

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МКОУ СОШ с. Арка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Филиппова

 15.05.2024

**Основное организованное меню**

**на 10 дней**

**при МКОУ СОШ с Арка**

 11 лет и старше

Меню составлено на основе сборника рецептур блюд под редакцией В.Т. Лапшиной,

2004 г

День: понедельник 6

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энерг.ккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша рисовая молочная | 250\10 | 9.54 | 14.323 | 43.94 | 351,3 | 0.19 | 18.2 | 0.04 | 0.153 | 194.64 | 328.37 | 9.09 | 0.52 | 0.038 |
| 97 | Сыр советский | 30 | 7.6 | 7.6 | 9.7 | 120 | 0.09 | 0.84 | 0.063 | 0.114 | 0.312 | 262 | 0.15 | 0.36 | 0 |
| 96 | Масло сливочное(порциями) | **10** | 0.01 | 8.3 | 0.06 | 77 | 0. | 0 | 0.04 | 0.01 | 1.2 | 1.9 | 0 | 0.02 | 0 |
| 694 | Какао с молоком сгущ | **200** | 4.7 | 5 | 31.8 | 187 | 0.18 | 10 | 0.02 | 0.16 | 127.3 | 157.9 | 21.9 | 0.001 | 0 |
|  | Хлеб  | **30** | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 480 | **22.75** | **36.125** | **100.9** | **810.3** | **0.506** | **29.04** | **0.163** | **0.477** | **664.76** | **750.17** | **49.19** | **1.86** | **0.038** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из свеж огурцов(заправка) | 100 | 0.6 | 7.1 | 3 | 79 | 0.012 | 6.28 | 0 | 0.018 | 27.37 | 67.84 | 12.516 | 0.36 | 0.007 |
| 139 | Суп картофельный с горохом(с мясом) | 250\25 | 14 | 7.075 | 22.3 | 211.25 | 0.1 | 13.84 | 0.08 | 0.22 | 54.12 | 369.64 | 64.19 | 1.52 | 0.026 |
| 516 | Макаронные изделия с маслом | 200 | 6.8 | 12.2 | 45.6 | 326 | 0.12 | 0. | 0.06 | 0.02 | 21.2 | 221 | 10.6 | 1.12 | 0.02 |
| 431 | Печень по строгановски | 100\50 | 22.1 | 22.1 | 6.34 | 316.875 | 0.15 | 2.92 | 2.755 | 0.645 | 32.63 | 295.54 | 22.35 | 1.975 | 0.015 |
| 685 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0. | 0 | 0. | 0. | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0. |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 58.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 985 | **45.5** | **50.275** | **122.6** | **1141.125** | **0.474** | **23.04** | **02.895** | **0.983** | **193.955** | **954.02** | **116.056** | **6.155** | **0.068** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 806 | Корж молочный | 75 | 4.8 | 8.5 | 48.4 | 288 | 0.13 | 0.4 | 0.04 | 0.09 | 50.8 | 89.3 | 14.4 | 0.475 | 0.001 |
| 685 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
|  |   **Итого:** | 275 | 6.4 | 10.1 | 65.7 | 375 | 0.15 | 1.6 | 0.05 | 0.15 | 144.4 | 140.06 | 24.48 | 0.915 | 0.001 |
|  | **Итого за день:** |  | **74.65** | **96.5** | **289.2** | **2326.425** | **1.13** | **53.68** | **3.108** | **1.61** | **973.115** | **1844.25** | **189.73** | **8.93** | **0.107** |

