**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов**

**для организации питания детей 11 – 18 лет в общеобразовательных школах**

**Грязинского муниципального район.**

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания детей использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

**1 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша рисовая с изюмом и маслом | 200 | 5,2 | 3,9 | 29,7 | 261,5 | 0,05 | 21,6 | 7,7 | 0,62 |
| 942 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/5 | 0,05 | - | 14,97 | 59,7 | 1,8 | 2,1 | 0,05 | 0,05 |
| 001 | Бутерброд с маслом сливочным | 50/10 | 4,3 | 4,4 | 26,5 | 198,2 | - | 14,9 | 16,8 | 0,82 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10** | **8,3** | **71,2** | **519,4** | **1,85** | **38,6** | **24,55** | **1,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,83 | 4,1 | 6,5 | 65,2 | 38,83 | 74,3 | 22 | 1,7 |
| 216 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 250 | 9,63 | 6,63 | 19,6 | 211,9 | 10,5 | 27,3 | 32,1 | 2,1 |
| 297 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/7 | 3,96 | 5,5 | 37,9 | 199,8 | 38,4 | 20,9 | 44,4 | 2,1 |
| 611 | Котлета из мяса кур | 55 | 8,4 | 10,4 | 11,5 | 165,4 | 0,5 | 56,8 | 22,4 | 1,6 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,08** | **28,13** | **122** | **881,3** | **93,43** | **201,7** | **151** | **9,38** |
|  | **Всего за день :** |  | **38,08** | **36,43** | **194** | **1400,7** | **95,28** | **240,3** | **175,55** | **10,87** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,24 | 14,1 | 35,3 | 271,0 | 1,1 | 162,4 | 32,5 | 1,5 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,4 | 3,8 | 30,6 | 163,3 | 0,44 | 137,2 | 6,5 | 0,04 |
| 008 | Бутерброд с вареной колбасой | 15/20 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 113 | - | 10,4 | 12,4 | 0,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,74** | **24,4** | **76,1** | **116** | **1,54** | **310** | **51,4** | **2,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 195 | Рассольник со сметаной | 250/6 | 6,3 | 4,9 | 32,4 | 185,9 | 17,1 | 42,6 | 36,6 | 1,7 |
| 315 | Капуста тушеная | 180 | 4,7 | 7,3 | 24,4 | 190,4 | 153,96 | 115,4 | 44,5 | 2,52 |
| 160 | Биточки из мяса говядины | 55 | 8,4 | 10,4 | 11,5 | 165,4 | 0,5 | 56,8 | 22,4 | 1,6 |
| 883 | Кисель | 200 | 0,024 | - | 22,1 | 120,3 | - | 0,18 | 0,03 | - |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,52** | **24,1** | **113,7** | **793** | **171,56** | **230,98** | **130,03** | **6,82** |
|  | **Всего за день :** |  | **36,26** | **48,5** | **189,8** | **909** | **173,1** | **540,98** | **181,43** | **9,06** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 415 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 9,9 | 10,9 | 48,1 | 350,4 | 0,16 | 115,1 | 16,3 | 0,93 |
| 942 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/5 | 0,05 | - | 14,97 | 59,7 | 1,8 | 2,1 | 0,05 | 0,05 |
| 001 | Бутерброд с маслом сливочным | 50/10 | 4,3 | 4,4 | 26,5 | 198,2 | - | 14,9 | 16,8 | 0,82 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,25** | **15,3** | **89,57** | **608,3** | **1,96** | **132,1** | **33,15** | **1,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,0 | 0,2 | 40,7 | 113,9 | 6,1 | 23,2 | 29,2 | 1,1 |
| 044 | Свекольник со сметаной | 250/6 | 8,5 | 7,4 | 19,2 | 144,8 | 9,6 | 65,4 | 42,5 | 2,13 |
| 682 | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 8,1 | 6,01 | 47,4 | 246,9 | - | 45,54 | 61,98 | 5,1 |
| 561 | Бефстроганов | 50 | 16,4 | 15,9 | 14,4 | 233,7 | 2,96 | 65,7 | 41,9 | 3,2 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,01 | 24,2 | 96,8 | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **38,4** | **31,02** | **169,2** | **871,26** | **18,66** | **215,84** | **202,08** | **12,53** |
