**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов**

**для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных школах**

**Грязинского муниципального района.**

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 | 60 | 1,1 | 2,4 | 3,9 | 39,1 | 23,3 | 44,6 | 13,2 | 1,02 |
| 216 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 200 | 7,7 | 5,3 | 15,7 | 169,5 | 8,4 | 21,8 | 25,7 | 1,64 |
| 297 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/6 | 3,3 | 4,6 | 31,6 | 166,52 | 32,0 | 17,44 | 36,98 | 1,77 |
| 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:** |  | **24,8** | **24,2** | **90,4** | **779,52** | **69,4** | **163,04** | **128,4** | **7,91** |
|  | **Всего за день :** |  | **34,8** | **32,5** | **161,6** | **1298,92** | **71,3** | **201,64** | **152,95** | **9,4** |

**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» | 150 | 3,93 | 10,6 | 26,5 | 203,3 | 0,83 | 121,8 | 24,4 | 1,1 |
| 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:** |  | **11,43** | **20,9** | **67,3** | **479,60** | **1,27** | **269,40** | **43,3** | **1,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 195 | Рассольник со сметаной | 200/5 | 4,2 | 3,9 | 25,9 | 149,5 | 13,7 | 34,1 | 29,3 | 1,34 |
| 315 | Капуста тушеная | 150 | 3,9 | 6,1 | 20,3 | 158,7 | 128,3 | 96,2 | 37,1 | 2,1 |
| 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:** |  | **20,62** | **21,9** | **103,1** | **724,9** | **142,5** | **203,3** | **115,3** | **6,04** |
|  | **Всего за день :** |  | **32,05** | **42,8** | **170,4** | **1204,5** | **143,77** | **472,7** | **158,6** | **7,88** |

**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 | 150 | 7,4 | 8,2 | 36,1 | 262,8 | 0,12 | 86,3 | 12,2 | 0,7 |
| 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:** |  | **11,8** | **12,6** | **77,6** | **520,7** | **1,92** | **103,3** | **29,05** | **1,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,6 | 0,12 | 24,4 | 101,92 | 3,7 | 13,9 | 17,5 | 0,64 |
| 044 | Свекольник со сметаной | 200/5 | 6,8 | 5,9 | 15,33 | 115,9 | 7,7 | 52,3 | 34,02 | 1,7 |
| 682 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 6,77 | 5,01 | 39,5 | 205,83 | - | 37,95 | 51,65 | 4,21 |
| 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:** |  | **34,97** | **28,44** | **141,13** | **885,15** | **14,36** | **185,85** | **171,57** | **10,75** |
|  | **Всего за день :** |  | **46,77** | **41,06** | **218,73** | **1405,85** | **16,28** | **289,15** | **200,62** | **12,32** |

**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 |
| 883 | Кисель | 200 | 0,024 | - | 22,1 | 120,3 | - | 0,18 | 0,03 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,36** | **15,7** | **88,6** | **568,25** | **8,2** | **32,1** | **22,98** | **0,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 056 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,8 | 2,4 | 4,6 | 55,8 | 7 | 26,01 | 30,2 | 0,98 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 5,6 | 3,8 | 18,5 | 122,3 | 0,02 | 14,5 | 7,6 | 0,9 |
| 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 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 24 | 108 | 5,2 | 6,4 | 3,6 | 0,9 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,8** | **20,4** | **116,9** | **724,2** | **50,02** | **135,45** | **139,68** | **6,68** |
|  | **Всего за день :** |  | **38,16** | **35,8** | **205,5** | **1292,47** | **58,22** | **167,55** | **162,66** | **7,48** |

**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 | 150/5 | 7,8 | 11,7 | 28,9 | 312,9 | 0,8 | 172,4 | 26,7 | 1,2 |
| 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:** |  | **15,3** | **22,0** | **69,7** | **589,2** | **1,24** | **320** | **45,6** | **1,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,1 | 2,4 | 3,9 | 39,1 | 23,3 | 44,6 | 13,2 | 1,02 |
| 204 | Суп крестьянский | 200 | 2,4 | 4,2 | 17,9 | 117,5 | 12,8 | 17 | 26,5 | 1,4 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 3,2 | 8,5 | 22,9 | 152,3 | 39,3 | 65,4 | 39,3 | 1,64 |
| 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:** |  | **19,2** | **26,9** | **100,7** | **599,86** | **77,3** | **215,4** | **130,6** | **6,99** |
|  | **Всего за день :** |  | **34,5** | **48,9** | **170,4** | **1189,06** | **78,54** | **535,4** | **176,2** | **8,93** |