День вторник 2

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат степной | 100 | 2.6 | 3.87 | 9.57 | 85.77 |  0.018 |  14.79 |  0.00 | 0.018 |  100.52 |  46.16 |  8.46 |  0.576 |  0.007 |
| 330 | Гороховое пюре | 200 | 19.6 | 2 | 46.6 | 286 | 0.02 | 0.04 | 1.2 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
| 499 | Котлета куриная с маслом сл | 100\5 | 21.68 | 26 | 13.525 | 379.5 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 631 | Компот из свеж яблок | 200 | 0.2 | 0 | 35.8 | 142 | 0. | 5.6 | 0 | 0. | 5.6 | 3.74 | 3.06 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  | **Итого** | 635 | **44.98** | **32.77** | **120.9** | **968.27** | **0.13** | **20.43**  | **1.24** | **0.168** | **230.16** | **102.56** | **28** | **2.396** | **0** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.6 | 7.1 | 3 | 79 | 0.012 | 6.28 | 0 | 0.018 | 27.37 | 58.24 | 12.516 | 0.36 | 0.07 |
| 110 | Борщ из свежей капусты(с мясом,сметаной) | 250\25\10 | 9.5 | 11.65 | 13.1 | 195.5 | 0.315 | 0 | 0.045 | 0.12 | 14.4 | 184.605 | 123.105 | 4.065 | 0.06 |
| 297 | Каша перловая с маслом сл | 200 | 5.8 | 12.2 | 41.4 | 306 | 0.053 | 3.09 | 0.038 | 0.2 | 29.26 | 230.3 | 27.25 | 1.854 | 0.019 |
| 451 | Котлета мясная с соусом томатным | 100\50 | 16.88 | 18 | 19.525 | 313.5 | 0.083 | 0 | 0 | 0.06 | 11.7 | 108.6 | 20.865 | 1.725 | 0.019 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.002 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0. |
|  | Хлеб пшеничный(йодирован) | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  | **Итого**  | 940 | **35.18** | **50.75** | **139.23** | **1168** | **0.557** | **10.17** | **0.083** | **0.516** | **175.97** | **611.525** | **201.536** | **9.488** | **0.168** |
|  | Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с капустой свеж | 60 | 4 | 16.5 | 28.9 | 136 | 0.045 | 0.31 | 0.005 | 0.015 | 5.69 | 18.6 | 4.94 | 0.31 | 0.001 |
| 685 | Чай с сахаром (вит) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
| **Итого**  | **260** | **4.2** | **1.65** | **43.9** | **194** | 0.045 | 0.31 | 0.005 | 0.015 | 34.312 | 18.6 | 4.94 | 0.53 | 0.001 |
|  | Итого за неделю |  |  |  |  |  | **0.732** | **30.91** | **1.328** | **0.699** | **440.442** | **732.685** | **234.476** | **12.414** | **0.169** |

День: Среда 3

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0.12 | 12.9 | 2.4 | 104 | 0.04 | 3.01 | 0.01 | 0.04 | 22.37 | 86.65 | 5.845 | 0.059 | 0.003 |
| 520 | Картофельное пюре  | 200 | 4.2 | 11 | 29 | 252 | 0.22 | 12.493 | 0.06 | 0.14 | 24.46 | 175.5 | 45.3 | 1.78 | 0.02 |
| 374 | Рыба тушеная в т\соусе | 100\50 | 13 | 8.2 | 5.6 | 149 | 0 | 0 | 0.03 | 0.075 | 36.94 | 185.5 | 0 | 0.683 | 0 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | **0** | **0** | **30.6** | **118** | **0.06** | **0** | **0.** | **0.** | **0.395** | **0** | **0** | **0.22** | **0.** |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 3 | 0.05 | 0.6 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.048 | 0 |
|  | **Итого**  | **680** | **18.22** | **33** | **83** | **698** | 0.366 | 18.503 | 0.15 | 0.885 | 113.785 | 447.65 | 54.345 | 2.79 | 0.023 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из св.помидоров(заправка) | 100 | 0.9 | 7.1 | 3.9 | 85 | 0.018 | 5.76 | 0. | 0.018 | 19.2 | 18.0 | 7.8 | 0.48 | 0.006 |
| 135 | Суп из разных овощей(с мясом) | 250\25 | 9.7 | 10.85 | 12.4 | 188 | 0.082 | 3.55 | 0.05 | 0.06 | 68.95 | 266.2 | 52.75 | 2.625 | 0.015 |
| 506 | Суфле из курицы с рисом,маслом сл | 250\10 | 56.25 | 34 | 14.75 | 592.5 | 0.05 | 3.36 | 0.05 | 0.06 | 31.63 | 92.6 | 20.87 | 1.2 | 0.025 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.002 | 0.80 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.40 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  | **Итого**  | 950 | **69.25** | **53.75** | **93.25** | **1139.5** | **0.244** | **13.47** | **0.1** | **0.258** | **213.02** | **406.58** | **99.22** | **5.665** | **0.046** |
|  | Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3.75 | 6.6 | 30.45 | 197 | 0.06 | 0.078 | 0.054 | 0.084 | 22 | 216.4 | 17.562 | 0.942 | 0 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5.9 | 6.8 | 9.9 | 123 | 0.08 | 2.6 | 0. | 0.03 | 230 | 318.73 | 0 | 0.2 | 0. |
|  | **Итого**  | 250 | **9.65** | **13.4** | **40.35** | **320** | **0.14** | **2.678** | **0.54** | **0.114** | **252** | **535.13** | **17.562** | **1.142** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  | **0.75** | **34.651** | **0.79** | **1.227** | **476.805** | **1174.26** | **171.127** | **9.597** | **0.069** |

