Директор МОУ СОШ №2 г.Белинского

Пензенской области им. Р.М.Сазонова

И.П.Бичкурова

14.08.2023 г. Приказ №102

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

для учащихся с 7 до 11 для учащихся с 11 до 17

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20, Методическими рекомендациями MP 2.4 0179-20

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ в осенне-зимний период для учащихся с 7 до 11 лет Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Nº	Наименование блюда	Вых	Пище	вая ценно	ость (г)	Энерге	•	Витами				ральные в	вещества (	(мг)
по сборн ику		од	Белки	Жиры	Углево ды	т Ценно сть	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак		_						_					
	Каша пшенная молочная жидкая													
	пшено - 50,0													
267	молоко 3,2% жирн 100													
	сахар - 10													
	масло сливочное - 7													
	соль -3	200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	Пирожок с повидлом													
	мука пшеничная 31,2													
	молоко 3,2% жирн 112													
	сахар -1,6 г	_												
540	масло сливочное - 1,3	_												
	яйцо- 1/ 26 шт.	_												
	соль - 0,5	_												
	дрожжи -0,9	_												
	повидло - 30,3	_												
	раст. Масло-0,2	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
	Чай с сахаром	_												
433	чай - 1	4												
400	caxap - 15	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112	, ,	000	0.70	0.54	40.54	0.5	0.04	0.00		0.70	04.00	00.00	04.00	
	Фрукты по сезону (груша)	200	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00	0.07	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого:		13,94	11,91	120,09	667,00	0,29	10,66	0,07	1,60	199,05	274,04	78,80	7,12
	Стоимость													
	Обед													+
	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла - 25	1												
128	капуста белокоч.св80	1												
	картофель - 80	1												
	морковь -10	250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
1	1 1 1		.,	-,. 0	,		-,00	,		_, _, . <b>_</b>	,	,	,. •	,=.

	лук репчатый -10													
	масло растительное - 5													
	caxap - 2,5													
	соль-3													
	томатное пюре - 5													
	сметана - 5													
	Макарон.издел.отварн.													
447	Макаронные изделия - 50/80													
	масло сливочное - 5/8	150/1	5,48/6,	4,98/5,	34,88/41,		0,12/0,		0,03/0,	0,02/0,	40,95/49,	60,06/72,	24,59/29,	0,99/1,
	соль - 3	80	57	98	85	212/254	14		04	02	14	07	50	19
	Бефстроганов													
	говядина - 100													
	лук репчатый - 10													
151	масло сливочное - 5													
131	масло растительное- 5													
	мука пшеничная - 4													
	томатная паста-5													
	соль - 3	100	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	Салат витаминный с масл.растительн. капуста белокоч.св 80 морковь - 10	_												
40	яблоки свежие - 10													
	caxap - 5													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
	соль - 3	100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02
	Чай с сахаром													
433	чай - 1													
	caxap - 15	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		23,19	23,59	57,16	528,50	0,22	40,25	0,08	4,26	132,78	314,06	82,73	5,36
	Итого за день :		37,13	35,50	177,25	1 195,50	0,51	50,91	0,15	5,86	331,83	588,10	161,53	12,48
Nº	Наименование блюда 2 ДЕНЬ	Выхо		вая ценно		Энергет		Витами	ны (мг)			еральные в	-	-
по сборни ку		Д	Белки	Жиры	Углевод ы	Ценнос ть	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2 день													
	Завтрак													
	бутерброд с сыром и маслом													
90	, , ,	1												
30	сыр 20	45	6 70	0.50	0.00	150	0.02	0.00	0.00	0.40	105.00	122.00	12.00	0.40
	масло сливочное - 5	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40

