|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю  в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и Ребрихинском районах |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Станционно-Ребрихинская СОШ»  /Г.В.Дорофеева/  «31» августа 2022 г. |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.А. Шабанова/

**Десятидневное меню для детей с ОВЗ**

**МБОУ «Станционно-Ребрихинская СОШ»**

**Ребрихинского района Алтайского края**

**1 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | белки | | жиры | углеводы |  | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Мg | Fe |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 |
|  | Булочка | 80 | 5,01 | | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 | 0,06 | 25,15 | 0 | 13,5 |  | 12,48 | 0,88 |
| 874 | Кисель | 200 | 4,51 | | 1,4 | 7,71 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0 | 0 | 112,55 |  |  | 18,42 |
|  | Хлеб | 75 | 6,6 | | 1,9 | 40,0 | 200,0 | 0,2 | 0,84 | 0 | 0 | 20 |  |  | 0,9 |
|  | **Итого:** | **555** | **21,87** | | **10,43** | **100,12** | **574,53** | **0,34** | **5,48** | **55,75** | **0** | **307,67** | **137,98** | **36,62** | **20,71** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы | |  | | В1 | С | | | А | Е | | Са | | | Р | | Мg | Fe | |
| 184 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 3,98 | 7,48 | 20,83 | | 167,30 | | 0,05 | 1,30 | | |  |  | | 121,95 | | |  | | 21,57 | 0,28 | |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,4 | 7,71 | | 57,33 | | 0,01 | 3,67 | | |  |  | | 112,55 | | |  | |  | 18,42 | |
|  | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | | 72,8 | | 0,01 | 0,14 | | | 52 |  | | 176 | | | 100 | | 7 | 0,20 | |
|  | Хлеб | 75 | 6,6 | 1,9 | 40,0 | | 200,0 | | 0,2 | 0,84 | | |  |  | | 20 | | |  | |  | 0,9 | |
|  | Булочка | 80 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | | 172,00 | | 0,04 | 0,06 | | | 25,15 |  | | 13,5 | | |  | | 12,48 | 0,88 | |
|  | Фрукт | 200 | 0,40 | 0,40 | | 9,8 | | 47 | 0,03 | | 10,00 |  | | |  | | 10 | 75,8 | |  | | 2,2 |
|  | **Итого:** | **775** | **25,14** | **19,0** | **111,91** | | **716,43** | | **0,34** | **16,01** | | | **77,15** |  | | **454** | | | **175,8** | | **41,05** | **22,88** | |

**2 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|  |  |  | | белки | жиры | | углеводы | |  | | | В1 | С | А | Е | | Ca | Р | | Мg | | Fe | | |
| 168 | Каша манная на молоке с сахаром, маслом | 200 | 3,4 | | | 3,96 | | 27,83 | | 197 | 0,03 | |  | 20 |  | 10,70 | | | 38,6 | | 7,9 | | 0,47 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | | | 2,00 | | 22,4 | | 116 | 0,02 | | 0,54 |  |  | 0 | | | 45 | | 7 | | 0,08 |
|  | Хлеб | 75 | 6,6 | | | 1,9 | | 40,0 | | 200,0 | 0,2 | | 0,84 |  |  | 20 | | |  | |  | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | | | 2,25 | | 38,72 | | 192,5 | 0,08 | | 0,06 |  |  | 13,65 | | |  | |  | | 0,97 |
|  | **Итого:** | **545** | **15,73** | | | **10,11** | | **128,95** | | **705,5** | **0,33** | | **1,44** | **20** | **0** | **44,35** | | | **83,6** | | **14,9** | | **2,42** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | С | | А | | Е | | Ca | | Р | | Мg | | Fe | |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 0,18 | | 24,22 | | 34 | |  | | 49,3 | | 115,46 | | 37 | | 1,34 |
| 608 | Биточки мясные | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,1 | | 0,15 | |  | |  | | 35 | | 133,1 | | 25,7 | | 1,2 |
| 66 | свекла припущенная | 80 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 93,9 | 0,01 | | 5,7 | |  | |  | | 21,09 | |  | |  | | 0,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 94,20 | 0,01 | | 1,08 | |  | |  | | 6,4 | | 3,6 | |  | | 0,18 |
|  | Хлеб | 75 | 6,6 | 1,9 | 40,0 | 200,0 | 0,2 | | 0,84 | |  | |  | | 20 | |  | |  | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 0,08 | | 0,06 | |  | |  | | 13,65 | |  | |  | | 0,97 |
|  | **Итого:** | **705** | **26,81** | **33,75** | **112,93** | **937,62** | **0,58** | | **32,05** | | **34** | |  | | **145,44** | | **252,16** | | **62,7** | | **4,49** |

