******

***Двенадцатидневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания обучающихся МБОУ «Смак-Корсинская СОШ»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **1 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 510 | Каша рисовая молочная с маслом | 10/150 | 3,6 | 9 | 35,7 | 244,5 | 9,592 | 10/200 | 4,8 | 12 | 43 | 326 | 10,78 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
|  | Печенье юбилейное | 20 | 13,43 | 10,25 | 22,83 | 230,12 | 5,02 | 20 | 13,43 | 10,25 | 22,83 | 230,12 | 5,02 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,63** | **19,75** | **83,51** | **592,14** | **14,772** |  | **21,48** | **22,85** | **94,21** | **691,74** | **16,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 200 | 5,2 | 6,7 | 10,5 | 118,47 | 6,60 | 250 | 6,9 | 8,9 | 14,0 | 148,08 | 8,25 |
| 679 | Гречка отварная с маслом | 10/150 | 1,8 | 4,3 | 26,6 | 169,0 | 7,42 | 10/180 | 2,16 | 5,16 | 31,92 | 202,8 | 8,904 |
| 536 | Отварная сосиска | 100 | 9,6 | 10,6 | - | 148 | 0,33 | 100 | 9,6 | 10,6 | - | 148 | 0,33 |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 3,0 | 5,8 | 3,6 | 78,7 | 5,7 | 100 | 5,0 | 9,7 | 6,1 | 131,2 | 9,5 |
|  | хлеб | 80 | 6,8 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,8 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 |
|  | **ИТОГО** |  | **26,9** | **27,88** | **117,0** | **818,57** | **21,45** |  | **30,96** | **34,84** | **128,32** | **934,48** | **28,384** |
|  | **ВСЕГО** |  | **46,53** | **47,63** | **200,51** | **1410,71** | **36,222** |  | **52,44** | **57,69** | **222,53** | **1626,22** | **44,384** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | | ***Пищевые вещества,г*** | | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **2 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с маслом | | 120/10 | 1,1 | 9 | 6,8 | | 115 | 10,00 | 120/10 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 | 10,00 |
| 959 | Какао с молоком | | 200 | 9,9 | 5 | 32,5 | | 190 | 1,60 | 200 | 9,9 | 5 | 32,5 | 190 | 1,60 |
| 142 | Каша геркулесовая молочная с/м | | 10/150 | 8,4 | 4,6 | 42,55 | | 282,1 | 3,18 | 10/200 | 11,8 | 9,2 | 51,32 | 372,1 | 4,78 |
|  | **ИТОГО** | |  | **19,4** | **18,6** | **81,85** | | **587,1** | **14,78** |  | **22,8** | **23,2** | **90,62** | **677,1** | **16,38** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Суп щи на м/к бульоне | | 200 | 3,1 | 5,8 | 20,2 | | 145,6 | 10,4 | 250 | 4,1 | 7,7 | 27,0 | 164,1 | 13,0 |
| 688 | Рожки отварные с/м | | 150 | 5,3 | 6,2 | 14,8 | | 164 | 2,21 | 180 | 6,4 | 7,4 | 27,06 | 196,8 | 2,652 |
| 286 | Тефтели из говядины | | 80 | 7,68 | 6,9 | 6,9 | | 121,6 | 1,72 | 100 | 9,6 | 8,6 | 8,6 | 152 | 2,15 |
| 38 | Салат из моркови | | 75 | 1,3 | 8 | 8,7 | | 112 | 3,225 | 100 | 1,6 | 10,1 | 10,9 | 140 | 4,3 |
|  | Хлеб | | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 847 | Апельсиновый напиток | | 200 | 0,1 |  | 25,2 | | 96,0 | 4,0 | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96,0 | 4,00 |
|  | **ИТОГО** | |  | **23,56** | **27,38** | **117,6** | | **825,6** | **21,875** |  | **27,88** | **34,28** | **140,56** | **935,3** | **26,422** |
