


Утверждаю

Директор МБОУ «Ермаковская СШ №2»

  
М.В. ГИУНОВА

« 01 » октября 20 19 г

## Основное Циклическое меню

Для организации питания учащихся 6 – 10 лет  
(осенне - зимний период)

С. Ермаковское

2023 год

**Циклическое 14-дневное меню для организации питания в школе с 6 – 10 лет**  
**Сезон: осенне - зимний период**

№ репетиторов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg			
<b>1 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
168	1.Каша вязкая с маслом рисовая молочная	210-5	5,38	4,84	42,21	197	0,03	0,00	0,30	23,8	10,7	0,55	247,3	7,90			
397	2.Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8			
ГП	3.Сыр порции	20	2,3	0,1	19,02	80,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19			
ГП	4.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5			
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	61,8	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00			
ГП	6.Кондитерские изд-я	60	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24			
<b>Обед</b>																	
ГП	1.Кукуруза консерван.	60	3,0	1,0	13,0	48,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1			
187	2. Щи из св капусты	200/10	1,75	4,89	8,49	67,80	0,05	14,77	0,11	0,00	43,33	0,64	38,1	17,8			
П-ф	3.Тфтели с соусом	100-50	10,0	5,5	22,0	180-66,25	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47			
688	4. Макароны изд-лия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12			
397	5. Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8			
ГП	6.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	82,4	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00			
ГП	7.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5			
ГП	6.Кондитерские изд-я	50	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			45,39	42,32	244,02	1879,5	0,71	35,45	2,42	41,32	805,05	7,35	930,19	321,08			

рецепты туры	Наименование блюда	Порции (г)	Б			Ж	У	тищеская Ценность (ккал)	B1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	P
			Б	Ж	У											
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
688	1. Макароны изделия отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	0.03	21.00	4.86	1.11	37.17	21.12		
391	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	12	57	-	--	0.01	0.00	5.25	2.90	4.40	8.24		
ГП	3. Хлеб ржаной	30	1.83	3.0	12.69	80	0.08	--	0.40	0.00	15	0.40	79	23.5		
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1.98	0.48	13.38	82.4	0.05	0.00	0.60	0.00	10.00	0.60	32.5	7.00		
П-ф	5. Коглеты с соусом	90-50	9.2	9.9	26.4	238.4	-	-	-	-	22.17	1.89	14.1	144.87		
ГП	6. Масло сливочное порции	10	0.1	0.14	-	66.2	-	-	2.8	840.0	4.0	3.0	0.0	0.0		
<b>Обед</b>																
43	1. Салат из белокач. капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.10	0.0	22.42	0.31	9.10	16.57		
204	2. Суп картоф. с крупой	200	2.0	2.23	13.60	82.6	0.08	6.66	0.12	0.0	20.72	0.81	21.20	69.88		
466	1. Рис отварной	150	4.30	1.09	-	170.7	0.03	0.02	-	-	14.52	0.55	23.44	70.1		
494	2. Курица жареная	90	32.64	60.98	0.84	389.68	0.13	0.08	-	0.01	21.08	2.77	393.3	46.49		
Г.П.	5. Конфеты	30	3.89	26.91	43.57	138.06	-	8.00	0.4	-	19	2.30	16.0	12.0		
391	6. Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.05	15	57	-	-	0.01	-	5.25	2.90	4.40	8.24		
ГП	7. Хлеб пшеничный	40	2.64	0.64	48.60	103	0.11	0.00	0.03	0.00	20.00	1.10	5.60	65.00		
ГП	8. Хлеб ржаной	30	1.83	3.0	12.69	80	0.08	--	0.40	0.00	15	0.40	79	23.5		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			54.71	57.77	312.71	2012.65	20.77	44.72	2.24	3.01	306.36	18.81	211.31	727.44		

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Мg					
<b>3 день</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
93	1. Суп молочный с маслом	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	38,25	0,03	1,14	202,03	0,64	172,48	30,18					
	2. Фрукты (яблоко, пиррус-е)	150	14,9	19,1	8,9	78	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	20,18					
943	3. Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
ГП	5. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
<b>Обед</b>																			
Г.П	1. Икра кабачковая	60	1,6	6,3	7,0	54	0,16	1,39	0,07	5,70	13,11	0,34	24,01	7,98					
96	2. Суп с лапшой	250	4,2	4,0	8,2	213	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42					
П-Ф	3. Бифштекс с соусом	90-50	13,08	21,67	16,58	414,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47					
694	4. Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19					
ГП	5. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
ГП	6. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
943	7. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
ГП	8. Мармелад	30	5,92	5,2	77,04	148,5	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			85,94	129,83	333,39	1776,49	2,98	14,7	1,47	124,11	297,55	27,97	1113,81	570,19					

