|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  «**СОГЛАСОВАНО»****Директор ООО «Аутсорсинг»****Лавренова С.Е.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»****ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 17**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Орлова И.С.**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года. |

 |  |  |
| **Меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11-х классов** **в летних лагерях труда и отдыха общеобразовательных учреждений города Твери**  **Основание:** 1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»** Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.** Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года
 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** летний

**Возрастная категория:** 12-17 лет

Приложение № 1.1 к заданию на оказание услуг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  | первый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | **Каша рисовая молочная** | **250,0** | **6,0** | **10,85** | **42,95** | **367,5** | **0,06** | **0,96** | **54,8** |  | **128,57** | **157,44** | **36,46** | **0,60** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **209** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
| **1** | **Бутерброд** | **40,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15,42** | **85,8** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** |  |
| **14** | **Масло сливочное** | **10,0** | **0,08** | **7,24** | **0,26** | **66,0** | **-** | **-** | **40,0** | **0,1** | **2,4** | **3.00** | **-** | **0.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,4** | **0,40** | **7,8** | **42,00** | **0.04** | **-** | **-** | **0.36** | **9,2** | **42,4** | **10.00** | **1.24** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **550,0** | **24,8** | **39,37** | **82,84** | **803,3** | **0,22** | **2,26** | **270,8** | **0,85** | **321,25** | **485,9** | **80,8** | **4,35** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **100,0 60** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **12** | **0.02** | **2.94** | **-** | **0.06** | **10.20** | **18.00** | **8.40** | **0,30 0.30** |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **250** | **4,96** | **4,25** | **13,8** | **141,5** | **0,06** | **12,89** | **10.50** | **1.92** | **40,60** | **64,85** | **30,6****12.90** | **0,87****0.21** |
| **294** | **Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)** | **100** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **286** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **309** | **Макароны отварные с масл. сл.** | **180,0** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **241.74** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,0** | **132,8** | **0.02** | **0,73** | **-** | **0.5** | **32,47** | **23,4** | **17,45** | **0.68** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30,0** | **2.25** | **0.84** | **15,42** | **85,8** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **900** | **32,37** | **29,26** | **119,12** | **983,84** | **0,44** | **14,43** | **40,76** | **66,12** | **158,22** | **114,9** | **127,45** | **8,73** |
|  | **1450** | **57,17** | **68,63** | **201,96** | **1787,14** | **0,66** | **16,66** | **311,56** | **66,97** | **479,47** | **900,8** | **208,2** | **13,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | второй |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | **Оладьи с повидлом(200/50)** | **250** | **17,5** | **17,3****-** | **108,0** | **659,0** | **0,01** | **0,95** | **-****-** | **-****-** | **193,7** | **282,8** | **75,62** | **3,46** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **2** | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | ***Батон нарезной*** | ***20*** | ***1,5*** | ***0,56*** | ***10,28*** | ***57,2*** | ***0,02*** | ***-*** | ***-*** | ***0,26*** | ***4,6*** | ***17,4*** | ***6,6*** |  |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***30*** | ***4,5*** | ***12,0*** | ***0,09*** | ***126,9*** | ***0,06*** |  |  | ***1,8*** | ***7,8*** | ***60,6*** | ***7,5*** | ***0,66*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | ***23,6*** | ***29,88*** | ***127,57*** | ***879,9*** | ***0,09*** | ***2,55*** | ***-*** | ***3,06*** | ***221,4*** | ***356,2*** | ***92,12*** | ***4,42*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из белокочанной****капусты с морковью** | **100** | **0,78** | **1,9** | **3,9** | **60,4** | **0,01** | **10,3** | **-** | **-** | **14,9** | **16,9** | **9,05** | **2,8** |