Деньч:четверг 4

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энерг.ккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 571 | Огурец соленый | 100 | 0.48 | 0.2 | 1.6 | 12 | 0.04 | 3.01 | 0.01 | 0.04 | 22.37 | 86.65 | 5.845 | 0.059 | 0.003 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50\250 | 27.88 | 15.313 | 33.75 | 390.63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.022 | 0 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.02 | 0.8 | 0. | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | о | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  | Итого: | 630 | **30.175** | **16.413** | **82.15** | **601.63** | **0.106** | **3.81** | **0.01** | **0.12** | **85.99** | **116.43** | **20.44** | **0.961** | **0.003** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат из свеж помидоров со сладким перцем | 100 | 1 | 7.1 | 4.2 | 86 | 0.018 | 10.08 | 0. | 0.012 | 11.322 | 49.176 | 7.04 | 0.618 | 0.007 |
| 111 | Борщ сибирский (с мясом, сметаной ) | 25025\10 | 11.4 | 10.75 | 16 | 207 | 0.197 | 9.481 | 0.045 | 0.153 | 21.317 | 184.278 | 34.062 | 1.893 | 0.015 |
| 443 | Плов из говядины | 50\250 | 45 | 18,44 | 59,063 | 546,875 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
| 638 | Компот из ягоды св/м | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126 | 0. | 17.61 | 0. | 0.1 | 9.92 | 2.8 | 2.8 | 0.969 | 0. |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.8 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  | Итого: | 995 | **60.4** | **38.9** | **141.66** | **111.88** | **0.327** | **37.971** | **0.045** | **0.385** | **135.8** | **266.034** | **61.766** | **4.84** | **0.022** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с картофелем | 60 | 3.424 | 2.06 | 20 | 113.75 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром витаминизрованный | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Итого | 260 | 3.624 | 2.06 | 35 | 171.75 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.995 | 50.76 | 10.08 | 0.66 | 0 |
|  | Итого за неделю |  | **94.199** | **57.373** | **258.81** | **885.26** | **0.453** | **42.981** | **0.065** | **0.565** | **285.785** | **433.224** | **92.291** | **6.461** | **0.025** |