	хлеб пшеничный - 20													
	каша дружба													
	крупа пшено -25													
	крупа рисовая -25													
260	молоко 3,2 % жирн 100													
	соль -3													
	caxap - 10													
	масло сливочное - 7	200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	Какао с молоком (2 вар)													
497	какао пор 3													
457	молоко 3,2% жирн 200													
	сахар - 15	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
112														
	Фрукты по сезону (банан,яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	итого		19,96	26,56	108,66	757,00	0,25	23,02	0,19	1,40	490,60	478,40	166,60	2,25
	Стоимость:													
	Обед													
	Суп карт. с мясн. фрикадельками													
	картофель - 80													
	масло растительное- 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
123	лук репчатый - 10													
	рис-10													
	Фрикадельки													
	индейка - 30													
	лук репчатый - 10													
	яйцо - 1/2													
	соль - 3	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	Рагу из птицы													
	курица 1 категор.потраш 100													
	масло растительное - 5													
	картофель - 150													
407	масло сливочное- 5													
	морковь -10													
	томатная пюре - 5	_												
	лук репчатый - 10													
	капуста- 50	200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
	Винегрет овощной													
76	картофель - 20	_												
	свекла - 20	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80

	Стоимость:													
	Итого:		26,52	34,69	80,38	743,50	0,38	54,24	0,05	9,55	100,34	343,75	109,44	5,41
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	сахар - 15	200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
000	лимоны - 3													
509	яблоки свежие - 20													
	Компот их яблок с лимоном													
	масло раст 3													
	лук репчатый - 10													
	капуста квашенная - 60													
	огурцы соленые - 20													
	морковь - 10													

	3 день													
Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценно		Энергет		Витами	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (м	г)
по сборни ку		Д	Белки	Жиры	Углевод ы	Ценнос ть	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	бутерброд с маслом													
478	масло сливочное - 20													
170	хлеб пшеничный-20													
		40	0,20	33,00	0,32	300,00			0,24	0,40	4,80	7,60		0,08
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупа гречневая - 50													
445	caxap- 10													
	масло сливочное - 7													
	соль - 3	220	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
	Компот из кураги													
512	кислота лимонная-0,2													
312	курага - 20(37)													
	caxap - 15	200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		10,85	40,22	80,62	737,00	0,36	16,00	0,27	0,84	86,24	268,07	178,50	8,88
	Стоимость:													
	Обед													
	Суп-лапша с курицей													
	куры -10													
	картофель-80													
	вермишель -10													
108	масло сливочное - 5													
	масло растительное - 5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10	250/2												
	соль - 3	5	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06

	Картофельное пюре													
	картофель - 200													
443	молоко 3,2 % жирн 20													
	масло сливочное - 7	150/1	3,24/3,	5,6/6,7	22,05/26,		0,15/0,	25,95/31	0,03/.0		69,5/83,3	96,71/116	34,49/41,	1,4/1,6
	соль - 3	80	89	1	46	156/187	18	,14	4	0,05	9	,05	38	7
	Котлеты из индейки													
	хлеб пшеничный - 20													
	масло растительное- 15													
195	масло сливочное - 5													
100	соль - 3													
	мука пшеничная -15													
	Филе индейки -80													
	лук репчатый - 10	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
	Copport the Soprote Modern to Modern to													
	Салат из белокоч.капусты с морковью капуста белокоч.св 80													
4	морковь - 10													
4														
	caxap - 5													
	масло растительное - 5 лимонная кислота - 0,06	100	1,60	10,10	0.60	136	0,04	27,80		4.50	44,00	32,00	17.00	0,60
518	Сок абрикосовый	200	1,00	10,10	9,60	110	0,04	8,00		4,50	40,00	32,00	17,00	0,60
109	•	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00		0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
100	Хлеб ржаной	30	2,20	0,24	14,70	70,5	0,03			0,33	0,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		58,68	35,90	66,12	768,50	0,24	39,28	0,07	5,81	131,66	313,61	110,21	3,85
	Стоимость:													

Nº	Наименование блюда	Вых	Пищев	вая ценно	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	вещества (	мг)
по сборн ику		од	Белки	Жиры	Углево ды	т Ценно сть	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	запеканка твороженная													
	творог 80													
	крупа манная 10													
	caxap 10													
313	яйцо 1/2													
	масло сливочное 5													
	соль 3													
	молоко сгущеное с сахаром													
	сметана 10	130	20,80	21,84	20,71	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,40	300,73	32,93	0,87
112														
112	фрукт по сезону( банан яблоко)	150	3,00	1,00	42,,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70