| **96** | **Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не.** | **250** | **5,15** | **4,36** | **9,64** | **128,5** | **0,08** | **6,97** | **10.50** | **1,91** | **24,52** | **71,03** | **32,24** | **0,95** |
| **255** | **Печень по -строгоновски** говядина) | **100**(50/40) | **13.09** | **15.10** | **2.59** | **220,9** | **0.02** | **0.83** | **-** | **2.35** | **19.63** | **138.73** | **19.82** | **2.75** |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **180** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **332,1** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **870** | ***33,42*** | ***33,03*** | ***107,17*** | ***1003,7*** | ***0,43*** | ***118,1*** | ***10,50*** | ***6,65*** | ***120,7*** | ***538,58*** | ***229,36*** | ***14,79*** |
| **ИТОГО:** | **1400** | **57,02** | **62,91** | **234,6** | **1883,6** | **0,52** | **120,65** | **10,50** | **9,71** | **342,1** | **894,7** | **321,42** | **19,21** |
| День третий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом** | **250,0** | **10,76** | **16,0** | **47,8** | **378,5** | **0,25** | **1,14** | **65,2** | **-** | **188,8** | **315,3** | **85,7** | **2,5** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
| **3** | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30,0*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |
| **15** | ***сыр*** | ***15,0*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,03*** | ***26,19*** | ***89,37*** | ***676,4*** | ***0,61*** | ***2,55*** | ***148,6*** | ***0,52*** | ***464,1*** | ***542,4*** | ***127,35*** | ***5,08*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Салат из свеклы отварной с раст.маслом** | **100** | **0,8** | **3,6** | **4,9** | **92,8** | **0,01** | **3,9** | **0,01** | **1,6** | **21,27** | **24,3** | **12,4** | **0,8** |
| **81** | **Борщ на курином бульоне** | **250,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **118,5** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **234** | **Котлета рыбная** | **100,0** | **11.63** | **7.38** | **14.13** | **133,3** | **-** | **0.57** | **8.39** | **4.38** | **64.67** | **154.64** | **37.35** | **1.32** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **180** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **164,7** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |
| **б/н/** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***900*** | ***26,09*** | ***22,17*** | ***110,14*** | ***815,7*** | ***0,3*** | ***32,35*** | ***26,01*** | ***9,69*** | ***226,17*** | ***448,92*** | ***159,12*** | ***7,08*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1400** | **49,12** | **48,36** | **199,51** | **14492,1** | **0,91** | **34,9** | **174,61** | **10,21** | **690,27** | **991,32** | **286,47** | **12,16** |

|  |  |
| --- | --- |
| День четвертый |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **212** | **Омлет с вареной колбасой** | **200,0** | **13,94** | **24,83** | **2,64** | **289,65** | **0,11** | **0,26** | **324,57** | **-** | **289,65** | **215,77** | **16,14** | **2,64** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **3,5** | **1,0** | **19,5** | **105** | **0,1** | **-** | **-** | **0,9** | **23,0** | **106,0** | **25,0** | **3,1** |
| **429** | **Булочка «веснушка»** | **50,0** | **3,9** | **3,06** | **23,9** | **139,0** | **0,07** | **-** | **3,0** | **1,41** | **11,3** | **39,2** | **15,2** | **0,73** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500,0** | **21,71** | **25,85** | **55,24** | **570,45** | **0,34** | **1,86** | **327,87** | **2,01** | **339,25** | **365,37** | **58,74** | **6,77** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Свежий помидор порцион.** | **100,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **21,4** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **250** | **5,69** | **2,56** | **14,03** | **139,5** | **0,1** | **6,87** | **10,50**  | **1,17** | **24,56** | **79,71** | **34,72** | **1,11** |
| **291** | **Плов с курицей** | **250** | **19,9** | **9,9** | **41,9** | **381,75** | **0,13** | **7,08** | **22,8** | **0,6** | **54,45** | **137,3** | **63,5** | **2,29** |
| **348** | **Компот из яблок с изюм.** | **200** | **0,3** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **875** | **28,4** | **14,43** | **121,65** | **848,95** | **0,39** | **15,45** | **113,1** | **2,71** | **134,18** | **367,22** | **149,89** | **6,87** |