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
304	1. Плов из пшны	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	48,0	0,13	1,01	45,10	2,19	47,50	199,30				
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00				
кк	3. Бутерброд с джемом	70	2,4	0,8	44,6	192,2	-	-	-	16	0,3	1,65	0,38	0,8				
ГП	4. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
ГП	5. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00				
<b>Обед</b>																		
33	1. Салат из свежты с маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,0	0,19	5,70	21,09	0,80	12,54	24,58				
208	2. Суп картофельный с макарон. Изд-ми	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,43	1,75	0,11	20,8	21,96	1,73	43,99	119,59				
кк	3. Курица, тушеная с капустой	250	23	25	39,6	442,2	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49				
868	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6				
ГП	5. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00				
ГП	6. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
Г.П	7. Круассан	80	5,6	14,4	32	350	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			82,57	50,09	380,01	2063,39	7,68	18	11,13	51,86	255,1	24,78	175,43	1217,36				

№ Репен туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	P				

**5 ДЕНЬ**

**Завтрак**

679	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
ПФ	2. Тефтели мясные с соусом	90-50	10,0	5,5	22,0	180-55,2	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
Г.П.	6. Вафли	30	5,92	5,2	77,04	90	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
<b>Обед</b>														
45	1. Салат винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0,00	0,03	12,25	10,55	0,50	10,67	19,73
206	2. Суп картофельный с бобовыми	200	11,93	7,94	23,86	107,8	0,18	0,00	0,17	4,65	30,46	1,62	28,24	69,74
245	3. Рыба припущенная в соусе	90-50	16,1	7,5	11,4	176,37	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37
ГП	4. Кондитерские изделия	30	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ГП	6. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	7. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
694	8. Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			147,81	452,2	380,86	2057,37	1,16	3,8	1,68	214,84	490,23	16,83	443,83	709,48



№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые			Энерге- тическ ая Ценнос- ть (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	P					
<b>6 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
679	1. Каша пшенная молочная	210/5	6,6	5,72	37,88	229,5	5,3	-	0,48	11,03	1,4	3,9	5,3	7,0					
397	2. Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8					
ПП	3. Печенье	40	5,92	5,2	77,04	180,2	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
ПП	4. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	5. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	61,8	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
ПП	6. Сыр порции	20	2,3	0,1	19,02	80,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19					
<b>Обед</b>																			
ПП	1. Кукуруза консервированная .бланшированная.	60	3,0	1,0	13,0	48,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1					
102	2. Суп борщ с капустой,картофел	200	4,4	5,7	12,9	125,2	0,15	13,10	0,17	2,49	41,29	1,45	39,66	318,63					
688	3. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12					
591	4. Гуляш	90/75	23,80	19,52	5,74	203	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32					
397	5. Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8					
ПП	6. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
ПП	7. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	8. Мармелад	30	3,89	26,91	43,57	99	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			91,29	81,77	328,52	1978,57	62,56	46,23	2,15	104,027	641,53	18,9	213,93	991					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	P	Mg			

7 день

Завтрак

679	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
381	2. Кисель плодово-ягод.	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0,00	0,00	0,01	48,75	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
П-ф	5. Котлеты с соусом	90-50	7,0	26,0	0,0	282-55,2	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87
ГП	6. Масло сливочное порции	10	0,1	0,14	-	66,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0

Обед

33	1. Салат из свеклы	60	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	0,0	0,19	48,75	12,13	2,9	0,01	8,24
204	2. Суп картофельный с крупой	200	2,50	2,79	17,0	82,60	0,10	0,0	0,12	8,33	25,90	1,01	87,35	26,50
381	3. Кисель плодово-ягод.	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0,00	0,00	0,01	48,75	12,13	2,9	0,01	8,24
ГП	4. Фрукты яблоко	100	0,40	0,00	11,30	52	0,03	8,0	0,6	7,0	0,18	1,68	88,4	24
ГП	5. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	6. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
304	7. Плов из пшцы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,0	0,13	1,26	56,38	2,74	249,13	59,38

