Утверждаю:



Примерное десятидневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения «Ряжская средняя школа №2»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** |  |  | **Минеральные вещества** |  |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  |  **Понедельник (первая неделя)** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 256 | **Мясо тушеное (свинина)** | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | - | - | 19,08 | 126,76 | 22,60 | 1,49 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 68 | 0,02 | 7,50 | - | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
|   | **Итого** | 550 | **22,55** | **33,01** | **79,38** | **738,42** | **0,54** | **9,81** | **-** | **0,51** | **70,21** | **410,61** | **191,62** | **11,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** |  |  | **Минеральные вещества** |  |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Понедельник (первая неделя)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | **Суп молочный вермишелевый** | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 0,11 | 1,14 | 33,25 | - | 202,03 | 172,48 | 30,18 | 0,64 |
| 291 | **Плов из курицы** | 150 | 12,71 | 7,85 | 1,8 | 229 | 1,41 | 0,12 | 3,8 | 1171,0 | 213,56 | 34,76 | 40,53 | 131,5 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 96 | 0,03 | 7,50 | - | 0,30 | 6,00 | 21,00 | 31,50 | 0,45 |
|  | **ИТОГО** | 780 | **26,96** | **15,58** | **95,05** | **733,58** | **1,63** | **10,89** | **42,05** | **1172,18** | **455,32** | **328,64** | **137,68** | **136,4** |
|  | **Всего за день** | **1330** | 49,51 | **48,59** | **169,43** | **1472** | **2,17** | **20,7** | **42,05** | **1172,69** | **525,53** | **739,25** | **329,3** | **147,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Вторник (первая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 174 | **Каша молочная рисовая** | 210 | 6,00 | 20,85 | 6,82 | 294 | 1,31 | 0,10 | 1,82 | 363,45 | 191,35 | 130,67 | 36,46 | 157,44 |
| 3 | **Бутерброд с сыром** | 60 | 6,12 | 8,7 | 14,83 | 182 | 0,04 | 0,23 | 20,0 | 0,05 | 164,7 | 108,0 | 4,2 | 0,34 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 68 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
|   | **ИТОГО** | 570 | **13,61** | **19,76** | **40,2** | **585,6** | **1,39** | **66,75** | **21,82** | **363,71** | **407,81** | **286,51** | **66,86** | **160,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Вторник (первая неделя)** |
| **Обед** |
| 102 | **Суп картофельный с бобовыми на к/б** | 250 | 4,90 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 312 | **Пюре картофельное**  | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,33 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 230 | **Рыба жареная** | 90 | 7,64 | 7,40 | 3,1 | 207 | 0,11 | 0 | 1,77 | 502,92 | 147,44 | 21,46 | 21,3 | 94,55 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 388 | **Напиток из шиповника** | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 0,01 | 100,00 | - | - | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
|   | **ИТОГО** | 770 | **21,43** | **16,17** | **97,74** | **719,44** | **1,51** | **109,58** | **34,92** | **506,4** | **253,3** | **315,52** | **112,12** | **99,45** |
|   | **Всего за день** | 1340 | **35,03** | **36,93** | **137,94** | **1305,04** | **2,5** | **176,33** | **56,74** | **870,11** | **661,11** | **602,03** | **178,98** | **259,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции, г.** | **Пищевые вещества (г.)** | **энергет. ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Среда (первая неделя)** |
|  | **Завтрак** |
| 309 | **Макароны отварные**  | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,9 | 0,06 | 12,00 | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 293 | **Голень куриная (жареная)** | 100 | 11,08 | 12,89 | 0,04 | 198 | 0,03 | 0,64 | 45,9 | - | 21,83 | 109,7 | 11,71 | 0,9 |
| 388 | **Напиток из шиповника** | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 0,01 | 100,00 | - | - | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
|  | **ИТОГО** | 550 | **19,98** | **21,09** | **65,81** | **586,22** | **0,15** | **115,64** | **45,9** | **2,5** | **57,66** | **193,73** | **39,28** | **2,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Среда (первая неделя)** |