|  | **ВСЕГО** | |  | **42,96** | **45,98** | **199,45** | | **1412,7** | **36,655** |  | **50,68** | **57,48** | **231,18** | **1612,4** | **42,802** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **3 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная вязкая | 10/150 | 5,0 | 5,6 | 28,0 | 182,4 | 0,00 | 10/200 | 6,0 | 6,7 | 33,6 | 218,9 | 0,00 |
| 42 | Сыр порционно | 15 | 4,7 | 8,0 | 5,6 | 71,7 | 9,8 | 20 | 6,8 | 11,5 | 8,1 | 103,5 | 13,06 |
|  | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | банан | 200 | 7,01 | 5,72 | 24,42 | 201 | 4,67 | 200 | 7,01 | 5,72 | 24,42 | 201 | 4,67 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,31** | **19,82** | **83,0** | **572,62** | **14,63** |  | **23,06** | **24,52** | **94,5** | **659,02** | **17,93** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,8 | 3,6 | 12,4 | 126,2 | 8,5 | 250 | 6,0 | 4,5 | 15,5 | 157,7 | 10,625 |
| 124 | Каша перловая | 10/150 | 5,0 | 5,6 | 28,0 | 112,4 | 0,00 | 10/180 | 6,0 | 6,7 | 33,6 | 124,88 | 0,00 |
| 274 | Мясо тушеное | 20/80 | 7,4 | 9,3 | 3,2 | 165,8 | 3,0 | 20/100 | 9,3 | 11,6 | 4,0 | 207,2 | 3,75 |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 6,6 | 4,1 | 118,8 | 6,0 | 100 | 1,4 | 11,0 | 6,8 | 198,0 | 10,0 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,40 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,6 | - | 34,5 | 118 | 1,08 |
|  | **ИТОГО** |  | **24,68** | **25,58** | **124,0** | **827,6** | **18,9** |  | **29,38** | **34,28** | **136,2** | **992,18** | **25,775** |
|  | **ВСЕГО** |  | **43,99** | **45,4** | **207,0** | **1400,22** | **33,53** |  | **52,44** | **58,8** | **230,7** | **1651,2** | **43,705** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **4 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Слойка | 75 | 11,3 | 9,7 | 31,02 | 245,53 | 0,00 | 75 | 11,3 | 9,7 | 31,02 | 245,53 | 0,00 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,4 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,0 |
| 390 | Каша манная молочная с/м | 10/150 | 6,54 | 6,46 | 27,05 | 192,47 | 14,2 | 10/200 | 8,72 | 8,61 | 36,07 | 256,63 | 18,475 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,34** | **19,76** | **86,77** | **590,0** | **14,6** |  | **22,52** | **21,91** | **95,79** | **654,16** | **18,475** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Суп борщ на м/к бульоне | 200 | 2,9 | 14,1 | 11,9 | 116,6 | 9,6 | 250 | 3,9 | 5,4 | 15,9 | 155,4 | 12,0 |
| 692 | Картофель отварной | 10/150 | 3,2 | 4,05 | 41,9 | 164,0 | 1,75 | 10/180 | 3,8 | 8,2 | 50,28 | 196,8 | 0,9 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 1,1 | 3,9 | 6,8 | 66 | 5,9 | 100 | 1,8 | 9,1 | 10 | 138 | 9,83 |
| 486 | Рыба тушеная в томате | 20/80 | 13,5 | 3,5 | 5,6 | 244,5 | 3,2 | 20/100 | 16,87 | 8,3 | 8,4 | 268,65 | 3,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | **ИТОГО** |  | **23,78** | **26,03** | **119,28** | **822,62** | **20,77** |  | **32,45** | **31,48** | **137,66** | **990,37** | **26,26** |
|  | **ВСЕГО** |  | **44,12** | **45,79** | **206,05** | **1402,62** | **34,77** |  | **54,97** | **53,39** | **233,45** | **1644,53** | **44,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **5 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | | Каша «Дружба» | 10/200 | 0,36 | 0,33 | 15,09 | 26,75 | 0,48 | 200 | 0,36 | 0,33 | 15,09 | 26,75 | 0,48 |
| 869 | | Кисель | 200 | - | - | 10,6 | 118 | 0,4 | 200 | - | - | 10,6 | 118 | 0,4 |
| 769 | | Ватрушка с творогом | 85 | 11,5 | 13,9 | 47,5 | 340 | 9,82 | 85 | 11,5 | 13,9 | 47,5 | 340 | 9,82 |
|  | | апельсин | 200 | 8,26 | 6,65 | 10,74 | 115,26 | 4,76 | 250 | 10,31 | 8,31 | 13,42 | 144,07 | 5,95 |
|  | | **ИТОГО** |  | **20,12** | **20,88** | **83,93** | **600,01** | **15,46** |  | **22,17** | **22,54** | **86,61** | **628,82** | **16,65** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник с фрикадельками | | 200 | 13,1 | 15,8 | 18,2 | 271,6 | 9,4 | 250 | 16,37 | 19,75 | 18,6 | 339,5 | 11,75 |
| 33 | Салат из свеклы | | 60 | 1,2 | 1,6 | 7,7 | 95,4 | 5,70 | 100 | 1,6 | 2,1 | 10,3 | 127,2 | 9,50 |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | | 150 | 6,8 | 6,9 | 16,1 | 141,0 | 4,25 | 180 | 8,16 | 8,28 | 19,3 | 169,2 | 5,1 |
|  | Хлеб | | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 631 | Напиток из свеж.яблок | | 200 | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 0,5 | 200 | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 0,5 |
|  | **ИТОГО** | |  | **27,78** | **24,78** | **122,3** | **822,4** | **20,17** |  | **32,81** | **30,61** | **128,5** | **950,3** | **27,17** |
|  | **ВСЕГО** | |  | **47,9** | **45,66** | **206,23** | **1422,41** | **35,63** |  | **54,98** | **53,15** | **215,11** | **1579,12** | **43,82** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **6 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша пшенная молочная с маслом | 10/150 | 5,0 | 5,6 | 28,0 | 182,4 | 14,2 | 10/200 | 6,0 | 6,7 | 33,6 | 218,9 | 18,93 |
|  | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | пряник | 35 | 11,16 | 12,98 | 31,13 | 291,03 | 0,4 | 35 | 11,16 | 12,98 | 31,13 | 291,03 | 0,4 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,76** | **19,08** | **84,11** | **590,95** | **14,76** |  | **20,41** | **20,28** | **93,11** | **645,55** | **19,53** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,9 | 14,4 | 19,7 | 129,7 | 0,6 | 250 | 11,87 | 18,0 | 24,6 | 230,41 | 4,75 |
| 146 | Пицца с колбасой и с сыром | 75 | 5,3 | 6,7 | 11,7 | 227 | 9,34 | 75 | 5,3 | 6,7 | 11,7 | 227 | 9,34 |
| 126 | Плов из говядины | 150 | 6,8 | 6,9 | 16,1 | 141,0 | 6,6 | 150 | 6,8 | 6,9 | 16,1 | 141 | 6,6 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,6 | - | 34,5 | 118 | 1,08 |
|  | **ИТОГО** |  | **26,68** | **28,48** | **123,8** | **802,1** | **17,94** |  | **30,65** | **32,08** | **128,7** | **902,81** | **22,09** |
|  | **ВСЕГО** |  | **45,44** | **47,56** | **207,91** | **1393,05** | **32,7** |  | **51,06** | **52,36** | **221,81** | **1548,36** | **41,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **7 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Каша молочная ячневая с маслом | 10/150 | 7,0 | 6,2 | 22,4 | 224,4 | 0,00 | 10/200 | 8,8 | 7,8 | 29,69 | 288,0 | 0,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 45,12 | 0,2 |
| 847 | Апельсиновый напиток | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96 | 4,0 | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96 | 4,0 |
|  | груша | 200 | 9,63 | 12,91 | 21,14 | 197,08 | 10,96 | 250 | 12,03 | 16,13 | 21,42 | 246,35 | 13,7 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,33** | **19,61** | **82,44** | **589,88** | **15,12** |  | **24,18** | **24,53** | **93,41** | **675,47** | **17,9** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| **87** | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 5,4 | 3,3 | 16,9 | 126 | 14,0 | 250 | 7,2 | 4,4 | 17,5 | 148 | 17,5 |
| 679 | Гречка рассыпчатая | 10/150 | 4,8 | 5,3 | 25,6 | 169 | 0,00 | 10/180 | 5,7 | 6,4 | 25,7 | 202,8 | 0,00 |
| 451 | Бифштекс из говядины | 80 | 5,5 | 6,5 | 5,2 | 120 | 6,88 | 100 | 6,9 | 8,1 | 6,5 | 150 | 8,6 |
| 38 | Салат из моркови | 75 | 1,3 | 8 | 8,7 | 112 | 3,225 | 100 | 1,6 | 10,1 | 10,9 | 140 | 4,3 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот и сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 |
|  | ИТОГО |  | **23,58** | **23,58** | **132,7** | **831,4** | **25,505** |  | **27,98** | **29,48** | **142,2** | **940,2** | **31,8** |
|  | **ВСЕГО** |  | **42,91** | **43,19** | **215,14** | **1421,28** | **40,625** |  | **49,76** | **54,01** | **230,61** | **1615,67** | **49,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **8 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | 9,9 | 5 | 32,5 | 190 | 1,6 | 200 | 9,9 | 5 | 32,5 | 190 | 1,6 |
|  | | Бутерброд с маслом | 10/100 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 | 0,00 | 10/100 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 | 0,00 |
| 142 | | Каша геркулесовая молочная с/м | 10/150 | 8,4 | 4,6 | 42,55 | 282,1 | 3,18 | 10/200 | 11,8 | 9,2 | 51,32 | 372,1 | 4,78 |
|  | | **ИТОГО** |  | **19,4** | **18,6** | **81,85** | **587,1** | **14,78** |  | **22,8** | **23,2** | **90,62** | **677,1** | **16,38** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Суп щи на м/к бульоне | | 200 | 3,1 | 5,8 | 20,2 | 145,6 | 10,4 | 250 | 4,1 | 7,7 | 27,0 | 164,1 | 13,0 |
| 688 | Макароны отварные | | 10/150 | 5,3 | 6,2 | 14,8 | 164 | 2,21 | 10/180 | 6,4 | 7,4 | 27,06 | 196,8 | 2,652 |
| 591 | Гуляш из говядины | | 20/80 | 9,29 | 8,7 | 3,0 | 152 | 0,6 | 20/100 | 16,8 | 13,1 | 4,5 | 164 | 0,75 |
| 45 | Винегрет овощной | | 60 | 0,8 | 6,6 | 4,1 | 118,8 | 6,0 | 100 | 1,4 | 11,0 | 6,8 | 198 | 10,00 |
|  | Хлеб | | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 847 | Апельсиновый напиток | | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96 | 4,0 | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96 | 4,0 |
|  | **ИТОГО** | |  | **24,67** | **27,78** | **129,1** | **862,8** | **23,53** |  | **34,88** | **39,68** | **132,36** | **1005,3** | **30,722** |
|  | **ВСЕГО** | |  | **44,07** | **46,38** | **210,95** | **1449,9** | **38,31** |  | **57,68** | **62,88** | **227,98** | **1682,4** | **47,102** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **9 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 741 | Ватрушка с творогом | 100 | 11,5 | 13,9 | 47,5 | 340 | 9,82 | 100 | 11,5 | 13,9 | 47,5 | 340 | 9,82 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | Каша пшеничная молочная с/м | 10/150 | 5,0 | 5,6 | 28 | 182,4 | 0,00 | 10/200 | 6,0 | 6,7 | 33,6 | 218,9 | 0,00 |
|  | хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,1** | **20,0** | **100,48** | **639,92** | **9,98** |  | **20,75** | **21,2** | **109,48** | **694,52** | **10,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне | 200 | 5,2 | 6,7 | 10,5 | 118,47 | 6,60 | 250 | 6,9 | 8,9 | 14,0 | 148,08 | 8,25 |
| 304 | Плов из курицы | 50/100 | 15,8 | 8,6 | 20,4 | 233,3 | 3,5 | 50/150 | 17,52 | 18,1 | 22,4 | 349,53 | 5,25 |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,8 | 9,1 | 10 | 138 | 9,83 | 100 | 1,8 | 9,1 | 10 | 138 | 9,83 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 631 | Напиток из свежих яблок | 200 | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 0,5 | 200 | 0,6 | - | 38,5 | 128 | 0,5 |
|  | **ИТОГО** |  | **29,48** | **24,88** | **121,2** | **804,17** | **20,75** |  | **32,9** | **36,58** | **126,7** | **950,01** | **24,15** |
|  | **ВСЕГО** |  | **48,58** | **44,88** | **221,68** | **1444,09** | **30,73** |  | **53,65** | **57,78** | **236,18** | **1644,53** | **34,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **10 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 945 | Чай с молоком и с сахаром | | 50/150 | 4,6 | 7,6 | 17,3 | 147 | 0,3 | 50/150 | 4,6 | 7,6 | 17,3 | 147 | | 0,3 |
| 741 | Шафран | | 85 | 8,2 | 5,7 | 47,3 | 224 | 15,21 | 85 | 8,2 | 5,7 | 47,3 | 224 | | 15,21 |
|  | Каша ячневая молочная с/м | | 10/150 | 7,0 | 6,2 | 22,4 | 224,4 | 0,0 | 10/200 | 8,8 | 7,8 | 38,5 | 288 | | 0,00 |
|  | **ИТОГО** | |  | **19,8** | **19,5** | **87,0** | **595,4** | **15,51** |  | **21,6** | **21,1** | **103,1** | **659,0** | | **15,51** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Суп борщ на мясном бульоне | | 200 | 2,9 | 14,1 | 11,9 | 116,6 | 9,6 | 250 | 3,9 | 17,62 | 15,9 | | 155,4 | 12,0 |
| 692 | Картофель отварной | | 10/150 | 3,2 | 4,09 | 21,9 | 164 | 11,75 | 10/180 | 3,8 | 8,2 | 26,3 | | 196,8 | 15,66 |
| 255 | Котлеты рыбные | | 80 | 12,11 | 0,83 | 3,05 | 179,955 | 2,33 | 100 | 18,17 | 1,03 | 4,57 | | 201,94 | 2,912 |
| 38 | Салат из моркови | | 75 | 1,3 | 8 | 8,7 | 112 | 3,225 | 100 | 1,06 | 10,1 | 10,9 | | 140 | 4,3 |
|  | Хлеб | | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,5 | - | 34,5 | | 118 | 1,08 |
|  | **ИТОГО** | |  | **26,09** | **30,21** | **121,85** | **876,955** | **28,305** |  | **34,05** | **37,43** | **133,97** | | **999,0** | **36,272** |
|  | **ВСЕГО** | |  | **45,89** | **46,96** | **208,85** | **1457,355** | **43,815** |  | **55,65** | **58,53** | **237,07** | | **1658,0** | **51,772** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **11 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 10/150 | 6,54 | 6,46 | 27,05 | 192,47 | 0,00 | 10/200 | 8,72 | 8,61 | 36,07 | 256,63 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
| 684 | Пирожки печеные с картофелем | 75 | 2,9 | 4,2 | 24,2 | 160 | 10,44 | 75 | 2,9 | 4,2 | 24,2 | 160 | 10,44 |
|  | апельсин | 200 | 8,26 | 6,65 | 10,74 | 115,26 | 4,76 | 250 | 10,31 | 8,31 | 13,42 | 144,07 | 5,95 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,3** | **17,81** | **86,97** | **585,25** | **15,36** |  | **25,18** | **21,72** | **102,07** | **696,32** | **16,55** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,5 | 3 | 18,25 | 116 | 2,8 | 250 | 2,5 | 3 | 18,25 | 116 | 2,8 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 25,3 | 164 | 2,21 | 180 | 6,4 | 7,4 | 30,4 | 196,8 | 2,652 |
| 637 | Курица отварная | 80 | 12,2 | 18,4 | 0,7 | 241 | 10,4 | 100 | 15,25 | 18,4 | 0,7 | 291 | 13,0 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 | 200 | 0,5 | - | 34,5 | 118 | 1,08 |
|  | **ИТОГО** |  | **26,58** | **28,08** | **120,55** | **825,4** | **16,91** |  | **30,73** | **29,28** | **125,65** | **908,2** | **19,852** |
|  | **ВСЕГО** |  | **46,88** | **45,89** | **207,52** | **1410,65** | **32,27** |  | **55,91** | **51,0** | **227,72** | **1604,52** | **36,402** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***Ре***  ***Ц-***  ***ры*** | ***Наименование блюд*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** | ***Выход,***  ***г*** | ***Пищевые вещества,г*** | | | ***Энерг.цен.***  ***(ккал)*** | ***Витамин***  ***С, мг*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** |
| **12 день 7-10 лет 11-18 лет**  **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Рагу из овощей | 10/150 | 13,96 | 14,28 | 38,14 | 363,92 | 14,0 | 180 | 16,74 | 17,13 | 45,76 | 436,7 | 16,8 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,4 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,4 |
|  | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | 0,16 | 50 | 3,25 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,2 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,06** | **18,38** | **80,54** | **588,32** | **14,56** |  | **22,49** | **21,33** | **91,56** | **679,204** | **17,4** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,91 | 3,4 | 19,8 | 287,56 | 1,99 | 250 | 2,91 | 3,4 | 19,8 | 287,56 | 1,99 |
| 511 | Рис отварной со сливочным маслом | 10/150 | 12,5 | 4,0 | 25,63 | 152 | 0,00 | 10/180 | 15,0 | 5,03 | 29,2 | 164 | 0,00 |
| 608 | Котлеты из говядины | 80 | 7,9 | 7,2 | 8 | 29 | 13,2 | 100 | 8,02 | 7,9 | 8,14 | 52 | 16,5 |
|  | Винегрет | 60 | 0,8 | 6,6 | 4,1 | 118,8 | 6,0 | 100 | 1,4 | 11,0 | 6,8 | 198,0 | 10,0 |
|  | Хлеб | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,4 | 0,32 | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,8 | 186,36 | 0,32 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 | 200 | - | - | 11,28 | 45,12 | 0,00 |
|  | **ИТОГО** |  | **30,19** | **21,68** | **110,61** | **818,88** | **21,51** |  | **33,41** | **27,81** | **117,02** | **933,04** | **28,81** |
|  | **ВСЕГО** |  | **49,25** | **40,06** | **191,15** | **1407,2** | **36,07** |  | **55,9** | **49,14** | **208,58** | **1612,24** | **46,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 12 дн.** |  | **553,73** | **545,38** | **2482,44** | **17032,18** | **431,32** |  | **645,12** | **666,21** | **2731,32** | **19468,1** | **526,417** |
|  | **Ср. за 1 день** |  | **46,14** | **45,45** | **206,87** | **1419,35** | **35,94** |  | **53,76** | **55,51** | **227,61** | **1622,34** | **43,86** |
|  |  |  | **182,84** | **409,03** | **827,48** | **1419,35** |  |  | **215,04** | **499,66** | **907,64** | **1622,34** |  |
|  |  |  | **12,88** | **28,82** | **58,30** | **100%** |  |  | **13,25** | **30,80** | **55,95** | **100%** |  |