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

			137,2	49,85	279,02	2600,17	1,17	9,45	1,33	47,6	423,12	24,56	677,07	398,09
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	--------	-------	--------	--------



№ Рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса а Порц ии (г)	Пищевые			Энерге тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р					

**8 день**

**Завтрак**

ПФ	1.Пельмени вареные	170	8,0	10,0	29,0	408	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
391	2.Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
ПП	3.Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	1,98	0,48	13,38	12,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ПП	6.Мармелад	30	1,83	3,0	12,69	99,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5

**Обед**

кп	1.Салат из морской капусты с овощами	60	3,0	9,9	19,6	179,5	0,03	0,73	0,03	11	27,8	1,1	35,0	546,19
96	2.Суп с лапшой	250	4,2	4,0	8,2	213	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
694	3..Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,5	0,14	18,17	36,98	1,01	27,75	86,60
391	4.Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
494	5. Курица жареная	90	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
ПП	6. Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	3,0	1,83	3,0	183	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79
ПП	7.Мармелад	30	1,83	3,0	12,69	99,0	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			57,28	35,82	318,65	1892,2	1,32	2,0	0,97	94,96	214,78	18,46	348	508,22

№ Рецептур №	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р					
<b>9 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
466	1. Рис отварной	150	4,30	1,09	-	170,7	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1					
	2. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49					
494																			
ГП	3. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
кк	6. Бутерброд с джемом	40-30	2,4	0,8	44,6	192,2	-	-	-	-	0,3	1,65	0,38	0,8					
<b>Обед</b>																			
	1. Горошек бланшированный	60	1,8	0,3	4,38	34,80	0,03	0,06	0,10	10,00	23,11	0,70	0,07	72,38					
84	2. Суп рыбный	250	3,21	9,22	21,26	150,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95					
15	3. Бефстроганов из курицы	90	18,97	12,38	1,89	141	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87						
868	4. Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6					
ГП	5. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ГП	6. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
679	7. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5					
	8. Печенье	40	5,92	5,2	77,04	180,2	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			72,14	90,7	293,02	1971,83	10,67	3,33	1,64	134,18	373,28	13,32	523,82	615,93					

№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергет ическая Ценност ь (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р					
<b>10 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
245	1. Рыба припущенная в соусе	90-50	13,83	7	2,86	395,82	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37					
688	2. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12					
ГП	3. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ГП	4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
Г.П	6. Масло сливочное порции	10	0,28	99,48	-	77,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0					
<b>Обед</b>																			
23	1. Сельдь с луком	30-30	5,0	4,9	0	65,2	0,07	1,64	0,19	-	30,73	0,288	-	20,88					
96	2. Суп с макаронными изделиями	200	2,67	2,95	18,99	184	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42					
391	3. Жаркое по домашнему	240	16,2	13,8	15,7	265	0,1	1,92	0,13	-	11,84	0,92	0,13	193,71					
ГП	4. Печенье	30	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
ГП	6. Хлеб ржаной	30	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ГП	7. Хлеб пшеничный	40	2,64	0,64	48,60	82,4	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,57	60,66	300,87	1961,63	10,79	4,33	1,8	60,18	644,66	14,59	448,77	53,08					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Мг		

11 день

Завтрак

1	1.Каша вязкая дружба молочная	200	6,27	1,32	55,31	294,2	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
397	2.Какао с молоком	200	3,4	2,7	14,8	98	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
15	3.Сыр порции	20	2,3	0,1	19,02	100	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19
ГП	4.Хлеб ржаной, ржаной	60	4,08	0,6	23,2	168,4	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Печенье	30	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00

Обед

20	1.Салат из помидор	60	0,80	6,00	3,4	20,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
206	2. Суп картоф. С бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
П.ф.	3.Котлета с соусом	90-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
688	4. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
397	2.Какао с молоком	200	3,4	2,7	14,8	98	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	6.Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7.Мармелад	30	4,08	0,60	17,10	50	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,54	68,92	317,37	1978,8	1,27	46,24	2,07	2,29	641,22	5,6	1061,97	349,67

Рецептурные	Наименование Олюда	Порции (г)	Б	Ж	У	типская ая Ценнос ть (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	P
679	1.Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	-	0,02	12,98	3,95	67,50	208,5
391	2.Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
	3.Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,60	--	18	1,38	23,50	32,5
П.ф.	4.Хлеб пшеничный	30	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
	3.Коглета с соусом	90-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
	Масло порции	10	1,6	2,56	49,36	77,2	0,04	-	0,48	-	43,8	0,24	6,6	88,4
<b>Обед</b>														
13	1.Салат из свежих овощей	60	0,76	6,09	2,38	40,38	0,07	10,84	0,19	1,64	60,46	1,50	23,47	108,6
204	2.Суп картофельный с крупой	200	2,50	2,79	17	73,20	0,33	25	0,12	1,31	15,31	1,38	45,68	111,60
	1. Каша перловая	150	3,51	5,27	34,18	210	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1
591	2. Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
	4.Конфеты	20	1,00	-	15	171	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0
391	5.Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
П.П	6. Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
	7. Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,04	0,00	18	1,38	14,10	79
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			54,71	57,77	312,71	2002,01	20,77	44,72	2,24	3,01	306,36	18,81	211,31	727,44



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				
<b>13 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
304	1. Плов с курицей	260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.1	1.92	0.13	-	11.84	0.92	0.13	193.71				
349	2. Чай с сахаром	200	4.05	3.32	25.15	152.45	0.04	0.002	0	1.3	120	0.1	90	14				
ГП	3. Печенье	30	0.08	0.3	59.55	240.8	-	-	-	0.3	1.65	0.38	0.8					
ГП	4. Хлеб ржаной	30	4.08	0.60	17.10	50.00	0.09	0.00	0.04	--	17.50	1.95	4.00	79				
ГП	5. Хлеб пшеничный	30	3.27	0.40	24.30	110.4	0.05	0.00	0.60	0.00	10.00	0.60	32.5	7.00				
<b>Обед</b>																		
гп	1. Икра кабачковая	60	1.24	4.06	7.53	60.11	0.03	0.73	0.03	28.81	34.46	0.40	13.14	546.19				
102	2. Борщ с кап.картофел.	200	4.4	5.7	12.9	125.2	0.43	1.75	0.11	20.8	60.4	0.11	58.68	157.36				
679	1. Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	-	-	0.02	12.98	3.95	67.50	208.5				
868	4. Компот из сухоф-в	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	0.0	0.04	1.08	6.40	0.18	0.0	3.6				
ГП	5. Хлеб пшенич	40	7.60	0.80	48.60	119	0.11	0.00	0.03	0.00	20.00	1.10	5.60	65				
ПФ	6. Куриные папочки, с соусом	90	12.0	27.0	10.0	333.0	0.09	0.00	0.04	0.00	17.50	1.95	14.10	79				
	7. Хлеб ржаной	30	4.08	0.60	17.10	50.00	0.09	0.00	0.04	--	17.50	1.95	4.00	79				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>82.57</b>	<b>50.09</b>	<b>380.01</b>	<b>2182.44</b>	<b>7.68</b>	<b>18</b>	<b>11.13</b>	<b>51.86</b>	<b>255.1</b>	<b>24.78</b>	<b>175.43</b>	<b>1217.36</b>				



№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энерге тическая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg				

14 день

**ЗАВТРАК**

688	4. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00
ГП	3. Белро в панировке	90-50	5,92	5,2	77,04	340	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ГП	4. Хлеб пшенич,ржаной	30/30	3,27	0,40	24,30	160,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	5.Кондитерские изделия	30	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50

**Обед**

33	1.Сагаг из свежты с маслом	60	1,43	6,09	8,36	93,9	0,01	0,00	0,07	5,70	21,09	0,80	24,58	12,54
кк	2.Суп с лапшой	200	2,67	2,95	18,99	170	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
312	3.Пельмени с маслом	160	3,71	7,83	17,20	196,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	5.Хлеб ржаной	30	4,08	0,72	27,84	50	1,0	0,00	0,04	--	18	1,38	79	23,5
943	6. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00
	7.Кондитерские изделия	30	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			85,94	129,83	333,39	2109,52	2,98	14,7	1,47	124,11	297,55	27,97	1113,81	570,19