**3 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|  |  |  | | белки | жиры | | углеводы | |  | | В1 | | С | А | | | Е | | Ca | | | Р | | Mg | | Fe |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 150 | | 9,29 | 10,01 | | 22,71 | | 218,00 | 0,05 | | | 0,14 | | |  |  | | 104,6 | | |  | |  | | 1,14 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | | 1,40 | 1,60 | | 16,4 | | 86,00 |  | | | 0 | | | 0,08 |  | | 33,0 | | | 67,50 | | 10,50 | | 0,40 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | | | 2,25 | 38,72 | 192,5 | | | 0,08 | 0,06 | | |  | | |  | | 13,65 |  | |  | | 0,97 | |
|  | Хлеб | 75 | | 8,6 | 7,12 | | 41,25 | | 200 | 0,41 | | | 0 | | |  |  | | 30,1 | | |  | |  | | 0,9 | |
|  | **Итого** | **635** | | **30,04** | **102,11** | | **85,48** | | **926,85** | **0,79** | | | **21,69** | | | **103,02** |  | | **332,3** | | | **552,28** | | **143,19** | | **12,7** | |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  в грамм. | пищевые вещества в граммах | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|  |  |  | белки | жиры | | углеводы | | |  | | В | | С | | | | А | | | Е | | | Ca | | Р | | Мg | Fe | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | | 100,2 | | | 82 | | 0,04 | | 8,23 | | | | 00 | | |  | | | 35,5 | | 42,58 | | 21,00 | 0,95 | |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 1,20 | 1,33 | | 10,27 | | | 55,35 | | 0,01 | | 0,54 | | | |  | | |  | | | 50,16 | |  | |  | 0,06 | |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | | 41,25 | | | 200,00 | | 0,41 | | 0 | | | |  | | |  | | | 30,1 | |  | |  | 0,9 | |
|  | Булочка | 80 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | | | 172,00 | | | 0,04 | | | 0,06 | 25,15 | | |  | | | 13,5 | | | | |  | 12,48 | | 0,88 |
|  | Фрукт | 200 | 0,40 | 0,40 | | 9,8 | | | 47 | | 0,03 | | 10,00 | | | |  | | |  | | | 10 | | 75,8 | |  | 2,2 | |
|  | **Итого** | **755** | **16,66** | **14,7** | | | **195,09** | | | **556,35** | **0,53** | **18,91** | | | | **52** | | |  | | | **30,18** | | **218,38** | | | **28,00** | **4,31** | |