День: пятница 5

Неделя: 1-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1.12 | 10.1 | 6.8 | 124 | 0.102 | 10.2 | 0 | 0.072 | 18.708 | 34.05 | 14.97 | 0.504 | 0.002 |
| 297 | Каша рисовая с маслом сл | 200 | 4.8 | 12 | 47.6 | 326 | 0.045 | 0 | 0.045 | 0.021 | 6.45 | 230.25 | 26.4 | 0.45 | 0.015 |
| 494 | Окорочка куриные жареные  | **100\5** | 18.71 | 25.68 | 0.675 | 311.25 | 0.117 | 1.59 | 0.038 | 0.114 | 11.49 | 13.845 | 14.693 | 0.96 | 0.003 |
| 685 | Чай с сахаром витаминизированный | **200** | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб  | **30** | 0.9 | 0. | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 590 | **25.73** | **48.675** | **85.48** | **894.25** | **0.31** | **11.79** | **0.083** | **0.247** | **66.663** | **278.151** | **59.263** | **2.614** | **0.02** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свеж капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.03 | 2.73 | 0. | 0.03 | 27.88 | 44.4 | 20.91 | 0.36 | 0.003 |
| 132 | Рассольник (с мясом,сметаной) | 250\25\10 | 10.5 | 10.95 | 20.1 | 224 | 0.14 | 6.986.98 | 0.0440.044 | 0.0750.12 | 82.595.5 | 69.3134.8 | 8.5516.55 | 1.2452.145 | 0.0170.015 |
| 297 | Каша пшенная с маслом сл | 200 | 8.6 | 13.8 | 49.6 | 366 | 0.187 | 18.2 | 0.04 | 0.2 | 194.64 | 328.37 | 9.087 | 0.52 | 0.038 |
| 297 | Гуляш из говядины | 100\50 | 13.9 | 6.5 | 4 | 264 | 0.42 | 2.47 | 0.032 | 0.156 | 23.41 | 184.24 | 21.8 | 1.48 | 0.015 |
| 626 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 27.4 | 110 | 0.02 | 2.0 | 0 | 0.02 | 42 | 32 | 12.11 | 1.2 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.032 | 0. | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 096 | 0 |
|  |  **Итого:** | 965 | **37.2** | **38.15** | **140.4** | **1202** | **0.511** | **39.36** | **0.16** | **0.681** | **525.17** | **793.11** | **95.407** | **7.91** | **0.088** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 773 | Булочка  | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 157 | 0.012 | 0.46 | 0.05 | 0.14 | 62.7 | 127.6 | 20.5 | 0.475 | 0.001 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  |   **Итого:** | 250 | **4.4** | **3.1** | **59.6** | **281** | **0.032** | **1.26** | **0.05** | **0.018** | **96.7** | **157.38** | **31.4** | **875** | **0.001** |
|  | **Итого за день:** |  | **67.33** | **89.925** | **2377.25** |  | **0.853** | **52.41** | **0293** | **1.108** | **688.533** | **1228.641** | **186.57** | **11.399** | **0.109** |

День: Понедельник 1 день

Неделя: 2-ая неделя

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецепт |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | ЭнергеТическкал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|   | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1.12 | 10.1 | 6.8 | 124 | 0.15 | 10.2 | 0.00 | 0.72 | 18.708 | 31.056 | 14.97 | 0.504 | 0.002 |
| 516 | Макар изделия с маслом слив | 200 | 68 | 12.2 | 45.6 | 326 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
| 428 | Колбаса жареная  | 100\5 | 12.3 | 30.9 | 2.1 | 336 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| Рец685 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 |  | 0 | 0. | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | **0** |
|  | **Итого** |  | **21.32** | **54.1** | **84.9** | **919** | **0.196** | **10.2** | **0.04** | **0.81** | **79.938** | **32.956** | **21.37** | **1.413** | **0.002** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.16 | 22.5 | 0.36 | 0.041 | 53.412 | 37.294 | 10.416 | 0.84 | 0.07 |
| 140 | Суп картофельный с макарон изделиям( с мясом)  | 250\25 | 10.73 | 3.975 | 21 | 164.25 | 0.083 | 0 | 0.045 | 0.015 | 15.9 | 166 | 7.95 | 0.84 | 0.015 |
| 224 | Рагу из овощей | 200 | 5.5 | 19.4 | 29 | 312 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 15.7 | 8.9 | 0.4 | 144 | 0.102 | 10.2 | 0 | 0.072 | 18.71 | 34.06 | 14.97 | 0.504 | 0.002 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 30.6 | 118 | 0.04 | 3 | 0 | 0.004 | 6.7 | 19.2 | 3.0 | 0.15 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | **1.8** | **1.8** | **30.8** | **150** | **0.092** | **0** | **0.** | **0.8** | **59.24** | **0** | **6.4** | **0.96** | **0.** |
|  | Итого |  | **35.13** | **39.18** | **121** | **976.25** | **0.497** | **36.5** | **0.405** | **0.972** | **187.962** | **286.334** | **54.136** | **3.694** | **0.087** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 773 | Булочка  | 50 | 3.8  | 3.1 | 28.2 | 157 | 0.13 | 0.4 | 0.04 | 0.09 | 50.8 | 89.3 | 14.4 |  0.89 | 0.001 |
| 694 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4.7 | 5 | 31.8 | 187 | 0.18 | 0.10 | 0.020 | 0.16 | 127.3 |  157.9 |  21.9 |  0.48 |  0 |
|  | Итого | **250** | **8.5** | **8.1** | **60** | **344** | **0.31** | **0.5** | **0.42** | **0.25** | **178.1** | **247.2** | **36.3** | **1.37** | **0.001** |
|  | Итого за неделю |  | 64.95 | 101.38 | 265.9 | 2239.25 | 1.003 | 47.2 | 0.865 | 2.032 | 446 | 566.49 | 111.86 | 6.477 | 0.09 |

День:вторник 7

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

 Возрастная категория: 11и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1.3 | 5 | 8 | 84 | 0.018 | 14.79 | 0. | 0.018 | 100.5 | 46.16 | 8.46 | 0.576 | 0.007 |
| 508 | Каша гречневая | 200 | 11.6 | 10.4 | 71 | 332 | 0.42 | 0 | 0.06 | 0.16 | 19.2 | 246.14 | 164.14 | 5.42 | 0.008 |
| 462 | Тефтели мясные с соусом томатным | 100\50 | 17.25 | 20.5 | 16.375 | 321.25 | .005 | 3.36 | 0.05 | 0.06 | 31.63 | 92.6 | 20.87 | 1.2 | 0.025 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.02 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  | хлеб | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0. | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 4.8 | 0 |
|  |  **Итого:** | 550 | **31.65** | **36.8** | **142.18** | **936.25** | **0.554** | **18.95** | **0.11** | **0.318** | **214.97** | **414.68** | **208.07** | **8.076** | **0.04** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Икра свекольнаая | 100 | 2.4 | 7.6 | 13 | 132 | 0.018 | 5.76 | 0 | 0.018 | 192 | 18 | 7.8 | 0.48 | 0.06 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем(с мясом,сметаной) | 250\25\10 | 10.07 | 6.795 | 10.5 | 144.45 | 0.1 | 22.8 | 0.188 | 0.525 | 44.7 | 228.6 | 37.875 | 3.875 | 0.008 |
| 124 | Рагу из овощей | 200 | 5.5 | 19.4 | 29 | 312 | 0.2 | 13.36 | 0.06 | 0.18 | 57.48 | 205.64 | 42.43 | 1.48 | 0.02 |
| 388 | Биточки рыбные с маслом сл  | 100\5 | 15.43 | 14.6 | 20.45 | 281 | 0.053 | 3.09 | 0.038 | 0.2 | 29.26 | 230.3 | 27.25 | 1.85 | 0.019 |
| 631 | Компот из ягод с\м | 200 | 0.6 | 0 | 46.6 | 182 | 0. | 2.8 | 0 | 0 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 0.08 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.032 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.8 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 945 | **35.8** | **50.2** | **149.95** | **1201.45** | **0.463** | **47.81** | **0.286** | **1.003** | **389.88** | **688.14** | **126.955** | **8.725** | **0.107** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 788 | Булочка  | 50 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 0.12 | 0.46 | 0.05 | 0.14 | 62.7 | 127.6 | 20.5 | 0.475 | 0.001 |
|  |  | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126 | 0. | 2.8 | 0 | 0. | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 0.08 | 0 |
|  |   **Итого:** | 250 | 5.5 | 3.8 | 82.8 | 376 | **0.12** | 3.26 | 0.05 | 014 | 69.9 | 133.2 | 25.3 | 0.555 | 0.001 |
|  | **Итого за день:** |  | **72.95** | **90.8** | **374.93** | **2513.7** | **1.137** | **70.02** | 0.446 | **1.461** | **674.75** | **1236.02** | **360.325** | **17.356** | **0.148** |

День:СРЕДА 8

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: \: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энергетичес |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0.12 | 12.9 | 2.4 | 104 | 0.04 | 3.01 | 0.01 | 0.04 | 22.37 | 86.65 | 5.845 | 0.059 | 0.003 |
| 518 | Картофель отварной | 200 | 4 | 10.2 | 31.8 | 242 | 0.18 | 10 | 0.02 | 0.16 | 127.3 | 157.9 | 21.9 | 0.48 | 0 |
| 390 | Котлета любительская | 100\5 | 16.6 | 3.4 | 10 | 138 | 0.083 | 0 | 0. | 0.06 | 11.7 | 108.6 | 20.865 | 1.725 | 0.019 |
| 685 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0. | 0 | 0 | 0. | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 635 | **21.82** | **27.4** | **74.6** | **617** | **0.349** | **13.01** | **0.03** | **0.03** | **191.385** | **353.15** | **51.81** | **2.964** | **0.022** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Икра морковная | 100 | 2.2 | 7.6 | 11.4 | 128 | 0.018 | 5.76 | 0. | 0.018 | 19.2 | 18 | 7.8 | 0.48 | 0.006 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными издел(с мясом) | 250\25 | 10.727 | 3.975 | 21 | 164.25 | 0.082 | 3.55 | 0.05 | 0.06 | 68.95 | 266.2 | 52.75 | 2.625 | 0.015 |
| 438 | Азу по -татарски | 75\250 | 28.93 | 15.6 | 31.53 | 393.25 | 0.05 | 3.36 | 0.05 | 0.06 | 31.63 | 92.6 | 20.87 | 1.2 | 0.025 |
| 638 | Компот из изюма (витамнизированный) | 200 | 1.2 | - | 31.6 | 126 | 0.002 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0. |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.62 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** | 985 | **44.85** | **28.975** | **125.93** | **961.5** | **0.244** | **13.47** | **0.1** | **0.258** | **213.02** | **406.58** | **99.22** | **5.665** | **0.046** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с мясом | 60 | 10.75 | 2.51 | 15.95 | 130.25 | 0.02 | 2.0 | 0 | 0.02 | 42 | 32 | 12.111 | 1.2 | 0 |
| 685 | Чайсахаром(витаминизированный) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  |  **Итого:** | **260** | **10.95** | **2.51** | **31** | **188.25** | **0.02** | **2.0** | **0** | **0.02** | **142.395** | **32** | **12.111** | **1.42** | **0** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  |  | **0.613** | **28.48** | **0.13** | **0.578** | **446.8** | **791.73** | **163.141** | **10.049** | **0.068** |

День: Четерг 9 день

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энерг.ккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат  | 100 | 2.6 | 3.567 | 9.567 | 85.767 | 0.012 | 6.280 | 0. | 0.018 | 27.372 | 67.84 | 12.516 | 0.36 | 0.007 |
| 341 | Омлет из яичного порошка | 200 | 20 | 33.4 | 3.8 | 398 | 0.18 | 10 | 0.02 | 0.16 | 127.3 | 157.9 | 21.9 | 0.48 | 0 |
| 428 | Колбаса отварная с маслом сл | 100\5 | 12.3 | 30.9 | 2.1 | 336 | 0. | 0 | 0. | 0. | 4.4 | 53.6 | 7 | 0.52 | 0 |
| 686 | Чай с сахаром , лимоном | 200 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0.04 | 0 | 0 | 0.16 | 0.2 | 0.1 | 0.58 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 | 0 |
|  |  **Итого:** | 635 | 36.1 | 68.767 | 46.067 | 954.767 | 0.334 | 16.88 | 0.117 | 0.309 | 412.752 | 279.54 | 44.716 | 2.42 | 0.007 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 576 | Салат из св помидоров(заправка) | 100 | 0.9 | 7.1 | 3.9 | 85 | 0.018 | 10.08 | 0. | 0.012 | 11.322 | 49.176 | 7.04 | 0.618 | 0.007 |
| 138 | Суп картофельный с гречкой(с мясом) | 250\25 | 11.75 | 5.92 | 26 | 205.65 | 0.197 | 9.481 | 0.045 | 0.153 | 21.317 | 184.278 | 34.062 | 1.793 | 0.015 |
| 741 | Рагу из птицы | 75\200\50 | 15.75 | 12.25 | 24.25 | 277.5 | 0.1 | 13.84 | 0.08 | 0.22 | 54.12 | 369.64 | 64.188 | 1.52 | 0.026 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 35.8 | 142 | 0. | 5.6 | 0 | 0. | 5.6 | 3.74 | 3.06 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0 |
|  |  **Итого:** |  |  |  |  |  | 0.407 | 39.001 | 0.125 | 0.465 | 151.599 | 606.834 | 114.814 | 5.291 | 0..048 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 738 | Пирожок с повидлом | 60 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 1.2 | 3.46 | 0.019 | 0.080 | 45.13 | 79.7 | 15.54 | 0.47 | .0.001 |
| 685 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 87 | 0.02 | 1.2 | 0.01 | 0.06 | 63.6 | 50.76 | 10.08 | 0.44 | 0. |
|  |   **Итого:** | 260 | 5.9 | 5.4 | 68.5 | 337 | 0.04 | 4.66 | 0.029 | 0.14 | 108.73 | 130.46 | 25.62 | 0.487 | 0.001 |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **1814.917** | **0.881** | **60.541** | **0.271** | **0.914** | **673.081** | **1016.834** | **185.15** | **8.198** | **0.056** |

День: пятница 10

Неделя: 2-ая неделя

Сезон: : осенне-зимний

Возрастная категория: 11и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Прием пищи, наименование блюда  |   | Массапорции  | Пищевыевещества | Энерг.ккал |  Витамины (мг) | Минеральные вещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I |
|  | **Завтрак 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих помидоров,огурцов с маслом раст | 100 | 1.4 | 5.4 | 9.9 | 95 | 0.018 | 010.08 | 0. | 0.012 | 11.322 | 49.176 | 7.104 | 0.618 | 0.007 |
| 516 | Макаронные изделия с маслом сл | 200 | 6.8 | 12.2 | 45.6 | 326 | 0.12 | 0 | 0.06 | 0.02 | 21.2 | 221 | 10.6 | 1.12 | 0.02 |
| 454 | Котлета мясо-картофельная по-хлыновски  | 100\5 | 16.88 | 18 | 19.525 | 313.5 | 0.046 | 0 | 0.04 | 0.05 | 30.82 | 1.9 | 3.2 | 0.5 | 0 |
| 685 | Чай с сахаром (витаминизированный) | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0. | 0 | 0 | 0. | 0.395 | 0 | 0 | 0.22 | 0 |
|  | Хлеб  | 30 | 0.9 | 0.9 | 15.4 | 75 | 0.046 | 0 | 0 | 0.04 | 29.62 | 0 | 3.2 | 0.48 |  |
|  |  **Итого:** | **635** | **26.18** | **36.5** | **105.425** | **867.5** | **0.23** | **10.08** | **0.1** | **0.122** | **93.357** | **272.076** | **24.104** | **2.938** | **0.027** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из св капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.016 | 22.5 | 0.036 | 0.041 | 53.412 | 37.294 | 10.416 | 0.84 | 0.007 |
| 138 | Суп картофельный рисом(с мясом) | 250\25 | 11.11 | 5.675 | 25.26 | 197.85 | 0.315 | 0 | 0.045 | 0.12 | 14.4 | 184.605 | 123.105 | 4.065 | 0.006 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сл | 200 | 4.2 | 11 | 29 | 252 | 0.05 | 3.36 | 0.05 | 0.06 | 31.63 | 92.6 | 20.87 | 1.2 | 0.02 |
| 391 | Бифштекс рыбный | 100\5 | 19.6 | 14.2 | 1.8 | 218 | 0. | 0. | 0.003 | 0.075 | 36.938 | 185.5 | 0 | 0.683 | 0 |
| 639 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0.002 | 0.8 | 0 | 0.04 | 34 | 29.78 | 11.4 | 0.4 | 0 |
|  | Хлеб  | 60 | 1.8 | 1.8 | 30.4 | 150 | 0.092 | 0 | 0 | 0.08 | 59.24 | 0 | 6.4 | 0.96 | 0. |
|  |  **Итого:** | 965 | **38.71** | **37.775** | **126.76** | **1029.85** | **0.475** | **26.66** | **0.161** | **0.416** | **229.62** | **529.779** | **172.191** | **8.148** | **0.033** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 741 | Булочка домашняя | 75 | 4.3 | 3.8 | 51.2 | 250 | 0.13 | 0.4 | 0.04 | 0.09 | 50.8 | 89.3 | 14.4 | 0.475 | 0.001 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5.9 | 6.8 | 9.9 | 123 | 0.08 | 2.6 | 0 | 0.03 | 230 | 318.726 | 0 | 0.2 | 0 |
|  |   **Итого:** | 275 | **10.2** | **10.6** | **61.1** | **373** | **0.21** | **3.0** | **0.04** | **0.1** | **280.8** | **408.026** | **14.4** | **0.675** | **0.001** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **1987.35** | **0.915** | **39.74** | **0.301** | **0.658** | **603.777** | **1209.881** | **210.695** | **11.761** | **0.061** |