| **ИТОГО** | **1375** | **50,11** | **40,28** | **176,89** | **1419,4** | **0,73** | **17,31** | **440,97** | **4,72** | **473,35** | **732,59** | **208,54** | **13,64** |
|  |  |
|  |  |
| День пятый |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **188**  | **Пудинг творожно-рисовый с повидлом** |  **225** | **9,69** | **7,58** | **84,3** | **448,3** | **0,05** | **14,2** | **32,9** | **1,8** | **70,9** | **153,4** | **37,5** | **1,3** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
|  | **Бутерброд:** | **75,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50,0** | **3,75** | **1,4** | **25,85** | **143** | **0,5** | **-** | **-** | **0,65** | **11,5** | **43,5** | **15,0** | **0,55** |
| **16** | **Колбаса полукопченая** | **25,0** | **3,75** | **10,00** | **0,075** | **105,75** | **0,05** | **-** | **-** | **1,5** | **6,5** | **50,5** | **6,25** | **0,55** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | **23,69** | **20,28** | **136,22** | **822,15** | **0,65** | **15,5** | **57,3** | **3,95** | **224,1** | **371,9** | **85,25** | **4,4** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **100** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **125,1** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **250** | **9,65**  | **6,9** | **12,6** | **173,75**  | **2,93** | **9,06** | **8,0**  | **1,27** | **32,36** | **140,78** | **37,14** | **9,58** |
| **243** | **Сосиска отварная 60/40** | **100** | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **188,64** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные** | **180** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **241,74** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
| **388** | **Напиток из шиповника**  | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **770** | **28,38** | **37,3** | **98,11** | **991,03** | **3,24** | **114,76** | **8,0** | **3,24** | **121,89** | **407,3** | **101,81** | **14,88** |
| **ИТОГО** | **1270** | **52,07** | **57,48** | **234,33** | **1813,18** | **3,89** | **130,2** | **65,3** | **7,19** | **345,99** | **779,2** | **187,05** | **19,2** |
| День шестой |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **175** | **Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром** | **250** | **7,5** | **12,5** | **40,3** | **297,5** | **0,11** | **1,1** | **62,2** | **0,2** | **151,9** | **177,5** | **42,3** | **0,9** |  |  |  |  |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд** | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
| **15** | **Сыр** | **15** | **3,48** | **4,43** | **-** | **54** | **0,01** | **0,11** | **39,0** | **0,08** | **132,0** | **75,0** | **5,25** | **0,15** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | **16,15** | **20,79** | **83,24** | **595,6** | **0,19** | **2,51** | **121,2** | **0,73** | **417,65** | **372,95** | **73,1** | **1,18** |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | **Салат из моркови с яблоками** | **100** | **0,63** | **0,1** | **5,1** | **39,9** | **0,03** | **2,6** | **5340,3** | **0,2** | **14,39** | **26,7** | **18,2** | **0,6** |  |  |  |  |
| **102** | **Суп с бобовыми** (горох)  **на курином бульоне** | **250** | **6,7** | **1,9** | **18,8** | **148,5** | **0,19** | **0,64** | **-** | **14,24** | **33,9** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |  |  |  |  |
| **315** | **Ленивые голубцы с мясом птицы** | **300** | **21,06** | **13,5** | **29,7** | **410,7** | **0,12** | **7,5** | **48,0** | **2,88** | **90** | **66,1** | **4,9** | **2,4** |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |  |  |  |  |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **920** | **34,09** | **17,26** | **117,25** | **905,5** | **0,46** | **14,84** | **5388,3** | **18,9** | **194,84** | **281,95** | **96,84** | **7,55** |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1420** | **50,24** | **38,05** | **200,49** | **1501,1** | **0,65** | **17,35** | **5509,5** | **19,63** | **612,4** | **654,9** | **169,94** | **8,73** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| День седьмой |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Макароны отварные с сыром** | **200** | **13,5** | **15,8** | **34,1** | **334,4** | **0.08** | **0.2** | **115,2** | **1,0** | **295,2** | **202,1** | **20,32** | **1,2** |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200,0** | **0,12** | **0,02** | **14,7** | **50,5** | **-** | **2,56** | **-** | **0,01** | **14,8** | **4,7** | **2,3** | **0,4** |
| **6** | **Бутерброд** | **80,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50,0** | **3,75** | **1,4** | **25,85** | **143** | **0,5** | **-** | **-** | **0,65** | **11,5** | **43,5** | **15,0** | **0,55** |
| **16** | **Колбаса полукопченая** | **30,0** | **4,5** | **12,0** | **0,09** | **126,9** | **0,06** |  |  | **1,8** | **7,8** | **60,6** | **7,5** | **0,66** |
| **б/н** | **вафли** | **30,0** | **0,84** | **7,36** | **15,3** | **139,16,** | **0,04** |  | **28,8** | **0,52** | **50,0** | **34,8** | **6,0** | **0,4** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **510** | **22,71** | **36,58** | **90,04** | **793,96** | **0,68** | **2,76** | **144** | **3,98** | **379,3** | **345,7** | **51,12** | **3,21** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** | **Салат витаминный (1 вар.)** | **100,0** | **0,49** | **3,6** | **5,2** | **95,7** | **0,03** | **5,3** | **-** | **0,18** | **11,6** | **18,4** | **10,9** | **0,6** |
| **106** | **Суп рыбный** | **250,0** | **12,8** | **0,6** | **9,2** | **132** | **0,08** | **5,9** | **0,02** | **0,44** | **48,6** | **32,4** | **177,7** | **0,6** |
| **259** | **Жаркое по-домашнему (мясо свинина)** | **250,0** | **17,6** | **42,1** | **23,6** | **547,1** | **0,5** | **9,65** | **-** | **4,4** | **98,6** | **257,5** | **61,2** | **4,3** |
| **342** | **Компот из свежих плодов** | **200** | **0,16** | **0,15** | **23,88** | **97,6** | **0,02** | **1,8-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **870** | **36,1** | **48,13** | **93,52** | **1046** | **0,73** | **22,65** | **0,02** | **6,17** | **203,27** | **432,31** | **286,97** | **8,12** |
| **ИТОГО** | **1290** | **58,81** | **84,71** | **183,56** | **1839,96** | **1,41** | **25,41** | **144,02** | **10,15** | **582,57** | **778** | **338,02** | **11,33** |
| День восьмой |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | **Каша пшенная на молоке с маслом слив.** | **200** | **7,3** | **4,3** | **38,27** | **220,98** | **0,19** | **-** | **5,0** | **2,9** | **4,1** | **131,0** | **45,0** | **2,58** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **209** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
| **3** | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **40,0** | **3,0** | **1,12** | **20,56** | **114,4** | **0.04** | **-** | **-** | **0,52** | **9,2** | **34,8** | **13,2** | **-** |
| **15** | **Сыр** | **20,0** | **4,64** | **5,9** | **-** | **71,66** | **0,01** | **0,14** | **52,0** | **0,1** | **176,0** | **100,0** | **7,0** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | **30,01** | **24,1** | **75,38** | **649,04** | **0,33** | **1,44** | **233** | **3,52** | **363,4** | **522,8** | **89,64** | **5,09** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **100,0** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.20** | **0.02** | **2.94** | **-** | **0.06** | **10,2** | **18.00** | **8.40** | **0,30** |
| **82** | **Борщ на курином бульоне** | **250,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **278 1 вариант** | **Тефтели из мяса птицы(60/40)** | **100** | **15,69** | **15,08** | **14,65** | **257,4** | **0,17** | **0,81** | **30,26** | **61,56** | **53,79** | **72,0** | **19,98** | **3,26** |
| **304** | **Рис отварной** | **180** | **3,67** | **5,42** | **36,67** | **210,11** | **0,03** | **-** | **27** | **0,6** | **2,61** | **61,5** | **19,01** | **0,53** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,65** | **0,08** | **32,01** | **132,8** | **0,02** | **0,7** | **-** | **0,5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0,68** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **900** | **30,39** | **22,28** | **123,13** | **875,92** | **0,37** | **13,47** | **74,87** | **66,2** | **159,56** | **357,49** | **129,01** | **8,04** |
| **Итого:** | **1400** | **60,4** | **46,38** | **198,48** | **1524,96** | **0,7** | **14,91** | **307,8** | **69,72** | **522,96** | **880,2** | **218,65** | **13,13** |
| День девятый |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **120** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **4,4** | **3,8** | **14,4** | **120,0** | **0,07** | **0,66** | **26,4** | **0,3** | **130,4** | **109,5** | **21,34** | **0,52** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **50,0** | **3,75** | **1,4** | **25,85** | **143** | **0,5** | **-** | **-** | **0,65** | **11,5** | **43,5** | **15,0** | **0,55** |  |  |  |  |
| **14** | **Масло сливочное** | **5,0** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **-** | **-** | **20,0** | **0,05** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |  |  |  |  |
| **16** | **Колбаса полукопченая** | **25,0** | **3,75** | **10,00** | **0,075** | **105,75** | **0,05** | **-** | **-** | **1,5** | **6,5** | **50,5** | **6,25** | **0,55** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Сушки** | **20** | **2,14** | **0,24** | **14,24** | **67,8** | **0,03** |  |  | **0,32** | **4,8** | **18,2** | **3,6** | **0,32** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | **20,58** | **20,36** | **80,63** | **594,65** | **0,7** | **1,96** | **70,8** | **2,82** | **289,6** | **347,7** | **72,69** | **4,04** |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **100** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **125,1** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |  |  |  |  |
| **102** | **Суп гороховый** | **250** | **6,7** | **1,9** | **18,8** | **186,25** | **0,19** | **0,64** |  | **14,24** | **33,90** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |  |  |  |  |
| **271** | **Котлета домашняя**  | **100** | **10,9** | **20,8** | **8,2** | **326** | **0,13** | **0,2** | **41,8** | **2,36** | **0,17** | **107,5** | **16,0** | **1,7** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные со сливочным маслом** | **180** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **241.74** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |
| **348** | **Компот из изюма** | **200** | **0,34** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **900** | **29,44** | **38,6** | **115,43** | **1174,89** | **0,53** | **6,54** | **112,6** | **21,42** | **103,3** | **355,9** | **138,29** | **7,52** |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1400** | **50,02** | **58,96** | **196,03** | **1769,54** | **1,23** | **8,5** | **183,4** | **24,24** | **392,9** | **703,65** | **210,98** | **11,56** |  |  |  |  |
| День десятый |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Запеканка из творога с повидлом200/50** | **250** | **35,16/****0,2** | **24,16/** | **34,0/****32,5** | **493,6/****125** | **0,08****/0,01** | **0,52****0,25** | **144,4/** | **1,0/** | **255,64/****7,0** | **427,24****7,5** | **47,16/****3,5** | **1,64****0,65** |
| **377** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **3** | **Бутерброд:** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30,0** | **2,25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,3** | **-** | **-** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Масло сливочное** | **5,0** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **-** | **-** | **20,0** | **0,05** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
| **15** | **Сыр** | **15** | **3,48** | **4,43** | **-** | **54** | **0,01** | **0,11** | **39,0** | **0,08** | **132,0** | **75,0** | **5,25** | **0,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | **41,23** | **33,07** | **91,27** | **828,2** | **0,4** | **2,48** | **183,42** | **1,52** | **418,04** | **541,74** | **68,21** | **3,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Свежий помидор порцион.** | **100,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **21,4** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **250** | **9,65** | **6,9** | **12,6** | **204** | **2,93** | **9,06** | **8,0** | **1,27** | **32,36** | **57,8****83,0** | **36,54** | **9,58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **289** | **Рагу из птицы с овощами** | **100** | **2,4** | **6,0** | **13,8** | **114,6** | **0,06** | **26,8** | **1,1** | **1,4** | **24,4** | **32,8** | **15,8** | **0,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **180** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **332,1** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **900** | **27,9** | **24,5** | **131,03** | **978,5** | **3,35** | **38,06** | **88,9** | **4,86** | **105,55** | **438,13** | **250,12** | **18,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1400** | **69,13** | **57,57** | **222,27** | **1806,7** | **3,75** | **40,54,** | **272,3** | **6,38** | **523,5** | **979** | **318,33** | **21,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |