ОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ^

Г енерал *ъны%$л*

*■ W \** йЫ|° | ira I 1 MM

Управление Роспотребнадзора */JW"* по Республике Карелия ,

Малахов

5

оцпижервис»

Примерное меню рационов для обучающихся общеобразовательных учреждений
Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  ~~. ■ ... r ... ? Ч-—\*■~~ **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые** | **Энергетическая** |  | **Витамины** | чу |  | ~~..~~ | **ные** |  |
| рец | **наименование блюд** | **порции (г)** | **\\ вещества (г)** | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | (мг) |  |
|  | ***Ззвтцек*** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **с** | **А** | **Е** |  |  | **Mg** | **Fe** |
| 366 | Запеканка из творога с молочным соусом | 120/30 | 12,8 | 12,7 |  | 287,9 | 0,06 | 0,7 | 0,17 | 0,2 | 232,0 | 280,0 | 20,2 | 0,72 |
|  | (творог, крупа май, яйцо, сахар, сухари пан, масло слив, молок.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *3* | Бутерброд с маслом сыром | 30/5/20 | 6,7 | 6,8 | 16,4 | 157,6 | 0,06 | **0,2** | 0,08 | 0,2 | 205,0 | 128,0 | 12,7 | 0,37 |
| 686 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/10 | 0,2 | - | 15,2 | 60,0 | - | 0,1 | *-* | - | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,76 |
|  | Фрукты (груша) | 150 | 0,5 | 0,3 | 13,8 | 59,9 | 0,03 | **4,5** | **-** | 0,2 | 12,6 | 18,8 | 0,7 | 1,25 |
|  |  | 20,2 | 19,8 | 76,0 | 565,4 | 0,15 | 5,5 | 0,25 | 0,6 | 454,9 | 435,1 | 38,0 | 3,10 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидор с маслом | 95/5 | **0,8** | 5,3 | 5,2 | 73,7 | 0,05 | 10,7 | **-** | 2,3 | 13,4 | 23,0 | 13,7 | 0,62 |
| ■ 1101 | Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, | 200/10/5 | 4,1 | 6,7 | 18,3 | 150,0 | 0,10 | 10,6 | 0,02 | 0,8 | 67,0 | 156,0 | 28,0 | 1,52 |
|  | сахар, томатная паста, масло сливочное, говядина) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 498 | Котлета куриная (грудка куриная, молоко, хлеб | 80 | 11,2 | 7,0 | 3,2 | 122,0 | 0,05 | 2,0 | - | 0,1 | 102,0 | 125,0 | 3,9 | 0,36 |
|  | пшеничный, сухари панировочные, масло растительное) |  |  |  |
| |t 511 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,3 | 36,2 | 208,0 | 0,15 | - | 0,04 | 0,2 | 25,4 | 142,0 | 32,0 | 0,49 |
| j 636 | Компот ИЗ свежих фруктов (апельсины) | 200 | 0,2 | - | 25,6 | 98,0 | 0,03 | 5,0 | - | - | 18,6 | 30,0 | 9,7 | 0,42 |
| I». | Хлеб ржаной, пшеничный | 40/30 | 5,6 | 2,0 | 33,5 | 175,0 | 0,08 |  | - | 1,0 | 19,0 | 95,0 | 21,0 | 1,39 |
| Г | Итого | 25,7 | 26,3 | 122,0 | 826,7 | 0,46 | 28,3 | 0,06 | 4,4 | 245,4 | 57310 | 108,3 | 4,80 |
| g1  | Всего | **45,9** | **46,1** | **198,0** | **1392,1** | 0,61 | **33,8** | **0,31** | **5,0** | 7003 | 1006,1 | **146,3 j** | **7,90** |
| День 2 |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** |  | **Пищевые** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  |  | **Минеральные** |  |
| || реЦ' | **наименование блюд** | **порции (г)** | **вещества (г)** | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **вещества (мг)** |  |
| 1 | ***Завтрак*** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **с** | **А** | **Е** | Са | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| *7Ъ* | Салат фруктовый | 100 | 1,3 | 0,7 | 12,0 | 59,5 | 0,03 | 4,2 | **-** | **-** | 27,0 | 28,2 | **6,8** | 0,99 |
| ,302 | Каша овсяная с маслом (крупа овсяная, молоко, сахар, масло сливочное) | 200/8 | 6,5 | 10,0 | 29,5 | 236,0 | 0,06 | 1,3 | 0,09 | 0,2 | 198,0 | 233,0 | 26,4 | 1,18 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,3 | 4,6 | 32,8 | 186,2 | 0,03 | 2,0 | 0,02 | 0,2 | 137,0 | 105,0 | 15,8 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/30 | 4,0 | 1,5 | 23,9 | 125,0 | 0,06 | - | - | 0,6 | 13,5 | 65,0 | 13,5 | 1,03 |
|  |  | 16,1 | 16,8 | 98,2 | 606,7 | 0,18 | **7,5** | 0,11 | 1,о | 375,5 | 431,2 | **62,5** | 3,26 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью, масл. (капуста, морковь, сахар, масло растительное) | 95/5 | 1,2 | 5,2 | 10,3 | 93,8 | 0,04 | 20,0 | 0,02 | 2,7 | 36,0 | 28,0 | И,4 | 0,34 |
| 144 | Суп овощной с фасолью, мясом(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло сливочное, говядина) | 200/20 | 4,5 | 7,5 | 18,8 | 163,0 | 0,12 | 8,6 | 0,02 | 0,8 | 52,8 | 146,0 | 28,3 | 1,52 |
| 394 | Тефтели рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное) | 120 | 10,4 | 6,4 | 7,723,6 | 135,6158,0 | 0,160,17 | 3,0 | 0,040,05 | 1,90,3 | 62,333,3 | 183,075,0 | 3,913,8 | 0,250,65 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,6 |
| 638 | Компот ИЗ сухофруктов (курага) | 200 | 1,3 | - | 28,8 | 122,0 | 0,04 | 2,2 | - | 0,4 | 36,0 | 40,0 | 9,7 | о,б: |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/30 | 4,8 | 1,7 | 28,7 | 150,0 | 0,07 | - | - | 0,9 | 16,3 | 85,0 | 18,0 | 1,1( |
|  | . Итого | 25,4 | 26,4 | 117,9 | 822,4 | 0,60 | 33,8 | 0,13 | 7,0 | 236,7 | 557,0 | 85,1 | 4,4$ |
|  | Всего | **41,5** | **43,2** | **216,1** | **1429,1** | **0,78** | **41,3** | **0,24** | **8,0** | 612,2 | 988,2 | **147,6** | 7,7\* |

гсезон 01

1

ЙнШзимнии

1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЛЬ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные** |
| **вещества** | (мг) |
|  | ***Завтрак*** |  | Б | **Ж** | У | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **р** | **Mg** | **Fe** |
| 340 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 130/30 | 13,0 | 15,8 | 8,0 | 226,2 | 0,08 | 2,2 | 0,64 | 1,2 | 130,0 | 203,0 | п,з | 0,92 |
| *€* | (яйцо, молоко, горошек зеленый, масло сливочное)Бутерброд с колбасой | 30/20 | 5,0 | 4,3 | 17,8 | 129,0 | 0,09 | 0,2 | - | - | 57,2 | 80,4 | 12,5 | 0,43 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | - | 10,0 | 40,0 | - | 0,1 | - | - | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,70 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/30 | 4,0 | 1,5 | 23,9 | 125,0 | 0,06 | - | - | 0,6 | 13,5 | 65,0 | 13,5 | 1,03 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,3 | 0,3 | 11,2 | 46,7 | 0,02 | 3,3 | - | - | 10,7 | 7,3 | 6,0 | 1,34 |
| к |  | 22,5 | 21,9 | 70,9 | 566,9 | 0,25 | 5,8 | 0,64 | 1,8 | 216,7 | 364,0 | 47,7 | 4,42 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с маслом | 95/5 | 1,5 | 5,2 | 9,0 | 89,8 | 0,02 | 6,3 |  | 1,2 | 42,0 | 48,6 | 20,5 | 1,26 |
| 132 | Рассольник ленинградский с курой, смет.(картофель, крупа рис, морковь, лук репчатый, огурец соленый, масло сливочное, кура, сметана) | 200/10/5 | 4,2 | 6,4 | 19,3 | 152,0 | 0,10 | 8,3 | 0,02 | 0,8 | 63,0 | 162,0 | 20,3 | 1,43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 437516 | ГуЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное) | 100 | 10,3 | 6,8 | 3,1 | 118,0 | 0,07 | 0,1 | 0,02 | 1,7 | 67,0 | 157,0 | 15,8 | 0,59 |
| Макароны отварные | 150 | 4,3 | 6,1 | 35,8 | 217,0 | 0,12 |  | 0,04 | 0,2 | 61,9 | 132,0 | 24,6 | 0,60 |
| 631 | **КОМПОТ ИЗ СВеЖИХ фруКТОВ (вишня)** | 200 |  | - | 24,6 | 98,4 | 0,03 | 2,0 |  | 0,3 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/30 | 4,8 | 1,7 | 28,7 | 150,0 | 0,07 | - | - | 0,9 | 16,3 | 85,0 | 18,0 | 1,10 |
|  | Итого | 25,1 | 26,2 | 120,5 | 825,2 | 0,41 | 16,7 | 0,08 | 5,1 | 268,8 | 614,3 | 108,9 | 5,40 |
|  | Всего | 47,6 | **48,1** | **191,4** | **1392,1** | **0,66** | **22,5** | **0,72** | **6,9** | 485,5 | 978,3 | **156,6** | 9,82 |

День 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные** |
| **вещества** | **(мг)** |
|  | ***Завтрак*** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **с** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 362 | Пудинг творожный с молоком сгущенным (творог, крупа манная, яйцо, изюм, сахар, сухари | 120/30 | 15,6 | 15,6 | 40,9 | 367,0 | 0,08 | 0,7 | 0,18 | 0,3 | 233,0 | 312,0 | 33,0 | 0,87 |
| 7 | панировочные, масло сливочное)Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,1 | 15,1 | 138,0 | 0,05 | - | - | 0,4 | 36,4 | 113,0 | 10,5 | 0,37 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | - | 10,0 | 40,0 | - | о,1 | - | - | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,70 |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,5 | - | 9,3 | 39,0 | 0,02 | 23,0 | - | 0,2 | 31,3 | 15,3 | 58,7 | 0,90 |
|  |  | 18,7 | 23,7 | 75,3 | 584,0 | 0,15 | 23,8 | 0,18 | 0,9 | 306,0 | 448,6 | 106,6 | 2,84 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с вермишелью (молоко, вода, вермишель, сахар, масло сливочное) | 250 | 5,6 | 5,2 | 18,6 | 143,6 | 0,08 | 1,3 | 0,09 | 0,5 | 225,0 | 125,0 | 16,4 | 0,21 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом (говядина, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное) | 23080 | 16,5 | 20,8 | 37,5 | 395,0 | 0,27 | 12,0 | 0,08 | 2,4 | 109,2 | 268,0 | 52,2 | 2,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец порционный | 0,5 | - | 2,3 | 11,2 | 0,02 | 4,0 | 0,04 | - | 19,0 | 32,0 | 5,0 | 0,60 |
| 638 | Компот ИЗ сухофруктов (изюм) | 200 | 0,4 | - | 28,8 | 118,0 | 0,04 | 1,6 | - | 0,4 | 27,3 | 39,7 | 9,7 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/30 | 4,8 | 1,7 | 28,7 | 150,0 | 0,07 | - | - | 0,9 | 16,3 | 85,0 | 18,0 | 1,10 |
|  | Итого | 27,8 | 27,7 | 115,9 | 817,8 | 0,48 | 18,9 | 0,21 | 4,2 | 396,8 | 549,7 | 101,3 | 4,33 |
|  | Всего | 46,5 | **51,4** | **191,2** | **1401,8** | **0,63** | **42,7** | **039** | **5,1** | 702,8 | **998,3** | **207,9** | 7,17 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| 302693*3* | ***Завтрак***Каша пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)Какао с молокомБутерброд с маслом, сыромФрукты (груша) | 200/8200 30/5/20100 | **Б** | **Ж** | У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **р** | **Mg** |  |
| 7,94,36,70,3 | 8,14,66,80,2 | 29,132,816,49,2 | 220,9186,2157,639,8 | 0,060,03 0,06 0,02 | 1,32,00,23,0 | 0,090,020,08 | 0,20,20,20,1 | 198,0137,0205,08,4 | 196,0105,0128,012,5 | 14,815,812,7 0,5 |  |
|  | Итого | 19,2 | 19,7 | 87,5 | 604,5 | 0,17 | 6,5 | 0,19 | 0,7 | 548,4 | 441,5 | 43,8 |  |
| 124451508 | ОбедЩи из свежей капусты с курой, смет.(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, кура, сметана)Биточки мясные С соусом (говядина, хлеб пшеничн., молоко, сухари панировочные, масло сливочное, мука пшен., томат, лук репчатый, сахар)Греча рассыпчатаяПомидор порционныйСок фруктовыйХлеб ржаной, пшеничный | 200/10/580/50150100 200 30/30 | 4,08,97,3 0,8 1,24,8 | 6,69,96,60,31,7 | 18,25,537,85,223,828,7 | 148,0146,0248,0 24,0 99,0 150,0 | 0,120,060,28 0,07 0,02 0,07 | 11,96,313,36,6 | 0,020,030,04 | 0,80,40,3 0,3 0,2 0,9 | 77,099,069,314,015,816,3 | 156,032,0404,0 26,0 18,0 85,0 | 25,017,752,019,7 7,2 18,0 |  |
|  | Итого | 27,0 | 25,1 | 119,2 | 815,0 | 0,62 | 38,1 | 0,09 | 2,9 | 291,4 | 721,0 | 139,6 |  |
|  | **Всего** | **46,2** | 44,8 | **206,7** | **1419,5** | **0,79** | **44,6** | **0,28** | 3,6 | **839,8** | **1162,5** | **183,4** |  |

День 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| 541686" | **Завтрак**Сосиски отварные Рагу из овощей Бутерброд с маслом Чай с молоком, сахаром : Хлеб ржаной, пшеничный | 80 150 30/10 200/10 20/20 | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | Са | р | **Mg** |
| 9,02,72,41,73,2 | 12,8 5,2 8Д 1,7 1,1 | 2,917,815,112,419,1 | 161,0128,3138,071,799,0 | 0,15 0,09 0,05 0,04 0,05 | 10,70,1 | 0,020,030,03 | 0,50,30,40,6 | 36,052,036,472,610,8 | 128,0 71,0 113,0 96,1 56,7 | 5,733,310,516,212,0 |
|  |  | 19,0 | 28,9 | 67,3 | 598,0 | 0,38 | 10,8 | 0,08 | 1,8 | 207,8 | 464,8 | 77,7 |
| 43139369*519*631 | ***Обед***Салат из свежей капусты с масломСуп картофельный с горохом, мясом (картофель, горох, лук репч, морковь, масло слив, говядина)Рыба отварная(филе трески, морковь, лук репчатый)Картофель в молокеКОМПОТ ИЗ СВеЖИХ фруКТОВ (яблоки)Хлеб ржаной, пшеничныйФрукты (апельсины) | 75/5 200/10100150200 30/30 100 | 1,05,712,33,8 0,2 4,8 0,6 | 5,26,17,84,81,7 | 9,917,85,624,025,628,710,1 | 90,4 151,0145,8154,098,4150,042,8 | 0,05 0,230,160,18 0,03 0,07 0,03 | 18,06,23,22,53,026,7 | 0,040,04 | 2,0 0,71,30,80,4 0,9 0,2 | 37,675,0116,067,018,616,331,1 | 23,0 141,0188,088,029,7 85,0 15,3 | 8,418,313,023,39,7 18,0 68,7 |
|  | Итого | 28,4 | 25,6 | 121,7 | 832,4 | 0,75 | 59,6 | 0,08 | 6,3 | 361,6 | 570,0 | 159,4 |
|  | **Всего** | **47,4** | **54,5** | **189,0** | **1430,4** | **1,13** | **70,4** | **0,16** | **8,1** | **569,4** | **1034,8** | **237,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| 140 3 685 | ***Завтрак***Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)Бутерброд с сыромЧай с сахаромХлеб ржаной, пшеничныйФрукты (бананы) | 16030/20200/1020/30100 | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **р** | **Mg** | **Fe** |
| 14,26,30,24,02,0 | 16,64,31,50,2 | 3,015,110,023,917,7 | 218,0 124,3 40,0 125,080,8 | 0,060,060,060,04 | 1,2 0,2 0,110,0 | 0,860,080,12 | 1,70,20,60,2 | 158,0205,05,313,512,0 | 290,0 128,0 8,3 65,0 8,0 | 13,717,74,413,525,3 | 1,00 0,37 0,70 1,030,40 |
|  |  | 26,7 | 22,6 | 69,7 | 588,1 | 0,22 | 11,5 | 1,06 | 2,7 | 393,8 | 499,3 | 74,6 | 3,50 |
| 3914246151663# | **Обед**Салат витаминный с масломСуп картофельный с рыбой(картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, треска)ТефтеЛИ мясные (говядина, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное) Макароны отварныеКомпот ИЗ сухофруктов (курага) Хлеб ржаной, пшеничный | 75/5 200/20120150 200 30/30 | 1,05,09,04,31,34,8 | 5,24,87,06,11,7 | 9,218,34,735,828,828,7 | 93,0138,0122,0217,0 122,0 150,0 | 0,030,120,110,120,040,07 | 14,014,82,12,2 | 0,030,050,04 | 2,20,80,80,2 0,4 0,9 | 42,0 34,0136,061,9 36,0 16,3 | 21,4 180,030,2132,0 40,0 85,0 | 8,4 33,01,124,69,718,0 | 0,371,250,730,60 0,62 1,10 |
|  | Итого | 25,4 | 24,8 | 125,5 | 842,6 | 0,49 | 33,1 | 0,12 | 5,3 | 326,2 | 488,6 | 94,8 | 4,67 |
|  | **Всего** | **52,1** | **47,4** | **195,2** | **1430,1** | **0,71** | **44,6** | **1,18** | **8,0** | **720,0** | **987,9** | **169,4** | **8,17** |

День 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  |  | **Минеральные** |  |
| рец | **наименование блюд** | **порции(г)** | **вещества (г)** | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **вещества (мг)** |  |
|  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | ***Завтрак*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **с** | **А** | **Е** | Са | Р | **Mg** | **Fe** |
| Запеканка из творога с молоком сгущен, (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сухари пан, масло сливоч.) | 120/30 | 15,8 | 15,2 | 41,5 | 368,0 | 0,06 | 0,7 | 0,17 | 0,2 | 244,0 | 318,0 | 22,1 | 0,7! |
|  |
|  | Бутерброд с маслом | •30/10 | 2,4 | 8,1 | 15,1 | 138,0 | 0,05 | **-** | - | 0,4 | 36,4 | 113,0 | 10,5 | 0,3' |
| 68«Г | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | - | 10,0 | 40,0 | **-** | 0,1 | - | - | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,7 |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,5 | - | 9,3 | 39,0 | 0,02 | 23,0 | - | 0,2 | 31,3 | 15,3 | 58,7 | JK9 |
|  |  | 18,9 | 23,3 | 75,9 | 585,0 | 0,13 | 23,8 | 0,17 | 0,8 | 317,0 | 454,6 | 95,7 | *W.* |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из св. помидор, огурцов с маслом | 95/5 | 0,8 | 5,3 | 5,0 | 72,0 | 0,04 | 8,4 | 0,02 | 2,2 | 17,0 | 26,3 | 12,4 | 0,f |
| НО | Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, томатная паста, масло сливочное., говядина, сметана) | 200/10/5 | 4,1 | 6,7 | 18,3 | 150,0 | 0,10 | 10,6 | 0,02 | 0,8 | 67,0 | 156,0 | 28,0 | 1/ |
|  |  |  |  |  |  |
| 487 | Грудка куриная отварная (филе грудки куриной, лук репчатый, морковь) | 100 | 12,6 | 9,8 | 4,2 | 169,0 | 0,23 | - | 0,03 | 0,1 | 73,0 | 129,0 | 12,7 | о, |
| 534 | Капуста тушеная (капуста свежая, морковь, сахар, масло сливочное) | 150 | 3,6 | 4,6 | 19,5 | 133,6 | 0,06 | 17,7 | 0,04 | 0,2 | 93,0 | 64,0 | 31,0 | 1, |
| 63# | Компот ИЗ сухофруктов (изюм) | 200 | 0,4 | - | 28,8 | 118,0 | 0,04 | 1,6 | - | 0,4 | 27,3 | 39,7 | 9,7 | 0; |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный | 40/30 | 5,6 | 2,0 | 33,5 | 175,0 | 0,08 | **-** | - | 1,0 | 19,0 | 95,0 | 21,0 | 1 |
|  | Итого | 27,1 | 28,4 | 109,3 | 817,6 | 0,55 | 38,3 | 0,11 | 4,7 | 296,3 | 510,0 | 114,8 | \_5 |
|  | **Всего** | 46,0 | **51,7** | 185,2 | **1402,6** | 0,68 | **62,1** | 0,28 | 5,5 | 6133 | 964,6 | **210,5** | 8 |

/tea\*’

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ реи** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** |  | **Витамины****(мг)** |  |  | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| 419М8 | **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Б** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Печень, тушенная в сметанном соусе Картофель отварнойКакао с молокомОгурец порционныйХлеб ржаной, пшеничный | 10015020010030/20 | 6,9 з,о 4,3 0,6 4,0 | 6,94,84,61,5 | 4,824,832,8 3,023,9 | 106,0 158,0 186,214,4 125,0 | 0,020,180,03 0,03 0,06 | 0,22,52,05,0 | 0,04 0,04 0,020,05 | 0,2 0,8 0,20,6 | 82,8 25,0 137,0 24,0 13,5 | 103,4 88,0 105,0 41,0 65,0 | 5,6 24,2 15,8 6,3 13,5 | 1,46 1,33 0,06 0,75 1,03 |
|  |  |  | 18,8 | 17,6 | 89,3 | 589,6 | 0,32 | 9,7 | 0,15 | 1,8 | 282,3 | 402,4 | 65,4 | 4,63 |
| 140IM311 | омСуп картофельный с макаронами, курой картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное, кура)Котлета мясная С соусом (говядина, хлеб пиген., молоко, лук реп, сухари пан, мука пшеничная, томатная паста, сахар, масло растительное)Рис отварнойПомидор порционныйСок фруктовыйХлеб ржаной, пшеничный Фрукты (груша) | 200/1080/50150 80 200 30/30100 | 4,38,43,8 0,6 1,24,8 0,3 | 7,310,45,30,21,70,2 | 17,65,036,24,223,828,79,2 | 153,5147,2208,0 21,0 99,0 150,039,8 | 0,120,070,15 0,06 0,02 0,07 0,02 | 7,63,210,66,63,0 | 0,010,020,04 | 1,30,40,2 1,0 0,2 0,9 0,1 | 47,098,025,411,215,816,38,4 | 109,032,2142,0 20,8 18,0 85,0 12,5 | 28,317,832,015,77,218,0 0,5 | 1,320,730,49 0,72 0,20 1,10 0,83 |
|  |  | Итого | 23,4 | 25,1 | 124,7 | 818,5 | 0,51 | 31,0 | 0,07 | 4,1 | 222,1 | 419,5 | 119,5 | 5,39 |
|  |  | **Всего** | **42,2** | **42,7** | **214,0** | **1408,1** | **0,83** | **40,7** | **0,22** | 5,9 | **504,4** | **821,9** | **184,9** | **10,02** |