1	Чай с сахаром													
433	чай - 1													
	caxap - 15	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	Итого :		27,70	24,59	76,62	811,00	0,18	20,72	0,18	1,36	289,65	395,97	128,33	3,63
	Стоимость:		, -	,	- ,-	, , , , , ,	, ,	-,	-, -	,	,		-,	
	Обед													
	Суп карт. с крупой перловой													
	картофель - 80													
119	крупа перловая - 10													
119	масло сливочное- 5													
	масло растительное-5													
	морковь -10													
	лук репчатый - 10	250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
	соль - 3													
	Макарон.издел.отварн.													
447	Макаронные изделия - 50/80	150/1	5,48/6,	4,98/5,	34,88/41	212/25	0,12/0,		0,03/0,	0,02/0,	40,95/49	60,06/72	24,59/29	
	масло сливочное - 5/8	80	57	98	,85	4	14		04	02	,14	,07	,50	
	соль-3													
	Куры отварные(голень)													
	куры - 150	100	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
	соус красный	50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13
	масло сливочное- 5		=											
007	масло растительное -5													
207	морковь- 10													
	мука -5													
	томатное пюре - 5													
	лук репчатый-10													
	соль-3		I				1		I	1				
	Салат "Пестрый"													
	свекла - 50													
31	яблоко свежие - 20													
	caxap - 2	100	1,10	5,17	11,98	98	0,02	11,13			29,07	31,65	17,10	1,53
	масло раст 3	100	1,10	0,17	11,00	- 55	0,02	11,10			20,01	01,00	17,10	1,00
434	Чай с сахаром и лимоном	1												
	чай - 1	1												
	лимон-7	1												
	caxap - 15	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	,		0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		42,40	26,78	98,50	810,50	0,27	45,87	28,02	1,65	98,79	431,19	87,49	6,27
1	Стоимость:				,			,			,		·	

№ по сборни ку

	5 день													
	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценн	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)			еральные в	вещества (и	
		Д	Белки	Жиры	Углевод ы	т Ценнос ть	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша вязкая геркулес.с маслом													
321	овсяные хлопья "Геркулес"- 40													
	молоко 3,2% жирн 100	_												
	caxap - 10	_												
	соль - 3	200	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
	масло сливочное - 7	_												
	бутерброд с сыром и маслом	_												
90	масло сливочное 5	_												
	сыр 20													
	хлеб пшеничный 20	45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,01	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Чай с сахаром и лимоном													
434	лимон-7	4												
	чай - 1													
440	caxap - 15	200	0,26	0,05	15,22	59	2.25	2,90		0.00	8,05	9,78	5,24	0,90
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	итого:		13,11	20,61	62,59	496	0,25							1
	Обед													
	Суп карт. с горохом	_												
	картофель - 80	4												
	горох - 30	_												
118	масло сливочное- 5	_												
	морковь -10	4												
	лук репчатый -10	050	<b>5.40</b>	4 7 4	40.74	4.40	0.00	45.05	0.00	4.07	40.04	400.40	40.00	0.00
	соль - 3	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,20	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
201	масло растительное-5	4												
291	Плов из птицы	-												
	мясо ц/б - 100	-												
	крупа рисовая - 60	-												
	лук репчатый - 10	-												
	масло растительное - 10	- 000	47.00	45.00	20.45	252	0.44	F 00	0.04	4.55	40.04	227.00	F4.00	4.00
	морковь - 10	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93