**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 | 150 | 5,2 | 6,2 | 25,1 | 198,5 | 0,37 | 171,4 | 34,4 | 1,68 |
| 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:** |  | **9,3** | **12,7** | **50,27** | **371,2** | **0,37** | **182,1** | **46,8** | **2,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Щи из свежей капусты | 200 | 4,4 | 5,3 | 12,4 | 112,8 | 32,5 | 52 | 27,4 | 1,6 |
| 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:** |  | **23,1** | **23,5** | **122,55** | **802,31** | **70,6** | **206,96** | **129,3** | **10,4** |
|  | **Всего за день :** |  | **32,4** | **36,2** | **172,82** | **1173,51** | **70,97** | **389,06** | **176,1** | **12,83** |

**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 | 60 | 1,1 | 2,4 | 3,9 | 39,1 | 23,3 | 44,6 | 13,2 | 1,02 |
| 195 | Рассольник со сметаной | 200/5 | 4,2 | 3,9 | 25,9 | 149,5 | 13,7 | 34,1 | 29,3 | 1,34 |
| 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:** |  | **22,01** | **23,61** | **157,94** | **842,43** | **83,9** | **234,84** | **169,88** | **10,69** |
|  | **Всего за день :** |  | **32,46** | **36,61** | **227,64** | **1323,53** | **85,82** | **334,44** | **194,08** | **12,03** |

**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 | 150 | 4,7 | 5,5 | 22,6 | 171,7 | - | 104,9 | 18,2 | 0,6 |
| 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:** |  | **9,95** | **9,2** | **56,1** | **360,9** | **2,0** | **215,8** | **34,6** | **1,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 056 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,8 | 2,4 | 4,6 | 55,8 | 7 | 26,01 | 30,2 | 0,98 |
| 216 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 200 | 7,7 | 5,3 | 15,7 | 169,5 | 8,4 | 21,8 | 25,7 | 1,64 |
| 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:** |  | **24,36** | **28,1** | **102** | **782** | **60,4** | **192,41** | **147,7** | **6,14** |
|  | **Всего за день :** |  | **34,31** | **37,3** | **158,1** | **1142,9** | **62,4** | **408,21** | **182,3** | **7,41** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецеп-**  **туры** | **Наименование блюда** | **Масса порции в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углево-**  **ды** | **Энерге-**  **тическая**  **ценность** | **C** | **Ca** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша пшенная с изюмом | 150 | 5,2 | 6,2 | 25,1 | 198,5 | 0,4 | 171,4 | 34,4 | 1,7 |
| 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:** |  | **10,7** | **14,32** | **47,1** | **432,8** | **0,6** | **240,1** | **53,3** | **2,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 079 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,1 | 2,4 | 3,9 | 39,1 | 23,3 | 44,6 | 13,2 | 1,02 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 5,6 | 3,8 | 18,5 | 122,3 | 0,02 | 14,5 | 7,6 | 0,9 |
| 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:** |  | **29,2** | **20,41** | **116,4** | **696,32** | **61,12** | **147,64** | **119,08** | **5,82** |
|  | **Всего за день :** |  | **39,9** | **34,73** | **163,5** | **1129,12** | **61,72** | **387,74** | **172,38** | **8,26** |

**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 | 200 | 2,4 | 4,2 | 17,9 | 117,5 | 12,8 | 17 | 26,5 | 1,4 |
| 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:** |  | **18,3** | **19,2** | **103,4** | **676,3** | **31,2** | **99,5** | **99,22** | **6,4** |
|  | **Всего за день :** |  | **27,64** | **34,9** | **184,87** | **1183,95** | **39,4** | **131,7** | **122,17** | **7,25** |

**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 | 200/5 | 4,1 | 5,1 | 19,8 | 127,5 | 11,8 | 14,95 | 20,4 | 1,04 |
| 682 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 6,75 | 6,8 | 55,9 | 222,4 | 38,5 | 157,9 | 51,8 | 4,2 |
| 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:** |  | **24,4** | **29,8** | **150** | **881,3** | **116,8** | **385,2** | **160,4** | **9,9** |
|  | **Всего за день :** |  | **33,25** | **36,9** | **203,2** | **1227,9** | **118,8** | **453,8** | **179,5** | **11,5** |

**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 | 150/5 | 7,8 | 11,7 | 28,9 | 312,9 | 0,8 | 172,4 | 26,7 | 1,2 |
| 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:** |  | **11,9** | **18,2** | **54,02** | **485,6** | **0,8** | **186,7** | **39,1** | **1,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Щи из свежей капусты | 200 | 4,4 | 5,3 | 12,4 | 112,8 | 32,5 | 52 | 27,4 | 1,6 |
| 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:** |  | **23,1** | **23,5** | **150,55** | **802,5** | **70,6** | **207,7** | **129,3** | **10,5** |
|  | **Всего за день :** |  | **35,0** | **41,7** | **204,57** | **1288,1** | **71,4** | **394,4** | **168,4** | **12,45** |