|  | **Всего за день :** |  | **52,65** | **46,32** | **258,77** | **1479,56** | **20,62** | **347,94** | **235,23** | **14,33** |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1020 | Оладьи с маслом и сахаром | 200/6 | 12,5 | 20,9 | 88,7 | 597,3 | 10,9 | 42,5 | 30,6 | 1,1 |
| 883 | Кисель | 200 | 0,024 | - | 22,1 | 120,3 | - | 0,18 | 0,03 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,52** | **20,9** | **110,8** | **717,6** | **10,9** | **42,68** | **30,63** | **1,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 056 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,3 | 4 | 7,7 | 93 | 10,9 | 42,5 | 30,6 | 1,1 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 7,01 | 4,75 | 23,1 | 152 | 0,03 | 18,1 | 9,5 | 1,1 |
| 297 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/6 | 3,96 | 5,5 | 37,9 | 199,8 | 38,4 | 20,9 | 44,4 | 2,2 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами | 50/60 | 14,8 | 8,1 | 14,9 | 140,6 | 5,8 | 55,1 | 34,8 | 1,13 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,9 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,33** | **23,85** | **130,9** | **632,7** | **60,33** | **159** | **149,4** | **7,43** |
|  | **Всего за день :** |  | **43,85** | **44,75** | **241,7** | **1350,3** | **71,23** | **201,68** | **180,03** | **8,53** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 10,4 | 15,6 | 38,5 | 417,2 | 1,1 | 229,9 | 35,6 | 1,6 |
| 247 | Кофейный напиток | 200 | 3,4 | 3,8 | 30,6 | 163,3 | 0,44 | 137,2 | 6,5 | 0,04 |
| 008 | Бутерброд с вареной колбасой | 15/20 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 113 | - | 10,4 | 12,4 | 0,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,9** | **25,9** | **79,3** | **693,5** | **1,54** | **377,5** | **54,5** | **2,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,83 | 4,1 | 6,5 | 65,2 | 38,83 | 74,3 | 22 | 1,7 |
| 204 | Суп крестьянский | 250 | 3,0 | 5,3 | 22,4 | 146,9 | 16 | 21,3 | 33,1 | 1,75 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 3,8 | 10,2 | 27,5 | 195,8 | 47,2 | 78,5 | 47,2 | 1,97 |
| 618 | Тефтели в соусе | 60/25 | 8,1 | 10,3 | 8,5 | 159 | 1,9 | 72,4 | 25,1 | 1,93 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,01 | 24,2 | 96,8 | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,13** | **31,41** | **112,4** | **794,7** | **103,93** | **262,5** | **153,9** | **8,35** |
|  | **Всего за день :** |  | **39,03** | **57,31** | **191,7** | **1488,2** | **105,47** | **640** | **208,4** | **10,69** |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша пшенная молочная с изюмом | 200 | 6,9 | 8,3 | 33,5 | 264,7 | 0,49 | 228,5 | 45,9 | 2,24 |
| 942 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 59,7 | - | 0,3 | следы | 0,05 |
| 008 | Бутерброд с вареной колбасой | 15/20 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 113 | - | 10,4 | 12,4 | 0,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | **11** | **14,8** | **58,67** | **437,4** | **0,49** | **239,2** | **62,3** | **2,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Щи из свежей капусты | 250 | 5,5 | 6,6 | 15,5 | 141 | 40,6 | 65,6 | 34,3 | 2,0 |
| 414 | Макароны с маслом сливочным | 100 | 3,6 | 2,9 | 23,7 | 136,1 | - | 6,96 | 5,6 | 0,42 |
| 317 | Свекла тушеная | 100 | 1,8 | 3,4 | 10,7 | 80,01 | 12,9 | 44,8 | 25,7 | 1,6 |
| 160 | Котлета из мяса кур | 55 | 8,4 | 10,4 | 11,5 | 165,4 | 0,5 | 56,8 | 22,4 | 1,6 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 19,5 | 24 | 18,1 | 3,3 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,16** | **24,8** | **125,65** | **722,61** | **38,1** | **214,8** | **136,2** | **11,15** |
|  | **Всего за день :** |  | **35,16** | **39,6** | **184,32** | **1160,01** | **38,59** | **454,0** | **198,5** | **14,14** |