	соль - 3	]												
	томатное пюре - 10													
64	Салат из свеклы с раст.маслом свекла - 100													
04														
	масло растительное - 7 соль - 3	100	1,40	8,42	8,45	115	0.02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
	соль - 0,6	100	1,40	0,42	0,40	110	0.02	9,40			30, <del>4</del> 3	40,42	20,90	1,33
	·	1												
	Кисель плодово-ягодный Кисель из концентрата - 24													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
508	•	200		0,24	· ·			0.50		0,33		·		
300	Компот из сухофруктов	200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты-25													
	caxap-15		20.00	20.40	70.40	C02 F	29,24	20.04						
	Итого:	Выход	26,96	<b>28,40</b> евая ценно	79,40	<b>683,5</b> Энергет	29,24	<b>28,64</b> Витами	HPI (ML)		Ми	<u> </u> неральные в	ешества (мг	)
	6 день Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ценност	B1	С	A	Е	Ca	Р	Мд	Fe
	талменование олюда		Bornor	жиры	Ы	Ь	υ,		, ,	_	Ou		IVIG	10
17														
	Завтрак													
	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	8,4		6,00						
	омлет													
	яйца- 1													
306	молоко-20													
	масло сливочное-5	150	13,06	26,65	2,82	304	0,11	0,35	0,26	1,06	104,12	222,35	19,41	2,29
	Хлеб пшеничный-20		2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108/478	масло сливочное-20	40	0,05	8,25	0,08	75			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
	компот из изюма													
512	изюм-20													
	caxap - 15	200	0,41		25,16	98	0,03				18,60	29,67	9,66	0,72
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		19,18	36,08	72,58	697,90	0,25	21,35	0,32	2,12	159,92	309,42	50,97	6,99
	Обед													
132	Рассольник домашний													
	картофель - 80													
	соль 3													
	морковь -10	]												
	лук репчатый -10	]												
439	огурцы сол 15	]												
	масло сливочное- 5													
	рис -10	]												
	масло растител 5	250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03

	икра свекольная													
	свекла 70													
	массло растительное- 7 лук репчатый 20													
	соль-3													
	COTIB-3	100	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26
	Котлеты (биточки) мясные	100	3,30	7,00	10,00	110	0,00	73,32	0,00	0,50	33,11	00,02	31,37	1,20
	индейка -80													
	хлеб пшеничный - 20													
167	лук -20													
	масло сливочное - 5													
	масло растител 15													
	соль - 3	100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
	пюре из гороха с маслом													
	горох- 80													
	масло сливочное -5													
418	соль -3													
		180	17,12	5,27	34,07	252	0,37		0,02		98,34	274,82	92,20	5,80
	чай с сахаром и лимоном													
519	лимон 7	200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
	чай 1													
400	caxap - 15													
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		41,00	28,31	107,72	849,50	0,64	94,70	6,07	3,11	249,87	581,63	191,42	10,86

	. день													
Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценн	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (м	<b>л</b> г)
ПО		Д	Белки	Жиры	Углевод	Т	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сборни					Ы	Ценнос								
ку						ТЬ								
	Завтрак													
588	вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
295	Макароные изд. отварные с сыром макаронные изделия - 50 сыр сыч.тв.сорт20 соль - 3 масло сливочное- 5	180	10,89	9,09	30,60	248	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90

	чай - 1													
	caxap - 15													
	лимон - 7													
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112														
112	Фрукты по сезону (апельсин,груша)	170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
	Итого:		15,60	11,29	108,08	602,00	0,18	104,99	6,06	1,81	264,15	231,08	53,14	3,37
	Обед													
	Щи из свежей капусты с													
	картофелем													
	Капуста белокачан. Св.80													
	Картофель 80													
142	морковь 10													
142	лук репчатый 10													
	томатное пюре 10													
	масло растительное 5													
	сметана 20% 10													
	масло сливочное 5													
		250	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
	Рис отварной													
304	Рис 50													
	масло сливочное - 5													
	соль - 3	200	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78		0,18	2,00	187,68	522,78	153,62	4,78
	Котлеты рыбные													
	минтай - 80													
345	хлеб пшеничный - 20													
	яйцо - 1/2													
	масло растительное-15													
	масло сливочное - 5	400	40.00	0.40	0.00	00	0.40	4.00	0.00	4.00	05.00	400.00	00.00	0.00
	соль - 3	100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	салат винегрет овощной													
	картофель 20													
	свекла 20	-												
76	морковь 10													
	огурцы соленые 20 масло растительное 3	}												
	капуста квашенная 60													
	лук репка 10	100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	TIYN PETINA TO	100	1,30	10,00	0,00	130	0,04	0,40		4,00	23,00	+0,00	10,00	7 0,80
518	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00			110	0,04	8,00			40,00			0,40

108	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		32,13	39,12	139,30	1 092,44	1,05	36,54	0,21	10,34	334,48	795,88	221,97	7 73
	THOID:		02,10	00,12	100,00	032,44	1,00	30,34	0,21	10,04	334,40	7 33,00	221,37	1,13