**4 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|  |  | |  | | белки | жиры | | | углеводы |  | | В1 | | С | | | А | Е | | Са | | Р | Мg | Fe | |
| 184 | Каша рисовая молочная с маслом | | 200 | | 3,98 | 7,48 | | | 20,83 | 167,30 | | 0,05 | | 1,30 | | |  |  | | 121,95 | |  | 21,57 | 0,28 | |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |
|  | Хлеб | | 75 | | 6,6 | 1,9 | | | 40,0 | 200,0 | | 0,2 | | 0,84 | | |  |  | | 20 | |  |  | 0,9 | |
|  | Кондитерское изделие | 70 | | 4,33 | | | 2,25 | 38,72 | | | 192,5 | | 0,08 | | 0,06 |  | |  | 13,65 | |  | |  | 0,97 |
|  | **Итого:** | | **775** | | **25,14** | **19,0** | | | **111,91** | **716,43** | | **0,34** | | **16,01** | | | **77,15** | **0** | **454** | | | **175,8** | **41,05** | **22,88** | |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 93 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,36 | 0,08 | - | 28 |  | 1,55 | 49,56 | 28,16 | 1,55 |
| 301 | Птица тушеная | 80 | 12,75 | 22,45 | 1,4 | 276,25 | 0,05 | 0,02 | 43 |  | 54,5 | 132,90 | 20,30 | 2,14 |
| 126 | Икра морковная | 80 | 2,2 | 4,6 | 10,88 | 93,7 | 0,05 | 5,12 |  |  | 30,64 | 70 | 41,28 | 3,48 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,96 |  |  | 89,71 |  |  | 0,46 |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200,00 | 0,41 | 0 |  |  | 30,1 |  |  | 0,9 |
|  | Пряник | 10 | 0,4 | 0,28 | 8,25 | 35 | 0,07 |  |  |  | 9 |  |  | 0,6 |
|  | **Итого** | **645** | **41,67** | **48,8** | **119,79** | **938,8** | **0,69** | **6,1** | **71** |  | **215,5** | **252,46** | **89,74** | **9,13** |

**5 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | С | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 177 | Каша «Дружба» и изюмом | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307,00 | 0,26 | 1,2 | 81,0 | 0 | 158,60 | 257,3 | 86,7 | 2,75 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 |  |  | 30,1 |  |  | 0,9 |
| Булочка | 80 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,00 | 0,04 | 0,06 | 25,15 | 0 | 13,5 | 0 | 12,48 | 0,88 |
|  | **Итого** | **575** | **28,93** | **26,05** | **128,96** | **846,0** | **0,73** | **2,48** | **160,63** | **0** | **384,6** | **360,9** | **106,18** | **4,91** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | | Наименование  блюд | | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | белки | | | жиры | | углеводы |  | | В1 | | | | | С | А | | | Е | Ca | | | Р | | | Мg | | | Fe | | |
| 93 | Макароны отварные с маслом | | 200 | | 7,36 | | | 6,02 | | 35,26 | | | 224,36 | | 0,08 | |  | | | 28 | |  | | | 1,55 | | | | 49,56 | | 28,16 | | | 1,55 | |
| 536 | Сосиска | | 80 | | 8,32 | | | 16 | | 16,96 | | | 179,2 | | 0,03 | | 0 | | | 0 | | 0 | | | 19,2 | | | | 127,20 | | 16 | | | 1,44 | |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | | 200 | | 1,36 | | | 0 | | 29,02 | | | 121,52 | | 0 | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | 4,57 | |
|  | Хлеб | | 75 | | 8,6 | | | 7,12 | | 41,25 | | | 200 | | 0,41 | | 0 | | |  | |  | | | 30,1 | | | |  | |  | | | 0,9 | |
|  | Кондитерское изделие | | 70 | | 4,33 | | 2,25 | | | 38,72 | | | 192,5 | | | 0,08 | 0,06 | | |  | |  | | | | 13,65 | |  | | | |  | | 0,97 | |
|  | **Итого** | | **625** | | **29,97** | | | **31,39** | | **161,,21** | | | **917,58** | | | **0,6** | | **0,06** | | | **28** | **0** | | | **64,50** | | | | **176,76** | | **44,16** | | | | **9,43** |

**2 неделя**

**1 день**

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|  |  |  | | белки | жиры | | углеводы | |  | | В1 | | С | А | | | Е | | Ca | | | Р | | Mg | | Fe |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 150 | | 9,29 | 10,01 | | 22,71 | | 218,00 | 0,05 | | | 0,14 | | |  |  | | 104,6 | | |  | |  | | 1,14 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | | 1,40 | 1,60 | | 16,4 | | 86,00 |  | | | 0 | | | 0,08 |  | | 33,0 | | | 67,50 | | 10,50 | | 0,40 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | | | 2,25 | 38,72 | 192,5 | | | 0,08 | 0,06 | | |  | | |  | | 13,65 |  | |  | | 0,97 | |
|  | Хлеб | 75 | | 8,6 | 7,12 | | 41,25 | | 200 | 0,41 | | | 0 | | |  |  | | 30,1 | | |  | |  | | 0,9 | |
|  | **Итого** | **635** | | **30,04** | **102,11** | | **85,48** | | **926,85** | **0,79** | | | **21,69** | | | **103,02** |  | | **332,3** | | | **552,28** | | **143,19** | | **12,7** | |

|  |
| --- |
| **ОБЕД** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 168 | Каша манная на молоке с сахаром, маслом | 200 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 197 | 0,03 |  | 20 |  | 10,70 | 38,6 | 7,9 | 0,47 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,54 |  |  | 0 | 45 | 7 | 0,08 |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 |  |  | 30,1 |  |  | 0,9 |
|  | масло порционное | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 118 |  | 10,40 | 4 |  | 0,0 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,03 | 5,0 |  |  | 8,0 | 96,1 |  | 2,3 |
|  | **Итого** | **595** | **18,44** | **19,28** | **73,95** | **632,8** | **0,5** | **5,68** | **52** |  | **224,8** | **279,7** | **21,9** | **3,95** |

**2 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|  |  | |  | | белки | жиры | | | | углеводы |  | | | В1 | | | С | | | | А | | Е | | | Са | | | Р | | | Мg | | Fe |
| 184 | Каша рисовая молочная с маслом | | 200 | | 3,98 | 7,48 | | | | 20,83 | 167,30 | | | 0,05 | | | 1,30 | | | |  | |  | | | 121,95 | | |  | | | 21,57 | | 0,28 |
| 943 | Чай с лимоном | 200 | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | Хлеб | | 75 | | 6,6 | 1,9 | | | | 40,0 | 200,0 | | | 0,2 | | | 0,84 | | | |  | |  | | | 20 | | |  | | |  | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | | 4,33 | | | 2,25 | 38,72 | | | | 192,5 | | 0,08 | | 0,06 | | |  | | |  | | 13,65 | | |  | | |  | | | 0,97 | |
|  | **Итого:** | | **775** | | **25,14** | **19,0** | | | | **111,91** | **716,43** | | | **0,34** | | | **16,01** | | | | **77,15** | |  | | | **454** | | | **175,8** | | | **41,05** | | **22,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | Картофельное пюре | | 180 | | | 1,75 | 12,53 | | | 2,84 | | | | 164,7 | | 0,03 | | 1,01 | | |  | | |  | | | | 37,58 | |  | | | 17,79 | | | | 0,615 | |
| 336 | Капуста тушеная | | 80 | | | 3,7 | 8,64 | | | 46,3 | | | | 284,7 | | 0,31 | | 42 | | | 42 | | |  | | | | 29,28 | | 159,45 | | | 58,65 | | | | 2,31 | |
| 608 | котлета | | 80 | | | 12,44 | 9,24 | | | 12,56 | | | | 183 | | 0,1 | | 0,15 | | |  | | |  | | | | 35 | | 133,1 | | | 25,7 | | | | 1,2 | |
|  | хлеб | | 75 | | | 8,6 | 7,12 | | | 41,25 | | | | 200 | | 0,41 | | 0 | | |  | | |  | | | | 30,1 | |  | | |  | | | | 0,9 | |
| 874 | кисель | | 200 | | | 1,36 | 0 | | | 29,02 | | | | 121,52 | | 0 | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | | 4,57 | |
