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 4,9 | 4 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***31,74*** | ***33,07*** | ***145,84*** | ***900,06*** | ***1,173*** | ***19,43*** | ***3,019*** | ***11,5*** | ***283,3*** | ***469,6*** | ***179,3*** | ***8,34*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***44,69*** | ***45,67*** | ***203,59*** | ***1313,06*** | ***1,528*** | ***24,43*** | ***6,229*** | ***19,3*** | ***384,7*** | ***607*** | ***227,8*** | ***11,39*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,02** | **4,55** |  |  |  |  |  | **1** | **1,58** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **5 день****Завтрак** | 234(1) | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,41 | 7,3 | 32,1 | 231 | 0,3 | 1 | - | - | 102,4 | 10,6 | 1 | 0,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| -  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | ***11,86*** | ***16,15*** | ***69,99*** | ***475,3*** | ***0,38*** | ***5,1*** | ***0,301*** | ***0,98*** | ***125,4*** | ***62,1*** | ***36,8*** | ***1,7*** |
| **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курой | 250/12,5 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 0,1 | 8,25 | 0,205 | 1,22 | 26 | 89 | 32 | 1,9 |
| 343(1) | Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 4,8 | 38 | 245,4 | 0,2 | - | - | 0,1 | 146,2 | 130 | 31,5 | 0,93 |
| 667 (1) | Соус | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| 555 (1) | Котлета из свинины | 80 | 11,7 | 12 | 3,3 | 208 | 0,04 | - | - | - | 21 | 110 | 22 | 1,2 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 22,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***31,88*** | ***31,35*** | ***114,35*** | ***863,46*** | ***0,53*** | ***18,65*** | ***0,345*** | ***4,52*** | ***282,4*** | ***530,87*** | ***153,8*** | ***7,83*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***43,74*** | ***47,5*** | ***184,34*** | ***1338,76*** | ***0,91*** | ***23,75*** | ***0,646*** | ***5,5*** | ***407,8*** | ***592,97*** | **190,6** | **9,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,08** | **4,2** |  |  |  |  |  | **1** | **1,45** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **6 день****Завтрак** | 345 (1) | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200/010 | 6,0 | 8,4 | 33,2 | 238 | 0,4 | 1,3 | - | - | 54 | 80 | 20 | 0,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 131 | 81 | 5 | 0,08 |
| 848 (1) | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 1,09 | 217 | 214 | 24 | 0,1 |
|  | ИТОГО |  | ***17,15*** | ***16,8*** | ***80,6*** | ***573,5*** | ***0,58*** | ***2,24*** | ***0,71*** | ***2,12*** | ***419*** | ***417*** | ***77*** | ***1,68*** |
| **Обед** | 206 (1) | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 0,103 | 12,1 | 0,009 | - | 38 | 37,2 | 31 | 0,8 |
| 533 (1) | Печень тушеная в соусе | 80/80 | 12,8 | 13 | 8,2 | 229 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 14 | 111,8 | 12,75 | 3,75 |
| 343 (1) | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 0,13 | - | - | 2 | 237 | 180 | 25,2 | 1,2 |
| 25 (2) | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,9 | 2,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 8,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***27,95*** | ***30,78*** | ***122,89*** | ***832,36*** | ***0,563*** | ***36,65*** | ***9,129*** | ***5,25*** | ***364,7*** | ***528,07*** | ***137,75*** | ***9,35*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***45,1*** | ***47,58*** | ***203,49*** | ***1405,86*** | ***1,143*** | ***38,89*** | ***9,839*** | ***7,37*** | ***783,7*** | ***945,07*** | ***214,75*** | ***11,03*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,05** | **4,51** |  |  |  |  |  | **1** | **1,205** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7 день****Завтрак** | 210 (1) | Суп из овощей с говядиной | 250 | 11,09 | 7,58 | 28,65 | 143,2 | 0,2 | 12 | 2,2 | - | 65,6 | 61,97 | 38 | 1 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 22,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 16,7 | 81 | 0,1 | 0,6 | - | - | 66 | 46,8 | 12 | - |
|  | ИТОГО: |  | ***18,29*** | ***12,98*** | ***79,75*** | ***419*** | ***0,4*** | ***23,5*** | ***2,301*** | ***2,24*** | ***168,1*** | ***151,24*** | ***111,2*** | ***2,8*** |