itni. 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЯЙ ргц**IH f (•8Г | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность ккал** | **Витамины (мг)**  | **Минеральные вещества (мг)** |
| ЖсщракМакароны отварные с сыром, масломБутерброд с масломЧай с сахаромХлеб ржанойФрукты (апельсины) | 125/20/5 30/10 200/10 25 100 | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | Са | **р** | **Mg** | **Fe** |
| 11,5 2,4 0,2 2,0 0,6 | 13,68,10,7 | 33,815,1 10,0 12,010,1 | 303,0 138,0 40,062,5 42,8 | 0,090,050,040,03 | 0,126,7 | 0,04 | 0,30,40,30,2 | 343,0 36,4 5,36,631,3 | 240,0 113,0 8,3 33,0 15,3 | 22,6 10,5 4,4 9,96,7 | 0,400,370,70 0,51 0,90 |
|  |  | Итого | 16,7 | 22,4 | 81,0 | 586,3 | 0,21 | 26,8 | 0,04 | 1,2 | 422,6 | 409,6 | 54,1 | 2,88 |
| 37 НИ388520638 | ОбедСалат из свежих овощей с масломСуп молочный с крупой(молоко, вода, крупа, сахар, масло сливочное)БИТОЧКИ рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло сливочное)Пюре картофельноеКомпот ИЗ сухофруктов (курага)Хлеб ржаной, пшеничный | 75/525010015020040/20 | 1,05,812,83,21,34,8 | 5,25,28,65,61,7 | 10,018,66,423,628,828,7 | 90,8144,8153,0158,0122,0150,0 | 0,030,080,130,170,040,07 | 10,71,31,13,02,2 | 0,120,080,030,05 | 1,8 0,50,50,3 0,4 0,9 | 17,8 225,061,033,336,016,3 | 37,0 125,0130,075,0 40,0 85,0 | 17,8 18,014,413,8 9,7 18,0 | 0,39 0,200,160,65 0,62 1,10 |
|  | Итого | 28,9 | 26,3 | 116,1 | 818,6 | 0,52 | 18,3 | 0,28 | 4,4 | 389,4 | 492,0 | 91,7 | 3,12 |
|  | **Всего** | **45,6** | 48,7 | **200,1** | **1404,9** | **0,73** | **45,1** | **0,32** | **5,6** | **812,0** | **901,6** | **145,8** | **5,86** |
| i | **10 дней** | **461,0** | **478,6** | **1983,9** | **14110,7** | **7,55** | **451,5** | **4,10** | **61,7** | **6559,7** | **9844,2** | **1789,5** | **83,39** |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Москва.

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2007 г, Москва. 5