Согласовано и утверждено:

Директор ООШ

(Садикова В.В)

Примерное 14-ти дневное меню МОУ Ахматовская ООШ для организации питания 1-4 классов(обеды) в возрасте 7-11 лет, из семей находящихся на социальном обеспечении в трудной , жизненной ситуации, разработанного на основе рецептурного сборника под редакцией М.П. Могильного, Л.С. Коровка, И.И. Добросердова, Т.В. Тутельяна и другие

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом и сахаром на молоке | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 50 | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 0,03 | 0,02 | 6 | 10,65 | 0,36 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 | 0 | 6,60 | 19,68 | 0,87 |
| 207 | Макароны отварные с сыром | 200/5 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272,00 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 1 | Хлеб ржаной и пшеничный | 70 | 4,92 | 0,72 | 3,06 | 148,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0 | 0,07 | 88 | 0,1 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | 0 | 0 | 9,4 | 2,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 0 | 5,88 | 16,76 | 0,79 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 0 | 7,29 | 36,24 | 1,01 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,03 | 0,17 | 1,01 | 113,59 | 0,25 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0 | 0 | 158,65 | 158,65 | 2,09 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 338 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2,3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 0,51 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 0,05 | 0 | 14,77 | 34,66 | 0,64 |
| 304 | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 0,39 | 0,08 | 0 | 3,54 | 0,74 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 40 | 3,06 | 0,405 | 1,27 | 21 | 0,02 | 0 | 0,385 | 5,15 | 0,215 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша рассыпчатая молочная из пшенной крупы с маслом | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,02 | 10 | 8 | 0,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | 0,04 | 0 | 8,23 | 35,5 | 0,95 |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 0,02 | 0 | 0 | 4,7 | 0,36 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 0 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 197 | Рассольник петербургский | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 0,08 | 0 | 6,03 | 19,96 | 0,75 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0,03 | 0 | 1,55 | 1,55 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 1 | Хлеб ржаной и пшеничный | 70 | 4,92 | 0,72 | 3,06 | 148,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0 | 0,07 | 88 | 0,1 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161 | 0,03 | 0 | 0 | 8,6 | 0,36 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 0,5 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 0 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,9 | 0,03 | 0,03 | 40,32 | 46,63 | 0,59 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2,2 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 338 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2,3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 50 | 2,81 | 2,05 | 9,49 | 65,26 | 0,1 | 0,04 | 5,72 | 19,32 | 1,22 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 0,08 | 0 | 6,6 | 18,44 | 0,71 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0 | 0,07 | 0 | 9,8 | 0,8 |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0 | 0,54 | 56,10 | 1,77 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | 0 | 0 | 9,4 | 2,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,02 | 10 | 8 | 0,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 50 | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 0,03 | 0,02 | 6 | 10,65 | 0,36 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 | 0 | 6,60 | 19,68 | 0,87 |
| 207 | Макароны отварные с сыром | 200/5 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272,00 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0 | 0 | 158,65 | 158,65 | 2,09 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0 | 12,25 | 10,55 | 0,5 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 0 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,03 | 0,17 | 1,01 | 113,59 | 0,25 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 1 | Хлеб ржаной и пшеничный | 70 | 4,92 | 0,72 | 3,06 | 148,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0 | 0,07 | 88 | 0,1 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша рассыпчатая молочная из пшенной крупы с маслом | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 88 | Яблоко свежее | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 1,08 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 0,05 | 0 | 14,77 | 34,66 | 0,64 |
| 304 | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 0,39 | 0,08 | 0 | 3,54 | 0,74 |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 40 | 3,06 | 0,405 | 1,27 | 21 | 0,02 | 0 | 0,385 | 5,15 | 0,215 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ц. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161 | 0,03 | 0 | 0 | 8,6 | 0,36 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 338 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2,3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 0,31 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 0 | 7,29 | 36,24 | 1,01 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 327 | Оладьи со сгущенным молоком | 165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0,02 | 0,01 | 0 | 6 | 0,2 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 0,02 | 0 | 0 | 4,7 | 0,36 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 9,2 | 0,8 |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,02 | 10 | 8 | 0,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 0 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 197 | Рассольник петербургский | 200 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 0,08 | 0 | 6,03 | 19,96 | 0,75 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0,18 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 0,16 | 0,03 | 0 | 1,55 | 1,55 |
| 268 | Котлета | 100 | 11 | 12 | 6,5 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

13 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша рассыпчатая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | 0 | 0 | 0 | 16 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 330,04 | Пряники | 30 | 1,44 | 0,84 | 24,75 | 105 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 0,18 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 210102 | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,5 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 0 | 5,88 | 16,76 | 0,79 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 0,05 | 0 | 14,77 | 34,66 | 0,64 |
| 233 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,1 |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,9 | 0,03 | 0,03 | 40,32 | 46,63 | 0,59 |  |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,44 | 0 | 215,99 | 1,74 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |

14 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход,гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | 0 | 0 | 9,4 | 2,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 0,56 |
| 47 | Вафли не глазированные | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | 0 | 0 | 0 | 2,2 | 0,2 |
| 37 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,05 | 47,35 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 0,4 |
| 88 | Яблоко свежее | 100 | 0,25 | 0,25 | 10,25 | 47 | 0 | 0 | 5 | 19 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 0,51 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 0,08 | 0 | 6,6 | 18,44 | 0,71 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 0 | 0,07 | 0 | 9,8 | 0,8 |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0 | 0,54 | 56,10 | 1,77 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0,4 |
| 1 | Хлеб ржаной и пшеничный | 70 | 4,92 | 0,72 | 3,06 | 148,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0 | 0,07 | 88 | 0,1 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 021 | Йогурт 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0 | 0,7 | 120 | 0 |