8 день Nº Наименование блюда Выхо Пищевая ценность (г) Энерге Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) ПО Жиры Т B1 Е Углевод Ca Р Mg Fe Белки сборни Ценнос Ы ку ТЬ Завтрак Каша манная молочная вязкая 302 Крупа манная 40 молоко 3,2% жирн. - 200 caxap - 10 масло сливочное - 7 200 4.80 8.20 30.40 220 0,08 0,70 0.03 94,78 64.65 23,27 1,30 бутерброд сыром и с маслом сыр 20 90 масло сливочное - 5 хлеб пшеничный 20 153,00 45 6,70 9,50 9,90 0,03 0.00 0,08 0,40 185,00 135,00 13,00 0,40 Компот из яблок с лимоном 509 лимон 7 яблоки - 20 caxap - 15 200 0,20 25,00 0,30 103 0,01 3.30 0.10 11,00 7.00 5.00 1,20 112 Фрукты по сезону (банан) 200 3,00 1,00 42,00 192 0,08 20,00 0,80 16,00 56,00 84,00 1,20 14,80 18,90 107,30 668,00 0,20 24,00 0,11 1,30 306,78 262,65 125,27 4,10 Итого: Обед Суп лапша с курицей куры 10 вермишель - 10 морковь 10 108 лук репчатый -10 соль 3 картофель 80 масло сливочное - 5 масло растительное 5 250 10,00 7,30 15,82 170 0,07 1,50 0,05 0,91 22,00 98,05 16,03 1,06 369 Жаркое по домашнему куриное филе 100 200 23,64 21,09 15,09 0,15 31,82 241,82 50,91 345 6,91 0,04 0,73 3,09

	картофель 150													
	соль - 3													
	лук репчатый - 10													
	масло растительное 5													
	масло сливочное 5													
	томатная паста - 5													
	морковь 10													
	салат витаминный													
	капуста белокоч.св 60													
	морковь 10													
40	масло растительное 3													
	лимонная кислота 2													
	caxap - 2													
	соль 3													
	яблоки 10	100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02
	компот из сухофруктов													
508	сухофрукты - 20													
	caxap - 15													
		200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
Скурих ин														
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108						47								
	Итого:		37,62	33,78	83,55	835,50	0,28	36,28	0,09	3,44	130,64	405,14	94,67	7,00
										-				
	·													

	э депь													
Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценн	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (г	иг)
по сборни		Д	Белки	Жиры	Углевод ы	т Ценнос	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
ку						ТЬ								
	Завтрак													<u> </u>
481														
	Каша « Дружба »													
	крупа пшено - 25													
260	крупа рисовая -25													
	молоко 3,2 % жирн 100													
	caxap - 10													
	масло сливочное - 7	200	3,95	8,75	18,80	213	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
497	Какао с молоком (2 вар)	200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09

	какао пор 3													
	молоко 3,2% жирн 200													
	caxap - 15													
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109	фрукт по сезону(апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102,00		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Итого :		19,50	23,45	148,51	936,00	0,29	104,69	0,10	4,21	348,75	397,40	106,85	3,34
	Обед													
	Суп карт. с горохом													
	картофель - 80													
	горох - 30													
118	масло сливочное- 5													
110	масло растительное - 5													
	морковь -10													
	лук репчатый -10													
	соль - 3	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
	Макароны отварные	200	0, 10	.,,,	10,7 1	110	0,20	10,20	0,02	1,01	10,01	100,12	10,00	2,02
447	макароны 50/80													
	масло сливочное 5/8													
	соль 3	180	6,57	5,98	41,82	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19
	Тефтели .(ежики)		5,5.	3,00	,0=		3,11		0,0.	0,02	.0,	. =, 0 :	20,00	1,10
	индейка - 40 мясо ц/б- 20													
	крупа рисовая - 10													
390	лук репчатый - 10													
	масло сливочное - 5													
	томатная паста-5													
	масло растительное - 5													
	мука пшеничная - 5	100	12,22	19,68	14,66	285	0,07	1,02	0,15	0,64	27,00	138,88	20,58	1,92
	Салат "Пестрый"		,	,	,		,	,	,	,	,	,	,	,
	свекла 80													
31	яблоко свежее 20	400		F 47	44.00	00	0.00	44.40			00.07	04.05	47.4	4.50
	caxap - 2	100	1,1	5,17	11,98	98	0,02	11,13			29,07	31,65	17,1	1,53
	масло растительное - 3													
	соль - 3													
	Компот из кураги													
512	курага - 25													
	сахар - 15													
	1	200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		28,95	35,81	126,69	949,50	23,25	28,40	0,21	2,18	195,25	408,02	137,93	7,82