| **Обед** | 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 25 | 47 | 25 | 2,2 |
| 615 (1) | Рис отварной со слив. маслом | 150 | 3,64 | 9,9 | 34 | 302 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 11,25 | 22,65 | 27 | 0,6 |
| 590 (1) | Куры отварные | 80 | 14,5 | 14,7 | 0,5 | 192,8 | 0,03 | 1,05 | 0,03 | - | 29,3 | 39,1 | 15 | 0,68 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 | 0,01 | 9,72 | 0,09 | 0,95 | 15,72 | 30 | 13,8 | 0,6 |
| - | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 28 | 112 | - | 5,4 | - | - | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***30,38*** | ***35,71*** | ***112,28*** | ***959,3*** | ***0,36*** | ***16,17*** | ***2,27*** | ***3,16*** | ***168,27*** | ***332,75*** | ***149,8*** | ***6,68*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***48,67*** | ***48,69*** | ***192,03*** | ***1378,3*** | ***0,76*** | ***39,67*** | ***4,571*** | ***5,4*** | ***336,37*** | ***483,99*** | ***261*** | ***9,48*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1** | **3,94** |  |  |  |  |  | **1** | **1,44** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **8 день****Завтрак** | 476 (1) | Сосиски отварные | 80 | 5,6 | 12,5 | 1,5 | 212 | 0,1 | 0,3 | - | 0,3 | 61,1 | 88,6 | 12,3 | 0,7 |
|  618 (1) | Горох отварной  | 150 | 10,1 | 6,9 | 30,4 | 147 | 0,31 | 0,6 | 0,3 | 0,75 | 70,5 | 80 | 65 | 4,8 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  | ИТОГО: |  | ***20,05*** | ***20*** | ***69,7*** | ***528,5*** | ***0,49*** | ***4,9*** | ***0,601*** | ***2,03*** | ***152,6*** | ***217,2*** | ***106,5*** | ***6,7*** |
|  **Обед** | 223 (1) | Суп рисовый с курой | 250/12,5 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181 | 0,3 | 1 | 2,9 | 3,8 | 64 | 28,7 | 40 | 2,2 |
| 443 (1) | Шницель рыбный натуральный  | 80 | 7,35 | 5,8 | 3,75 | 162,3 | 0,01 | 1,4 | 0,1 | - | 43,5 | 105 | 28 | 0,85 |
| 667 (1) | Соус красный основной на м/б | 50 | 4,95 | 2,5 | 4,05 | 32,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | - | - | - | - | 14,02 | 38,4 | 12 | 0,99 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | - | - | 0,9 | 1,4 | 19,3 | 25,6 | 12,2 | 0,8 |
| 758 (1) | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 23,8 | 106 | - | 6 | 0,01 | 0,04 | 20 | 18 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***29,7*** | ***26,44*** | ***123,6*** | ***829,06*** | ***0,49*** | ***8,8*** | ***3,92*** | ***6,34*** | ***216,32*** | ***386,5*** | ***134,7*** | ***8,04*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***49,75*** | ***46,44*** | ***193,3*** | ***1357,56*** | ***0,98*** | ***13,7*** | ***4,521*** | ***8,37*** | ***368,92*** | ***603,7*** | ***241,2*** | ***14,74*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,93** | **3,88** |  |  |  |  |  | **1** | **1,63** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **9 день****Завтрак** | 367 (1) | Яйцо вареное | 1 /40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,035 | - | 0,013 | 0,3 | 27,8 | 96 | 5 | 1,2 |
| 350 (1) | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 200 | 6 | 9,2 | 28,6 | 208 | 0,2 | 0,2 | - | 1,4 | 163,5 | 183 | 49,2 | 1,5 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 0,252 | - | 120 | 113,4 | 14 | 0,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  | ИТОГО  |  | ***15,33*** | ***15,8*** | ***73,4*** | ***511,5*** | ***0,415*** | ***1,5*** | ***0,266*** | ***2,68*** | ***328,3*** | ***434,4*** | ***91,2*** | ***3,8*** |
| **Обед** | 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 89 | 21 | 0,7 |
| 531(1) | Жаркое-по домашнему | 250 | 15,7 | 19,1 | 49 | 437,2 | 0,1 | 4,6 | - | 1,4 | 16 | 20,2 | 22 | 3 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 22,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***28,3*** | ***31,95*** | ***121,35*** | ***841,7*** | ***0,38*** | ***21,39*** | ***3,22*** | ***4,75*** | ***118,7*** | ***308,27*** | ***87,8*** | ***7,3*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***43,63*** | ***47,75*** | ***194,75*** | ***1353,2*** | ***0,795*** | ***22,89*** | ***3,486*** | ***7,43*** | ***447*** | ***742,67*** | ***179*** | ***11,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,04** | **4,46** |  |  |  |  |  | **1** | **1,66** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **10 день****Завтрак** | 345(1) | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 200 | 6 | 8,6 | 32 | 201,2 | 0,2 | 0,7 | - | 1,3 | 143,9 | 146,5 | 47,8 | 1,3 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| - | Сыр  | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 54 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 131 | 81 | 5 | 0,08 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | ***14,5*** | ***13,8*** | ***72,7*** | ***450*** | ***0,35*** | ***6,88*** | ***0,351*** | ***2,59*** | ***290,7*** | ***251*** | ***108,2*** | ***2,78*** |
| **Обед** | 216 (1) | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,1 | 14,6 | 17,8 | 231,5 | 0,3 | 4,8 | - | - | 26 | 59,8 | 15 | 0,5 |
| 911 (1) | Пельмени с маслом сливочным | 230/10 | 17,5 | 18,8 | 57,2 | 487,2 | 0,2 | 1,0 | 0,04 | 2,8 | 96,2 | 109 | 32 | 4,1 |
| 25 (2) | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,9 | 2,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 8,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 760 (1) | Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 26,9 | 4 | 0,6 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 742(1) | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,012 | 12,5 | 0,02 | - | 23 | 18 | 12 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***30,44*** | ***36,35*** | ***135,1*** | ***1011,2*** | ***0,692*** | ***30,1*** | ***0,17*** | ***6,0*** | ***212,9*** | ***393,77*** | ***119,8*** | ***8,8*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***44,94*** | ***50,15*** | ***207,8*** | ***1461,2*** | ***1,042*** | ***36,98*** | ***0,521*** | ***8,59*** | ***503,6*** | ***644,77*** | ***228*** | ***11,58*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,11** | **4,62** |  |  |  |  |  | **1** | **1,28** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **11 день****Завтрак** | 350 (1) | Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром | 200 | 8,3 | 9,3 | 41,7 | 214,4 | 0,2 | 0,158 | - | 1,3 | 152,2 | 226,4 | 45,2 | 0,91 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| - | Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 |
| 848 (1) | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 1,09 | 217 | 214 | 24 | 0,1 |
|  | ИТОГО  |  | ***16,05*** | ***21,55*** | ***89,19*** | ***570,7*** | ***0,33*** | ***1,118*** | ***0,021*** | ***3,37*** | ***388,2*** | ***485,3*** | ***103,8*** | ***2,11*** |
| **Обед** | 214 (1) | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 0,3 | 1 | 2,9 | 3,8 | 76 | 93,8 | 40 | 2,2 |
| 532(1) | Гуляш говяжий с соусом | 80/100 | 17 | 15,9 | 8,3 | 232 | 0,1 | - | - | - | 9 | 72,8 | 9 | 0,7 |
| 616 (1) | Рис припущенный  | 150 | 3 | 4,6 | 30,6 | 189 | 0,03 | - | 0,04 | 0,02 | 15 | 40,7 | 27 | 0,38 |
| 49(2) | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 38,1 | - | 1,1 | 1,1 | 0,3 | 45,4 | 27,3 | 18,8 | 0,5 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,35*** | ***27,15*** | ***107,2*** | ***823,6*** | ***0,62*** | ***3,3*** | ***4,08*** | ***6,32*** | ***203,4*** | ***401,6*** | ***149,8*** | ***6,78*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***49,39*** | ***48,7*** | ***196,39*** | ***1394,3*** | ***0,95*** | ***4,418*** | ***4,101*** | ***9,69*** | ***591,6*** | ***886,9*** | ***253,6*** | ***8,89*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,98** | **3,98** |  |  |  |  |  | **1** | **1,5** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **12 день****Завтрак** | 212 (1) | Суп картофельный с рисом и сайрой | 250 | 7,5 | 5,7 | 12,3 | 147 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 39 | 21 | 0,7 |
| 769 (2) | Булочка Домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 0,055 | - | 0,01 | 4 | 23,4 | 40,5 | 6,5 | 0,65 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,1 | 0,6 | - | - | 66 | 46,8 | 12 | - |
|  | ИТОГО |  | ***12,85*** | ***13,9*** | ***60,05*** | ***431*** | ***0,255*** | ***2,59*** | ***3,11*** | ***5,2*** | ***102,4*** | ***126,3*** | ***39,5*** | ***1,35*** |
| **Обед** | 186 (1) | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 0,103 | 11,1 | 0,379 | - | 87,8 | 103,2 | 31 | 1,3 |
| 561/667 (1) | Тефтели с соусом | 80/50 | 14,8 | 16,4 | 10,1 | 257 | 0,2 | 1,8 | - | - | 44 | 125 | 38 | 1,6 |
| 343 (1) | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 0,13 | - | - | 2 | 237 | 180 | 25,2 | 1,2 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | - | - | 0,9 | 1,4 | 19,3 | 25,6 | 12,2 | 0,8 |
| 756 (1) | Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 4,9 | 4 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 742(1) | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 0,03 | 6 | 0,01 | 0,47 | 24,7 | 14,3 | 11,7 | 2,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***32,74*** | ***34,68*** | ***133,04*** | ***946,26*** | ***0,643*** | ***24,3*** | ***1,299*** | ***6,07*** | ***471,8*** | ***611*** | ***171,1*** | ***10,89*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***45,59*** | ***48,58*** | ***193,09*** | ***1377,26*** | ***0,898*** | ***26,89*** | ***4,409*** | ***11,27*** | ***574,2*** | ***737,3*** | ***210,6*** | ***12,24*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,06** | **4,23** |  |  |  |  |  | **1** | **1,28** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **13 день****Завтрак** | 345 (1) | Каша манная вязкая молочная с сахаром | 200 | 8,2 | 6,9 | 39,6 | 226 | 0,3 | 3,5 | 0,09 | 1,01 | 114,7 | 98,1 | 24,5 | 0,6 |
| - | Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 0,252 | - | 120 | 113,4 | 14 | 0,1 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
|  | ИТОГО |  | ***13,18*** | ***17,15*** | ***89,69*** | ***570,6*** | ***0,5*** | ***7*** | ***0,343*** | ***2,25*** | ***250,5*** | ***234,8*** | ***98,5*** | ***2*** |
| **Обед** | 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 25 | 47 | 25 | 2,2 |
| 499 (1) | Поджарка из говядины | 80 | 14,45 | 13,9 | 8 | 192 | 0,08 | - | 2,47 | - | 18 | 109 | 26,3 | 0,9 |
| 646 (1) | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 7 | 16,2 | 121 | 0,07 | 10,3 | 0,6 | 0,15 | 61,5 | 49,5 | 25,4 | 1,5 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 | 0,01 | 9,72 | 0,09 | 0,95 | 15,72 | 30 | 13,8 | 0,6 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 40,3 | 193 | 0,36 | - | 0,02 | 4,4 | 94 | 316 | 12 | 3,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,08*** | ***32,56*** | ***118,18*** | ***868*** | ***0,63*** | ***21,22*** | ***5,31*** | ***5,5*** | ***225,22*** | ***560,5*** | ***108,5*** | ***9,8*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***46,26*** | ***49,71*** | ***207,87*** | ***1438,6*** | ***1,13*** | ***28,22*** | ***5,653*** | ***7,75*** | ***475,72*** | ***795,3*** | ***207*** | ***11,8*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,07** | **4,49** |  |  |  |  |  | **1** | **1,67** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **14 день****Завтрак** | 315/622(2) | Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным | 150 | 10,02 | 12,3 | 50,4 | 364 | 0,06 | 0,15 | 0,12 | 1,35 | 60,6 | 75 | 27 | 0,9 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  | ИТОГО: |  | ***14,37*** | ***12,9*** | ***88,2*** | ***533,5*** | ***0,14*** | ***4,15*** | ***0,421*** | ***2,33*** | ***81,6*** | ***123,6*** | ***56,2*** | ***2,1*** |
| **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курицей | 250 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 0,1 | 8,25 | 0,205 | 1,22 | 26 | 89 | 32 | 1,9 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 80 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 | 0,04 | - | - | - | 41 | 39 | 27 | 1,5 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | - | - | - | - | 14,02 | 38,4 | 12 | 0,99 |
| 667 (1) | Соус красный на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| - | Огурец свежий  | 60 | 0,7 | 0 | 1,8 | 15 | 0,015 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 |
|  | Сок Яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 | - | 3 | - | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***33,26*** | ***33,34*** | ***122,0*** | ***829,46*** | ***0,335*** | ***18,65*** | ***0,245*** | ***3,47*** | ***163,52*** | ***371,2*** | ***140,5*** | ***7,69*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***47,63*** | ***46,24*** | ***210,2*** | ***1362,96*** | ***0,475*** | ***22,8*** | ***0,666*** | ***5,8*** | ***245,12*** | ***494,8*** | ***196,7*** | ***9,79*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,97** | **4,41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |