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 |
| ■ 110  1 | 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 |
| g  1 | | 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 | 7,7  23,6 | 135,6  158,0 | 0,16  0,17 | 3,0 | 0,04  0,05 | 1,9  0,3 | 62,3  33,3 | 183,0  75,0 | 3,9  13,8 | 0,25  0,65 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 437  516 | 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) | 230  80 | 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)** | | | |
| 302  693  *3* | ***Завтрак***  Каша пшеничная с маслом (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)  Какао с молоком  Бутерброд с маслом, сыром  Фрукты (груша) | 200/8  200 30/5/20  100 | **Б** | **Ж** | У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **р** | **Mg** |  |
| 7,9  4,3  6,7  0,3 | 8,1  4,6  6,8  0,2 | 29,1  32,8  16,4  9,2 | 220,9  186,2  157,6  39,8 | 0,06  0,03 0,06 0,02 | 1,3  2,0  0,2  3,0 | 0,09  0,02  0,08 | 0,2  0,2  0,2  0,1 | 198,0  137,0  205,0  8,4 | 196,0  105,0  128,0  12,5 | 14,8  15,8  12,7 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 |  |
| 124  451  508 | Обед  Щи 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 рассыпчатая  Помидор порционный  Сок фруктовый  Хлеб ржаной, пшеничный | 200/10/5  80/50  150  100 200 30/30 | 4,0  8,9  7,3 0,8 1,2  4,8 | 6,6  9,9  6,6  0,3  1,7 | 18,2  5,5  37,8  5,2  23,8  28,7 | 148,0  146,0  248,0 24,0 99,0 150,0 | 0,12  0,06  0,28 0,07 0,02 0,07 | 11,9  6,3  13,3  6,6 | 0,02  0,03  0,04 | 0,8  0,4  0,3 0,3 0,2 0,9 | 77,0  99,0  69,3  14,0  15,8  16,3 | 156,0  32,0  404,0 26,0 18,0 85,0 | 25,0  17,7  52,0  19,7 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)** | | |
| 541  686" | **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** |
| 9,0  2,7  2,4  1,7  3,2 | 12,8 5,2 8Д 1,7 1,1 | 2,9  17,8  15,1  12,4  19,1 | 161,0  128,3  138,0  71,7  99,0 | 0,15 0,09 0,05 0,04 0,05 | 10,7  0,1 | 0,02  0,03  0,03 | 0,5  0,3  0,4  0,6 | 36,0  52,0  36,4  72,6  10,8 | 128,0 71,0 113,0 96,1 56,7 | 5,7  33,3  10,5  16,2  12,0 |
|  | |  | 19,0 | 28,9 | 67,3 | 598,0 | 0,38 | 10,8 | 0,08 | 1,8 | 207,8 | 464,8 | 77,7 |
| 43  139  369  *519*  631 | ***Обед***  Салат из свежей капусты с маслом  Суп картофельный с горохом, мясом (картофель, горох, лук репч, морковь, масло слив, говядина)  Рыба отварная  (филе трески, морковь, лук репчатый)  Картофель в молоке  КОМПОТ ИЗ СВеЖИХ фруКТОВ (яблоки)  Хлеб ржаной, пшеничный  Фрукты (апельсины) | 75/5 200/10  100  150  200 30/30 100 | 1,0  5,7  12,3  3,8 0,2 4,8 0,6 | 5,2  6,1  7,8  4,8  1,7 | 9,9  17,8  5,6  24,0  25,6  28,7  10,1 | 90,4 151,0  145,8  154,0  98,4  150,0  42,8 | 0,05 0,23  0,16  0,18 0,03 0,07 0,03 | 18,0  6,2  3,2  2,5  3,0  26,7 | 0,04  0,04 | 2,0 0,7  1,3  0,8  0,4 0,9 0,2 | 37,6  75,0  116,0  67,0  18,6  16,3  31,1 | 23,0 141,0  188,0  88,0  29,7 85,0 15,3 | 8,4  18,3  13,0  23,3  9,7 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 сыром  Чай с сахаром  Хлеб ржаной, пшеничный  Фрукты (бананы) | 160  30/20  200/10  20/30  100 | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **р** | **Mg** | **Fe** |
| 14,2  6,3  0,2  4,0  2,0 | 16,6  4,3  1,5  0,2 | 3,0  15,1  10,0  23,9  17,7 | 218,0 124,3 40,0 125,0  80,8 | 0,06  0,06  0,06  0,04 | 1,2 0,2 0,1  10,0 | 0,86  0,08  0,12 | 1,7  0,2  0,6  0,2 | 158,0  205,0  5,3  13,5  12,0 | 290,0 128,0 8,3 65,0 8,0 | 13,7  17,7  4,4  13,5  25,3 | 1,00 0,37 0,70 1,03  0,40 |
|  | |  | 26,7 | 22,6 | 69,7 | 588,1 | 0,22 | 11,5 | 1,06 | 2,7 | 393,8 | 499,3 | 74,6 | 3,50 |
| 39  142  461  516  63# | **Обед**  Салат витаминный с маслом  Суп картофельный с рыбой  (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, треска)  ТефтеЛИ мясные (говядина, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное) Макароны отварные  Компот ИЗ сухофруктов (курага) Хлеб ржаной, пшеничный | 75/5 200/20  120  150 200 30/30 | 1,0  5,0  9,0  4,3  1,3  4,8 | 5,2  4,8  7,0  6,1  1,7 | 9,2  18,3  4,7  35,8  28,8  28,7 | 93,0  138,0  122,0  217,0 122,0 150,0 | 0,03  0,12  0,11  0,12  0,04  0,07 | 14,0  14,8  2,1  2,2 | 0,03  0,05  0,04 | 2,2  0,8  0,8  0,2 0,4 0,9 | 42,0 34,0  136,0  61,9 36,0 16,3 | 21,4 180,0  30,2  132,0 40,0 85,0 | 8,4 33,0  1,1  24,6  9,7  18,0 | 0,37  1,25  0,73  0,60 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)** | |  |
| 419  М8 | **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Б** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Печень, тушенная в сметанном соусе Картофель отварной  Какао с молоком  Огурец порционный  Хлеб ржаной, пшеничный | 100  150  200  100  30/20 | 6,9 з,о 4,3 0,6 4,0 | 6,9  4,8  4,6  1,5 | 4,8  24,8  32,8 3,0  23,9 | 106,0 158,0 186,2  14,4 125,0 | 0,02  0,18  0,03 0,03 0,06 | 0,2  2,5  2,0  5,0 | 0,04 0,04 0,02  0,05 | 0,2 0,8 0,2  0,6 | 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 |
| 140  IM  311 | ом  Суп 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 отварной  Помидор порционный  Сок фруктовый  Хлеб ржаной, пшеничный Фрукты (груша) | 200/10  80/50  150 80 200 30/30  100 | 4,3  8,4  3,8 0,6 1,2  4,8 0,3 | 7,3  10,4  5,3  0,2  1,7  0,2 | 17,6  5,0  36,2  4,2  23,8  28,7  9,2 | 153,5  147,2  208,0 21,0 99,0 150,0  39,8 | 0,12  0,07  0,15 0,06 0,02 0,07 0,02 | 7,6  3,2  10,6  6,6  3,0 | 0,01  0,02  0,04 | 1,3  0,4  0,2 1,0 0,2 0,9 0,1 | 47,0  98,0  25,4  11,2  15,8  16,3  8,4 | 109,0  32,2  142,0 20,8 18,0 85,0 12,5 | 28,3  17,8  32,0  15,7  7,2  18,0 0,5 | 1,32  0,73  0,49 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)** | | | |
| Жсщрак  Макароны отварные с сыром, маслом  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  Фрукты (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 | 13,6  8,1  0,7 | 33,8  15,1 10,0 12,0  10,1 | 303,0 138,0 40,0  62,5 42,8 | 0,09  0,05  0,04  0,03 | 0,1  26,7 | 0,04 | 0,3  0,4  0,3  0,2 | 343,0 36,4 5,3  6,6  31,3 | 240,0 113,0 8,3 33,0 15,3 | 22,6 10,5 4,4 9,9  6,7 | 0,40  0,37  0,70 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 НИ  388  520  638 | Обед  Салат из свежих овощей с маслом  Суп молочный с крупой  (молоко, вода, крупа, сахар, масло сливочное)  БИТОЧКИ рыбные (треска, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло сливочное)  Пюре картофельное  Компот ИЗ сухофруктов (курага)  Хлеб ржаной, пшеничный | 75/5  250  100  150  200  40/20 | 1,0  5,8  12,8  3,2  1,3  4,8 | 5,2  5,2  8,6  5,6  1,7 | 10,0  18,6  6,4  23,6  28,8  28,7 | 90,8  144,8  153,0  158,0  122,0  150,0 | 0,03  0,08  0,13  0,17  0,04  0,07 | 10,7  1,3  1,1  3,0  2,2 | 0,12  0,08  0,03  0,05 | 1,8 0,5  0,5  0,3 0,4 0,9 | 17,8 225,0  61,0  33,3  36,0  16,3 | 37,0 125,0  130,0  75,0 40,0 85,0 | 17,8 18,0  14,4  13,8 9,7 18,0 | 0,39 0,20  0,16  0,65 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