	10 день													
Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценн	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (г	иг)
по сборни ку		Д	Белки	Жиры	Углевод ы	т Ценнос ть	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша молочная рисовая	-												
	крупа рисовая 50	4												
330	молоко 3,2% 100	4												
	caxap - 10	-												
	соль 3 масло сливочное - 7	200	4.00	11,80	22.44	256	0,06	1 22	0,06	0.04	100.70	138,40	20.44	0.40
		200	4,98	11,60	32,14	200	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	130,40	29,44	0,42
434	чай с сахаром и лимоном чай 1													
434	caxap - 15	1												
	лимон 7	200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
540	Пирожок с повидлом	200	0,20	0,00	10,22	- 55		2,30			0,00	3,70	5,24	0,30
340	мука пшеничная 31,2	60	3,70	1,70	40,90	194	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
112	Фрукт по сезону (груша)	180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00	0,01	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого:	100	9,66	14,09	106,80	594,00	0,14	13,32	0,07	1,26	183,03	207,98	63,28	6,16
	Обед			,	7	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		-,-		, -	,	,,,,,,	,	
	суп картофельный с мясными фрикадельками													
	рис -10													
	картофель - 80													
123	морковь - 10													
123	масло сливочное- 5													
	лук репчатый -10													
	фрикадельки индейка 30													
	соль 3	1												
	лук репчатый 10	1												
	яйцо 1/2	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	Плов из птицы	_												
	индейка - 100	_												
	крупа рисовая - 50	4												
291	лук репчатый - 10	4												
	масло растительное - 10	-												
	морковь - 10	1												
	соль - 3	000	47.00	45.00	00.45	050	0.44	F 00	0.04	4.55	40.04	007.00	F4.00	4.00
	томатное пюре - 10	200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93

	соль - 3	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
433	Чай с сахаром чай - 1													
	caxap - 15	200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		27,79	27,33	89,74	715,50	0,29	33,69	0,04	2,86	101,90	402,98	109,81	5,34

	11 день													
Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценно	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мин	еральные в	ещества (м	иг)
ПО		Д	Белки	Жиры	Углевод	т	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сборни ку					Ы	Ценнос ть								
Ку	Завтрак					10								
	ous ipun													
	бутерброд с сыром													
90	сыр 20													
	хлеб пшеничный 20													
		40	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	каша пшенная молочная													
267	крупа пшено 50													
267	молоко 3,2% жирн 100													
	caxap - 10													
	масло сливочное- 10	200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
501	Кофейный напиток с молоком	_												
	кофейный напиток 3													
	молоко 3,2% жирн 200													
	caxap - 15	200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
112	фрукт по сезону(яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого:		17,70	21,66	61,60	516,00	0,26	2,76	0,16	0,56	455,60	415,00	70,00	1,70
	Итого за день :													
			•	•	•	•	•		•				•	

Nº	Наименование блюда	Выхо	Пище	вая ценно	ость (г)	Энерге		Витами	ны (мг)		Мине	еральные в	ещества (м	IL)
ПО		Д	Белки	Жиры	Углевод	Т	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сборни				•	ы	Ценнос							J	
ку						ТЬ								
	Завтрак													

445	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 50 масло сливочное - 7 сахар - 10 соль - 3	200	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
167	бутерброд с маслом масло сливочное 20 хлеб пшеничный 20	40	3,00	14,80	40,00	305	0,04		0,11	0,,60	18,00	41,00	9,00	0,80
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
433	Чай с сахаром чай 1 сахар - 15	200	0,20	0,05	15,01	57	0,02	0,10		3,33	5,25	8,24	4,40	0,86
112	фрукт по сезону (банан)	150	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	I	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого:		13,35	23,12	136,73	564,00	0,35	0,10	0,14	0,37	48,49	274,71	157,15	7,08