**2 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 421 | Макароны запеченные с сыром | 150 | 7,4 | 8,2 | 36,1 | 262,8 | 0,12 | 86,3 | 12,2 | 0,69 |
| 942 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/5 | 0,05 | - | 14,97 | 59,7 | 1,8 | 2,1 | 0,05 | 0,05 |
| 001 | Бутерброд с маслом сливочным | 35/10 | 3,0 | 4,8 | 18,6 | 158,6 | - | 11,2 | 11,9 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,45** | **13,0** | **69,7** | **481,1** | **1,92** | **99,6** | **24,2** | **1,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,83 | 4,1 | 6,5 | 65,2 | 38,83 | 74,3 | 22 | 1,7 |
| 195 | Рассольник со сметаной | 250/6 | 6,3 | 4,9 | 32,4 | 185,9 | 17,1 | 42,6 | 36,6 | 1,7 |
| 297 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/6 | 3,3 | 4,6 | 31,6 | 166,52 | 32,0 | 17,44 | 36,98 | 1,77 |
| 674 | Зразы из мяса кур с луком | 60 | 9,15 | 12,71 | 49,24 | 248,31 | 9,7 | 116,3 | 60,3 | 4,68 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,84** | **27,81** | **167,04** | **904,93** | **102,83** | **273,04** | **185,98** | **11,73** |
|  | **Всего за день :** |  | **35,29** | **40,81** | **236,74** | **1386,03** | **104,75** | **372,64** | **210,18** | **13,07** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша манная с маслом сливочным | 200 | 10,4 | 15,6 | 38,5 | 417,2 | 1,1 | 229,9 | 35,6 | 1,6 |
| 003 | Бутерброд с сыром | 35/10 | 5,2 | 3,7 | 18,5 | 129,5 | 0,2 | 108,8 | 16,3 | 0,62 |
| 942 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/5 | 0,05 | - | 14,97 | 59,7 | 1,8 | 2,1 | 0,05 | 0,05 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,65** | **19,3** | **71,97** | **606,4** | **3,1** | **340,8** | **51,95** | **2,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 056 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,3 | 4 | 7,7 | 93 | 10,9 | 42,5 | 30,6 | 1,1 |
| 216 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 250 | 9,63 | 6,63 | 19,6 | 211,9 | 10,5 | 27,3 | 32,1 | 2,1 |
| 320 | Овощи тушеные | 150 | 3,2 | 8,5 | 22,9 | 152,3 | 39,3 | 65,4 | 39,3 | 1,64 |
| 160 | Котлета из мяса говядины | 55 | 8,4 | 10,4 | 11,5 | 165,4 | 0,5 | 56,8 | 22,4 | 1,6 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,79** | **31,03** | **109** | **861,6** | **66,4** | **214,4** | **154,5** | **8,32** |
|  | **Всего за день :** |  | **42,44** | **50,33** | **180,97** | **1468** | **69,5** | **555,2** | **206,45** | **10,59** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша пшенная молочная с изюмом | 200 | 6,9 | 8,3 | 33,5 | 264,7 | 0,49 | 228,5 | 45,9 | 2,24 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,62 | 11,8 | 121,3 | 0,2 | 58,3 | 6,5 | 0,04 |
| 008 | Бутерброд с вареной колбасой | 15/20 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 113 | - | 10,4 | 12,4 | 0,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,4** | **16,42** | **55,5** | **499** | **0,69** | **297,2** | **64,8** | **2,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,83 | 4,1 | 6,5 | 65,2 | 38,83 | 74,3 | 22 | 1,7 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 7,01 | 4,75 | 23,1 | 152 | 0,03 | 18,1 | 9,5 | 1,1 |
| 297 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/6 | 3,3 | 4,6 | 31,6 | 166,52 | 32,0 | 17,44 | 36,98 | 1,77 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами | 50/60 | 14,8 | 8,1 | 14,9 | 140,6 | 5,8 | 55,1 | 34,8 | 1,13 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,01 | 24,2 | 96,8 | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,34** | **21,56** | **123,6** | **752,12** | **76,66** | **180,94** | **129,78** | **6,7** |
|  | **Всего за день :** |  | **43,74** | **37,98** | **179,1** | **1251,12** | **77,35** | **478,14** | **194,58** | **9,68** |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1020 | Оладьи с маслом и сахаром | 150/5 | 9,34 | 15,7 | 66,5 | 447,95 | 8,2 | 31,9 | 22,95 | 0,8 |
| 942 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 59,7 | - | 0,3 | следы | 0,05 |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,34** | **15,7** | **81,47** | **507,65** | **8,2** | **32,2** | **22,95** | **0,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп крестьянский | 250 | 3,0 | 5,3 | 22,4 | 146,9 | 16 | 21,3 | 33,1 | 1,75 |
| 317 | Икра из свеклы | 100 | 1,8 | 3,4 | 10,7 | 80,1 | 12,9 | 44,8 | 25,7 | 1,6 |
| 414 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 3,6 | 2,92 | 23,7 | 136,1 | - | 6,96 | 5,6 | 0,42 |
| 643 | Мясо птицы тушеное в красном соусе | 50/50 | 6,2 | 7,14 | 3,8 | 103,6 | 0,3 | 14,1 | 11,32 | 1,1 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,86** | **20,26** | **107,9** | **705,7** | **34,4** | **109,56** | **105,82** | **6,75** |
|  | **Всего за день :** |  | **28,2** | **35,96** | **189,37** | **852,6** | **42,6** | **141,76** | **128,77** | **7,6** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 393 | Рисовая запеканка с творогом | 150 | 8,8 | 7,1 | 38,2 | 286,9 | 0,2 | 66,5 | 19,04 | 1,03 |
| 942 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/5 | 0,05 | - | 14,97 | 59,7 | 1,8 | 2,1 | 0,05 | 0,05 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,85** | **7,1** | **53,2** | **346,6** | **2,0** | **68,6** | **19,1** | **1,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 063 | Салат из моркови | 100 | 1,3 | 6,1 | 10,4 | 111,7 | 64,6 | 123,8 | 36,6 | 1,7 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250/6 | 3,8 | 5,0 | 11,2 | 108,0 | 40,6 | 65,6 | 34,3 | 2,0 |
| 682 | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 8,1 | 6,01 | 47,4 | 246,9 | - | 45,54 | 61,98 | 5,1 |
| 618 | Тефтели в соусе | 60/25 | 8,1 | 10,3 | 8,5 | 159 | 1,9 | 72,4 | 25,1 | 1,93 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 883 | Кисель | 200 | 0,024 | - | 22,1 | 120,3 | - | 0,18 | 0,03 | - |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,42** | **28,91** | **122,9** | **876,9** | **107,1** | **323,52** | **184,51** | **11,73** |
|  | **Всего за день :** |  | **34,27** | **36,01** | **176,1** | **1223,5** | **109,1** | **392,12** | **203,61** | **12,81** |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 10,4 | 15,6 | 38,5 | 417,2 | 1,1 | 229,9 | 35,6 | 1,6 |
| 942 | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,97 | 59,7 | - | 0,3 | следы | 0,05 |
| 008 | Бутерброд с вареной колбасой | 15/20 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 113 | - | 10,4 | 12,4 | 0,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,5** | **22,1** | **63,67** | **589,9** | **1,1** | **240,6** | **48,0** | **2,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Щи из свежей капусты | 250 | 5,5 | 6,6 | 15,5 | 141 | 40,6 | 65,6 | 34,3 | 2,0 |
| 414 | Макароны с маслом сливочным | 100 | 3,6 | 2,9 | 23,7 | 136,1 | - | 6,96 | 5,6 | 0,42 |
| 317 | Свекла тушеная | 100 | 1,8 | 3,4 | 10,7 | 80,01 | 12,9 | 44,8 | 25,7 | 1,6 |
| 160 | Котлета из мяса кур | 55 | 8,4 | 10,4 | 11,5 | 165,4 | 0,5 | 56,8 | 22,4 | 1,6 |
|  | Хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | - | 16 | 26,5 | 1,0 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,88 |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 19,5 | 24 | 18,1 | 3,3 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,16** | **24,8** | **125,65** | **722,61** | **78,7** | **220,56** | **136,2** | **10,8** |
|  | **Всего за день :** |  | **38,66** | **46,9** | **189,32** | **1312,51** | **79,8** | **461,16** | **184,2** | **13,15** |