|  | Булочка | | 80 | | | 5,01 | 1,92 | | | 33,57 | | | | 172,00 | | 0,04 | | 0,06 | | | 25,15 | | |  | | | | 13,5 | |  | | | 12,48 | | | | 0,88 | |
|  | Кондитерское изделие | | 70 | | 4,33 | | | 2,25 | | | 38,72 | | 192,5 | | | 0,08 | | | 0,06 | | |  | | |  | | 13,65 | | | |  | | |  | | 0,97 | | |
|  | **Итого** | | **765** | | | **37,19** | **41,7** | | | **204,26** | | | | **1318,42** | | **0,97** | | **43,28** | | | **67,22** | | |  | | | | **159,11** | | **292,55** | | | **114,62** | | | | **11,445** | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | | | Пищевые вещества в граммах | | | | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | белки | | | | | жиры | | | углеводы | | |  | | В1 | | | С | | | А | | | Е | | | Ca | | | Р | | | Мg | | | Fe |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | | 5,75 | | | | | 5,21 | | | 18,84 | | | 145,2 | | 0,09 | | | 0,91 | | | 30,60 | | |  | | | 161,62 | | | 137,98 | | | 24,14 | | | 0,51 |
|  | Булочка | 80 | | 5,01 | | | | | 1,92 | | | 33,57 | | | 172 | | 0,04 | | | 0,06 | | | 25,15 | | |  | | | 13,5 | | |  | | | 12,48 | | | 0,88 |
| 874 | Кисель | 200 | | 4,51 | | | | | 1,4 | | | 7,71 | | | 57,33 | | 0,01 | | | 3,67 | | |  | | |  | | | 112,55 | | |  | | |  | | | 18,42 |
|  | Хлеб | 75 | | 6,6 | | | | | 1,9 | | | 40,0 | | | 200,0 | | 0,2 | | | 0,84 | | |  | | |  | | | 20 | | |  | | |  | | | 0,9 |
|  | **Итого:** | **555** | | **21,87** | | | | | **10,43** | | | **100,12** | | | **574,53** | | **0,34** | | | **5,48** | | | **55,6** | | | **0** | | | **307,67** | | | **137,98** | | | **36,62** | | | **20,71** |
|  |  |  | |  | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | С | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 7,29 | 12 |  | 40,86 | 141,22 | 37,88 | 1,01 |
|  | Расстегай с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 0,08 | 0,06 | 11,9 |  | 13,65 | 42,98 | 16,87 | 0,93 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,4 | 7,71 | 86,00 | 0,01 | 3,67 |  |  | 112,55 |  |  | 18,42 |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 |  |  | 30,1 |  |  | 0,9 |
| Фрукт | 200 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,03 | 5,00 |  |  | 8,00 | 96,1 |  | 2,3 |
| **Итого** | **745** | **24,73** | **17,79** | **109,45** | **659,3** | **0,61** | **16,02** | **23,9** |  | **205,16** | **280,3** | **54,75** | **23,56** |

**4 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|  |  |  | | белки | жиры | | углеводы | |  | | | В1 | С | А | Е | | Ca | Р | | Мg | | Fe | | |
| 168 | Каша манная на молоке с сахаром, маслом | 200 | 3,4 | | | 3,96 | | 27,83 | | 197 | 0,03 | |  | 20 |  | 10,70 | | | 38,6 | | 7,9 | | 0,47 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | | | 2,00 | | 22,4 | | 116 | 0,02 | | 0,54 |  |  | 0 | | | 45 | | 7 | | 0,08 |
|  | Хлеб | 75 | 6,6 | | | 1,9 | | 40,0 | | 200,0 | 0,2 | | 0,84 |  |  | 20 | | |  | |  | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | | | 2,25 | | 38,72 | | 192,5 | 0,08 | | 0,06 |  |  | 13,65 | | |  | |  | | 0,97 |
|  | **Итого:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  | |  | |  |

|  |
| --- |
| **ОБЕД** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование  блюд | Масса порции  в грамм. | Пищевые вещества в граммах | | | Энергетическая ценность в кал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|  |  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 304 | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 2,16 | 0,5 | 24,87 | 116 | 0,39 | 0 |  |  | 98,84 |  |  | 2,39 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 0,04 | 0,77 | 3 |  | 35,49 | 67,4 | 8 | 0,45 |
|  | Хлеб | 75 | 8,6 | 7,12 | 41,25 | 200 | 0,41 | 0 |  |  | 30,1 |  |  | 0,9 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,01 | 3,67 |  |  | 112,55 |  |  | 18,42 |
|  | масло порционное | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 118 |  | 10,40 | 4 |  | 0,0 |
|  | Кондитерское изделие | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 0,08 | 0,06 |  |  | 13,65 |  |  | 0,97 |
|  | **Итого** | **645** | **30,23** | **20,53** | **122,8** | **815,46** | **0,91** | **6,03** | **221** |  | **290,63** | **71,4** | **8** | **23,43** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры | Наименование блюда | | | Масса порции  в грамм. | | Пищевые вещества в граммах | | | | | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | | Витамины | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | белки | | | жиры | | | | углеводы | | |  | | | В1 | | | | С | | | | A | | | E | | | Ca | | | | P | | | | Mg | | | | Fe | | | |
| 177 | Каша «Дружба» и изюмом | | | 200 | | 10,44 | | | 11,11 | | | | 41,3 | | | 307,00 | | | 0,26 | | | | 1,2 | | | | 81,0 | | | 0 | | | 158,60 | | | | 257,3 | | | | 86,7 | | | | 2,75 | | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | | | 200 | | 0,24 | | | 0 | | | | 12,84 | | | 94,20 | | | 0,01 | | | | 1,08 | | | |  | | |  | | | 6,4 | | | | 3,6 | | | |  | | | | 0,18 | | | |
|  | сыр порционный | | | 20 | | 4,64 | | | 5,9 | | | | 0 | | | 72,8 | | | 0,01 | | | | 0,14 | | | | 52 | | |  | | | 176 | | | | 100 | | | | 7 | | | | 0,20 | | | |
|  | Хлеб | | | 75 | | 8,6 | | | 7,12 | | | | 41,25 | | | 200 | | | 0,41 | | | | 0 | | | |  | | |  | | | 30,1 | | | |  | | | |  | | | | 0,9 | | | |
| Булочка | | | 80 | | 5,01 | | | 1,92 | | | | 33,57 | | | 172 | | | 0,04 | | | | 0,06 | | | | 25,15 | | | 0 | | | 13,5 | | | | 0 | | | | 12,48 | | | | 0,88 | | | |
|  | **Итого** | | | **575** | | **28,93** | | | **26,05** | | | | **128,96** | | | **846** | | | **846,72** | | | | **2,48** | | | | **158,15** | | | **0** | | | **384,6** | | | | **360,9** | | | | **106,18** | | | | **4,91** | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры | | Наименование  блюд | | | Масса порции  в грамм. | | | Пищевые вещества в граммах | | | | | | | | | Энергетическая ценность в кал. | | | Витамины | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  | | | белки | | | | жиры | | | углеводы | |  | | | В1 | | | | | | С | | А | | | | Е | | | | Ca | | Р | | | | Мg | | | | Fe | | |
| 93 | Макароны отварные с маслом | | 200 | | | | 7,36 | | | 6,02 | | | | 35,26 | | | | 224,36 | | | 0,08 | | |  | | | | 28 | | |  | | | 1,55 | | | | | | 49,56 | | | 28,16 | | | | | 1,55 |
| 536 | Сосиска | | 80 | | | | 8,32 | | | 16 | | | | 16,96 | | | | 179,2 | | | 0,03 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | 19,2 | | | | | | 127,20 | | | 16 | | | | | 1,44 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | | 200 | | | | 1,36 | | | 0 | | | | 29,02 | | | | 121,52 | | | 0 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | 4,57 |
|  | Хлеб | | 75 | | | | 8,6 | | | 7,12 | | | | 41,25 | | | | 200 | | | 0,41 | | | 0 | | | |  | | |  | | | 30,1 | | | | | |  | | |  | | | | | 0,9 |
|  | Кондитерское изделие | | 70 | | | | 4,33 | | | | 2,25 | | | 38,72 | | | | 192,5 | | | | 0,08 | | 0,06 | | | |  | | |  | | | | 13,65 | | | |  | | | | |  | | | 0,97 | |
|  | **Итого** | | **625** | | | | **29,97** | | | **31,39** | | | | **161,,21** | | | | **917,58** | | | | **0,6** | | | **0,06** | | | | **28** | | **0** | | | **64,50** | | | | | | **176,76** | | | **44,16** | | | | | **9,43** |