| **Обед** |
| 99 | **Суп овощной** | 300 | 2,73 | 2,79 | 13,5 | 90,03 | 0,09 | 12,75 | - | 2,91 | 51,90 | 225,90 | 33,00 | 0,99 |
| 304 | **Рис отварной** | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,00 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 256 | **Мясо тушеное (свинина)** | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | - | - | 19,08 | 126,76 | 22,60 | 1,49 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
| ТК | **Кисель**  | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,02 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **ИТОГО** | 890  | **22,78** | **37,33** | **120,06** | **921,98** | **0,5** | **39,93** | **27,00** | **4,62** | **107,09** | **512,96** | **106,41** | **5,01** |
|  | **Всего за день** |  1440 | **42,76** | **58,42** | **185,87** | **1508,2** | **0,65** | **155,57** | **72,9** | **7,12** | **164,75** | **706,69** | **145,69** | **7,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Четверг (первая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 224 | **Запеканка творожная с молоком сгущенным**  | 100 | 10,23 | 7,74 | 4,55 | 189 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | - | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,0 | 29,33 | 2,40 |
| ПР | **Печенье**  | 60 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 105 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 160 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 123 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
|   | **Итого** | 520 | **15,83** | **12,9** | **55,42** | **572,33** | **0,112** | **5,55** | **58,5** | **0,56** | **318,03** | **312,01** | **59,92** | **20,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Четверг (первая неделя)** |
| **Обед** |
| 96 | **Рассольник Ленинградский** | 250 | 2,60 | 2,50 | 16,98 | 100,80 | 0,10 | 7,50 | - | 2,40 | 38,50 | 208,75 | 31,75 | 1,00 |
| 309 | **Макароны отварные** | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | 12,00 | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | 100 | 14,55 | 16,79 | 6,89 | 221 | 0,42 | 0,14 | 3,69 | 1117 | 311,5 | 21,81 | 22,03 | 154,15 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО** | **780** | **28,18** | **27,63** | **101,29** | **750,78** | **0,66** | **21,77** | **3,69** | **1122,23** | **395,73** | **365,46** | **96,75** | **159,71** |
|   | **Всего за день** | **1300** | **44,01** | **40,53** | **156,71** | **1321,11** | **0,772** | **27,32** | **62,19** | **1122,79** | **713,76** | **677,47** | **156,67** | **180,49** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Пятница (первая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 244 | **Плов из отварной говядины** | 200 | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297 | 0,04 | 0,26 | - | - | 21,69 | 155,68 | 32,00 | 2,15 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|   | **ИТОГО** | 500 | **18,31** | **14,8** | **54,76** | **450,56** | **0,09** | **5,39** | **-** | **0,39** | **53,12** | **233,88** | **58,47** | **5,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Пятница (первая неделя)** |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,20 | 1,18 |
| 302 | **Каша гречневая рассыпчатая**  | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,6 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 260 | **Мясо тушеное (свинина)** | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | - | - | 19,08 | 126,76 | 22,60 | 1,49 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 349 | **Компот из сухофруктов** | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|   | **ИТОГО** | **780** | **27,87** | **38,31** | **140,49** | **1017,12** | **0,63** | **11,28** | **-** | **3,48** | **92,37** | **512,99** | **245,** | **10,32** |
|   | **Всего за день** | 1280 | **46,18** | **53,11** | **195,25** | **1467,68** | **0,72** | **16,97** | **-** | **3,87** | **145,49** | **746,87** | **303,47** | **16,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   |  **Понедельник (вторая неделя)** |
|   |  **завтрак** |
| 204 | **Макароны отварные с сыром (сливочное масло)** | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 | 72,0 | - | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 96 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
|   | **Итого** | 525 | **12,69** | **10,68** | **58,61** | **460,12** | **0,12** | **12,77** | **72,00** | **0,7** | **227,93** | **205,15** | **49,12** | **5,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Понедельник (вторая неделя)** |
| **обед** |
| 113 | **Суп вермишелевый**  | 250 | 7,3 | 6,3 | 49,3 | 283,1 | 0,1 | 0,5 | 23,4 | 0,3 | 197,3 | 166,9 | 24,9 | 0,5 |
| 1167 | **Голубцы овощные** | 125 | 2,98 | 7,79 | 13,68 | 152 | 0,04 | 16,91 | 16,0 | - | 58,66 | 60,87 | 28,0 | 0,78 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО** | 715 | **16,45** | **14,96** | **112,68** | **682,18** | **0,23** | **22,54** | **39,4** | **1,21** | **296,59** | **340,77** | **92,57** | **5,27** |
|   | **Всего за день** | 1240 | **29,14** | **25,64** | **171,29** | **1142,3** | **0,35** | **35,31** | **111,4** | **1,91** | **524,52** | **545,92** | **141,69** | **10,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   |  **Вторник (вторая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 181 | **Каша манная молочная (сливочное масло)** | 210 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,10 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 3 | **Бутерброд с сыром** | 60 | 6,12 | 8,7 | 14,83 | 162 | 0,04 | 0,23 | 20,00 | 0,05 | 164,7 | 108,0 | 4,2 | 0,34 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 96 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
|   | **Итого** | 570 | **13,36** | **12,96** | **66,75** | **493,11** | **0,12** | **67,01** | **52,7** | **0,36** | **349,1** | **265,58** | **47,46** | **3,05** |
|  |  |
| **№ рец. по сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Вторник (вторая неделя)** |
|  **обед** |
| 104 | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 250 | 16,5 | 10,4 | 19,8 | 245 | 0,04 | 11,00 | - | - | 39,0 | 72,22 | 50,00 | 3,8 |
| 302 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 8,9 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,6 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | 100 | 14,55 | 16,79 | 6,86 | 221 | 0,42 | 0,14 | 3,69 | 1117 | 311,5 | 21,81 | 22,03 | 154,15 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|   | **ИТОГО** | **780** | **45,88** | **32,13** | **115,45** | **924,94** | **0,74** | **13,27** | **3,69** | **1117,88** | **398,83** | **404,43** | **247,5** | **166,77** |
|  | **Всего за день** | **1350** | **59,51** | **45,09** | **182,20** | **1424,92** | **0,86** | **80,28** | **56,39** | **1118,24** | **792,93** | **670,01** | **294,96** | **169,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Среда (вторая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 128 | **Пюре картофельное** | 160 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 134 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 229 | **Рыба тушеная с овощами** | 100 | 10,76 | 5,75 | 3,80 | 142 | 0,10 | 6,45 | 5,74 | - | 36,95 | 32,87 | 37,28 | 0,77 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 388 | **Напиток из шиповника** | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 0,01 | 100,00 | - | - | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
|   | **Итого** | 500 | **17,04** | **8,75** | **59,45** | **440,76** | **1,31** | **110,2** | **38,89** | **0,67** | **92,13** | **154,35** | **76,65** | **3,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Среда (вторая неделя)** |
|  **обед** |
| 103 | **Суп с макаронными изделиями на м/б** | 250 | 2,73 | 2,80 | 20,45 | 117,90 | 0,15 | 8,25 | - | 1,23 | 15,2 | 63,55 | 34,05 | 0,98 |
| 67 | **Винегрет овощной** | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,4 | 1,02 |
| 271 | **Котлета домашняя** | 90 | 5,59 | 10,68 | 4,21 | 223 | 0,07 | 0,1 | 21,4 | - | 8,09 | 54,96 | 8,22 | 0,88 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО** | **720** | **15,87** | **20,52** | **82,51** | **665,86** | **0,4** | **23,48** | **21,4** | **5,06** | **97,42** | **267,71** | **91,14** | **6,69** |
|   | **Всего за день** | **1220** | **33,27** | **29,27** | **141,96** | **1106,62** | **1,71** | **133,68** | **60,29** | **5,73** | **189,55** | **422,06** | **167,79** | **10,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   |  **Четверг (вторая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 210 | **Омлет натуральный** | 60 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 184 | 0,04 | 0,1 | 125,5 | - | 39,86 | 87,3 | 6,24 | 1,02 |
| 73 | **Икра кабачковая** | 100 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,04 | 6,51 | - | 2,39 | 98,42 | 55,67 | 17,27 | 0,69 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 96 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
|   | **Итого** | 500 | **10,77** | **14,93** | **42,35** | **484,38** | **0,14** | **16,24** | **125,5** | **3,74** | **183,81** | **220,47** | **54,98** | **4,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углев** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Четверг (вторая неделя)** |
|  **обед** |
| 88 | **Щи из свежей капусты и картофеля** | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 304 | **Рис отварной** | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | - | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | 100 | 14,55 | 16,79 | 6,86 | 221 | 0,42 | 0,14 | 3,69 | 1117 | 311,5 | 21,81 | 22,03 | 154,15 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 200/15/7 | 0,53 | - | 9,87 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО** | 830  | **27,17** | **29,84** | **112,83** | **812,71** | **0,61** | **20,75** | **39,69** | **1121,06** | **382,69** | **251,64** | **105,04** | **159,49** |
|   | **Всего за день** | 1330  | **37,94** | **44,77** | **155,18** | **1297,09** | **0,75** | **36,99** | **165,19** | **1124,8** | **566,5** | **472,11** | **160,02** | **164,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Пятница (вторая неделя)** |
|   | **завтрак** |
| 304 | **Рис отварной** | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | - | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 255 | **Печень по строгановски** | 100 | 22,80 | 10,20 | 9,40 | 219,40 | 0,32 | 14,00 | 9500,0 | 1,50 | 18,00 | 424,00 | 22,00 | 9,20 |
| 70 | **Огурец соленый** | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 22 | 0,01 | 1,75 | - | - | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 349 | **Компот из сухофруктов** | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | **Фрукт свежий** | 100 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 68 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
|   | **ИТОГО** |  700 | **32,71** | **18,48** | **133,07** | **879,45** | **0,44** | **24,05** | **9536** | **3,17** | **60,02** | **607,05** | **107,29** | **13,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |
| **№ рец. По сборнику 2015 г.** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **Пищевые вещества** | **энергет. ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Пятница (вторая неделя)** |
| **Обед** |
| 83 | **Борщ с картофелем (свекольник)** | 200 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 90,66 | 0,04 | 5,56 | - | - | 25,04 | - | - | 1,06 |
| 309 | **Макароны отварные** | 150 | 10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | 12,00 | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 293 | **Голень куриная** | 100 | 11,08 | 12,89 | 0,04 | 198 | 0,03 | 0,64 | 45,9 | - | 21,83 | 109,7 | 11,71 | 0,9 |
| ПР | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| ПР | **Хлеб ржано- пшеничный** | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| 71 | **Овощи свежие** | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 20 | 0,01 | 3,00 | - | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 |
| 388 | **Напиток из шиповника** | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,2 | 72,80 | 0,01 | 100,0 | - | - | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
|   | **ИТОГО** | **790** | **28,72** | **25,67** | **97,43** | **768,84** | **0,23** | **121,2** | **45,9** | **2,86** | **91,9** | **236,13** | **49,28** | **5,1** |
|   | **Всего за день** | 1490  | **61,43** | **44,15** | **230,5** | **1648,29** | **0,67** | **145,25** | **9581,9** | **6,03** | **151,92** | **843,18** | **156,57** | **18,35** |