

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | | Ж | | У |  | |  | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | 9 |
| **День 1** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Каша молочная «Дружба» | 200 | 7,4 | | 11,11 | | 41,80 | 220,2 | | 0,00 | | 175 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 12,0 | | 5,0 | | 96,8 | 116,0 | | 0,00 | | 379 |
|  | Ватрушка с творогом | 120 | 16,0 | | 7,8 | | 43,6 | 278,00 | | 0,00 | | 410 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | | 11,6 | | 0,70 | 126,9 | | 0,00 | | 209 |
|  | Фрукты | 60 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,8 | | 338 |
|  |  |  | **48,6** | | **35,91** | | **192,70** | **769,3** | | **24,80** | |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей | 20/250 | 5,25 | | 8,25 | | 5,50 | 116,25 | | 20,00 | | 87 |
|  | Тефтели (мясные) | 80 | 10,3 | | 9,50 | | 16,90 | 184,00 | | 0,00 | | 278 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | | 6,30 | | 23,00 | 169,50 | | 9,00 | | 312 |
|  | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0,60 | | 0,00 | | 3,80 | 14,00 | | 20,00 | | 20 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 27,87 | 67,80 | | 0,50 | | 342 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **26,28** | | **26,85** | | **106,49** | **733,91** | | **29,50** | |  |
| **полдник** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,90 | | 1,94 | | 25,43 | 120,67 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **2,90** | | **3,94** | | **45,63** | **212,67** | | **4,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **77,77** | | **66,70** | | **344,10** | **1715,88** | | **58,30** | |  |
| **День 2** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 3,30 | | 3,00 | | 34,80 | 179,10 | | 0,00 | | 304 |
|  | Сосиска | 60 | 7,53 | | 14,6 | | 1,13 | 166,67 | | 0,00 | | 243 |
|  | Винегрет | 60 | 1,13 | | 6,18 | | 4,92 | 78,06 | | 6,15 | | 67 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 27,87 | 67,80 | | 0,50 | | 342 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,90 | | 1,94 | | 25,43 | 120,67 | | 0,00 | | 453 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **17,56** | | **27,02** | | **108,35** | **698,63** | | **6,65** | |  |
| **обед:** | Суп гороховый с курицей | 20/250 | 12,25 | | 5,25 | | 18,00 | 171,00 | | 3,33 | | 119 |
|  | Гуляш | 50/75 | 7,20 | | 21,40 | | 3,20 | 235,10 | | 1,41 | | 260 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,00 | | 5,40 | | 26,85 | 179,55 | | 0,00 | | 290 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | | 0,00 | | 6,80 | 28,20 | | 2,98 | | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,1 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,5 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **32,32** | | **34,65** | | **83,55** | **791,51** | | **7,72** | |  |
| **полдник** | Фрукты | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 338 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **3,57** | | **3,63** | | **52,18** | **229,32** | | **24,80** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **53,45** | | **65,30** | | **244,08** | **1719,46** | | **39,17** | |  |
| **День 3** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Каша овсяная молочная | 200 | 6,40 | | 8,20 | | 28,40 | 204,00 | | 0,00 | | 173 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,40 | | 4,20 | | 19,60 | 127,20 | | 0,88 | | 382 |
|  | Булочка домашняя | 70 | 7,80 | | 6,60 | | 67,50 | 361,00 | | 0,00 | | 424 |
|  | Сыр | 20 | 4,64 | | 5,90 | | 0,00 | 72,80 | | 0,00 | | 15 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 342 |
|  |  |  | **23,64** | | **25,30** | | **125,30** | **793,20** | | **25,68** | |  |
| **обед:** | Борщ | 10/250 | 6,00 | | 10,75 | | 16,00 | 185,00 | | 20,05 | | 81 |
|  | Салат из свежих (или соленых) овощей | 60 | 0,60 | | 0,00 | | 3,80 | 14,00 | | 20,00 | | 20 |
|  | Плов с курицей | 180 | 16,2 | | 12,24 | | 30,42 | 295,56 | | 0,72 | | 291 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 8,80 | 37,60 | | 0,82 | | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,1 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,5 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **30,05** | | **25,79** | | **87,72** | **709,82** | | **40,87** | |  |
| **полдник** | Кондитерское изделие | 100 | 6,34 | | 6,46 | | 84,76 | 404,24 | | 0,00 | | 453 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | | 0,00 | | 6,80 | 28,20 | | 2,98 | | 377 |
|  |  |  | **6,34** | | **6,46** | | **91,56** | **432,44** | | **2,98** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **60,03** | | **57,55** | | **304,58** | **1935,46** | | **70,25** | |  |
| **День 4** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Котлета мясная | 80 | 15,55 | | 23,40 | | 0,00 | 221,60 | | 0,00 | | 258 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,55 | | 6,30 | | 42,60 | 256,65 | | 0,00 | | 309 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,5 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **28,97** | | **32,50** | | **91,50** | **747,91** | | **4,00** | |  |
| **обед:** | Суп овощной с фрикадельками | 20/250 | 8,00 | | 13,00 | | 16,75 | 218,50 | | 9,65 | | 104 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 13,8 | | 7,5 | | 6,3 | 145,90 | | 7,30 | | 227 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | | 6,3 | | 23,00 | 169,50 | | 9,00 | | 312 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 0,12 | | 341 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,5 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **34,38** | | **32,40** | | **85,74** | **821,56** | | **26,07** | |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 338 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **3,57** | | **3,63** | | **52,18** | **229,32** | | **24,80** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **66,92** | | **68,53** | | **229,42** | **1798,79** | | **54,87** | |  |
| **День 5** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Каша гречневая молочная | 220 | 13,86 | | 15,40 | | 48,18 | 389,18 | | 2,27 | | 173 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  | Сыр | 20 | 4,64 | | 5,90 | | 0,00 | 72,80 | | 0,00 | | 15 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,05 | | 8,25 | | 0,08 | 74,8 | | 0,00 | | 14 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,40 | | 4,20 | | 19,60 | 127,20 | | 0,88 | | 382 |
|  |  |  | **26,52** | | **35,25** | | **82,30** | **755,31** | | **3,07** | |  |
| **обед:** | Суп гороховый с курицей | 20/250 | 12,25 | | 5,25 | | 18,00 | 171,00 | | 3,33 | | 119 |
|  | Овощное рагу с мясом | 200 | 8,40 | | 10,20 | | 27,20 | 249,20 | | 14,12 | | 143 |
|  | Салат из свежих овощей | 60 | 0,60 | | 0,00 | | 3,80 | 14,00 | | 20,00 | | 20 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 8,80 | 37,60 | | 0,82 | | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **28,52** | | **17,25** | | **86,50** | **649,46** | | **38,27** | |  |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | | 23,00 | | 14,50 | 102,00 | | 0,00 | | 386 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **7,37** | | **26,23** | | **56,88** | **303,12** | | **0,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **62,41** | | **78,73** | | **225,74** | **1707,89** | | **41,34** | |  |
| **День 6** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Рыба припущенная | 100 | 13,8 | | 7,5 | | 6,3 | 145,90 | | 7,30 | | 227 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | | 6,3 | | 23,00 | 169,50 | | 9,00 | | 312 |
|  | Кисель | 200 | - | | - | | 27,60 | 111,10 | | 0,00 | | 350 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **23,12** | | **18,13** | | **113,48** | **713,95** | | **16,30** | |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей | 20/250 | 5,25 | | 8,25 | | 5,50 | 116,25 | | 20,00 | | 87 |
|  | Колбаса отварная | 100 | 17,00 | | 16,00 | | 0,00 | 209,00 | | 58,00 | | 16 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,00 | | 5,40 | | 26,85 | 179,55 | | 0,00 | | 290 |
|  | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | | 3,71 | | 5,06 | 69,00 | | 6,15 | | 67 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | | 0,00 | | 6,80 | 28,20 | | 2,98 | | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **35,94** | | **35,96** | | **72,91** | **779,66** | | **87,13** | |  |
| **полдник** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,90 | | 1,94 | | 25,43 | 120,67 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **2,90** | | **3,94** | | **45,63** | **212,67** | | **4,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **62,36** | | **56,30** | | **204,14** | **1706,28** | | **107,43** | |  |
| **День 7** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Макаронные изделия с маслом и тертым сыром | 200 | 22,20 | | 10,00 | | 118,80 | 333,50 | | 0,00 | | 204 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 0,12 | | 341 |
|  | Ватрушка с творогом | 120 | 16,0 | | 7,8 | | 43,6 | 278,00 | | 0,00 | | 410 |
|  | Фрукты свежие | 50 | 0,10 | | 0,10 | | 11,15 | 55,00 | | 12,40 | | 338 |
|  |  |  | **38,50** | | **18,10** | | **195,85** | **776,50** | | **12,52** | |  |
| **обед:** | Рассольник по-ленинградски | 250 | 5,50 | | 6,75 | | 9,75 | 121,50 | | 4,25 | | 94 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,30 | | 3,00 | | 34,80 | 179,10 | | 0,00 | | 304 |
|  | Котлета мясная | 80 | 15,55 | | 23,40 | | 0,00 | 221,60 | | 0,00 | | 258 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 27,87 | 67,80 | | 0,50 | | 342 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **28,05** | | **34,45** | | **86,62** | **676,33** | | **4,75** | |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 338 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **3,57** | | **3,63** | | **52,18** | **229,32** | | **24,80** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **70,12** | | **56,18** | | **334,65** | **1682,15** | | **42,07** | |  |
| **День 8** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Каша манная молочная | 200 | 6,20 | | 11,14 | | 25,00 | 226,40 | | 0,00 | | 181 |
|  | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | | 23,00 | | 14,50 | 102,00 | | 0,00 | | 386 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 27,87 | 67,80 | | 0,50 | | 342 |
|  | Пирожок с повидлом | 110 | 4,70 | | 5,20 | | 50,90 | 199,50 | | 0,00 | | 409 |
|  |  |  | **15,50** | | **39,54** | | **118,27** | **595,70** | | **0,50** | |  |
| **обед:** | Суп рыбный | 250 | 6,00 | | 2,25 | | 11,25 | 188,75 | | 13,93 | | 106 |
|  | Салат из свежей капусты | 60 | 1,80 | | 3,60 | | 7,60 | 67,90 | | 45,50 | | 45 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 8,40 | | 10,20 | | 27,20 | 249,20 | | 14,12 | | 143 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | | 0,00 | | 6,80 | 28,20 | | 2,98 | | 337 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **19,50** | | **17,15** | | **67,05** | **620,38** | | **76,53** | |  |
| **полдник** | Кондитерское изделие | 100 | 6,34 | | 6,46 | | 84,76 | 402,24 | | 0,00 | | 453 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  |  |  | **7,34** | | **6,66** | | **104,96** | **494,24** | | **4,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **42,34** | | **63,35** | | **290,28** | **1710,32** | | **81,03** | |  |
| **День 9** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 3,30 | | 3,00 | | 34,80 | 179,10 | | 0,00 | | 304 |
|  | Биточки мясные | 80 | 15,55 | | 23,40 | | 0,00 | 221,60 | | 0,00 | | 258 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 12,0 | | 5,0 | | 96,8 | 116,0 | | 0,00 | | 379 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,05 | | 8,25 | | 0,08 | 74,8 | | 0,00 | | 14 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **37,77** | | **42,25** | | **160,38** | **769,16** | | **0,00** | |  |
| **обед:** | Борщ | 10/250 | 6,00 | | 10,75 | | 16,00 | 185,00 | | 20,05 | | 81 |
|  | Салат из свежих (или соленых) овощей | 60 | 0,60 | | 0,00 | | 3,80 | 14,00 | | 20,00 | | 20 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,55 | | 6,30 | | 42,60 | 256,65 | | 0,00 | | 309 |
|  | Ежики мясные | 80 | 10,3 | | 9,50 | | 16,90 | 184,00 | | 0,00 | | 278 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | | 0,20 | | 8,80 | 37,60 | | 0,82 | | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **29,72** | | **29,35** | | **116,80** | **854,91** | | **40,87** | |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 338 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **3,57** | | **3,63** | | **52,18** | **229,32** | | **24,80** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **71,06** | | **74,96** | | **329,36** | **1853,39** | | **67,67** | |  |
| **День 10** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Голубцы ленивые | 80 | 6,5 | | 12,5 | | 8,6 | 121,84 | | 9,81 | | 67 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,00 | | 5,40 | | 26,85 | 179,55 | | 0,00 | | 290 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201.12 | | 0,00 | | 453 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | | 0,60 | | 16,7 | 77,00 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **19,97** | | **21,93** | | **114,73** | **671,51** | | **13,81** | |  |
| **обед:** | Суп картофельный с курицей | 250 | 8,61 | | 6,72 | | 11,47 | 127,75 | | 7,29 | | 97 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 13,8 | | 7,5 | | 6,3 | 145,90 | | 7,30 | | 227 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | | 6,3 | | 23,00 | 169,50 | | 9,00 | | 312 |
|  | Кисель | 200 | - | | - | | 27,60 | 111,10 | | 0,00 | | 350 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,30 | | 1,10 | | 14,20 | 86,33 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **32,13** | | **15,63** | | **97,07** | **731,91** | | **23,59** | |  |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | | 23,00 | | 14,50 | 102,00 | | 0,00 | | 386 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **7,37** | | **26,23** | | **56,88** | **303,12** | | **0,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **59,47** | | **63,79** | | **268,68** | **1706,54** | | **37,40** | |  |
| **День 11** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6,2 | | 9,2 | | 50,2 | 305,4 | | 0,00 | | 173 |
|  | Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте | 130 | 0,1 | | 16,7 | | 18,9 | 167,7 | | 0,00 | | 420 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | | 0,0 | | 20,2 | 106,5 | | 4,00 | | 382 |
|  | Фрукты | 80 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 72,00 | | 24,8 | | 338 |
|  |  |  | **7,50** | | **26,10** | | **111,60** | **661,60** | | **28,80** | |  |
| **обед:** | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,7 | | 0,3 | | 10,9 | 51,1 | | 7,98 | | 66 |
|  | Рассольник на курином бульоне | 250 | 7,29 | | 5,70 | | 16,99 | 101,00 | | 12,34 | | 94 |
|  | Курица тушеная | 100 | 10,2 | | 17,96 | | 1,12 | 206,67 | | 0,00 | | 290 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,9 | | 0,75 | | 12,00 | 148,9 | | 76,96 | | 139 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 56,00 | | 0,00 | | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | | 0,60 | | 16,7 | 77,00 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | | 0,65 | | 24,05 | 113,5 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **29,74** | | **26,16** | | **104,06** | **754,17** | | **97,28** | |  |
| **полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201.12 | | 0,00 | | 453 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 0,20 | | 20,20 | 92,0 | | 4,00 | | 389 |
|  |  |  | **4,17** | | **3,43** | | **62,58** | **293,12** | | **4,00** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **41,41** | | **55,69** | | **278,24** | **1708,89** | | **4,00** | |  |
| **День 12** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **завтрак:** | Макаронник | 200 | 10,00 | | 19,40 | | 9,40 | 252,20 | | 2,50 | | 285 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | | 1,50 | | 14,50 | 91,33 | | 0,00 | |  |
|  | Сыр | 20 | 4,64 | | 5,90 | | 0,00 | 72,80 | | 0,00 | | 15 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,05 | | 8,25 | | 0,08 | 74,8 | | 0,00 | | 14 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | | 11,6 | | 0,70 | 126,9 | | 0,00 | | 209 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | | 0,00 | | 6,80 | 28,20 | | 2,98 | | 377 |
|  |  |  | **31,06** | | **46,65** | | **70,70** | **646,23** | | **5,48** | |  |
| **обед** | Салат из свеклы | 60 | 1,9 | | 7,0 | | 7,0 | 90,00 | | 7,00 | | 73 |
|  | Суп рыбный | 250 | 8,61 | | 6,72 | | 11,47 | 110,00 | | 7,29 | | 106 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 180 | 13,12 | | 15,12 | | 23,24 | 281,92 | | 14,33 | | 145 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 0,12 | | 341 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | | 0,60 | | 16,7 | 77,00 | | 0,00 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | | 0,65 | | 24,05 | 113,5 | | 0,00 | |  |
|  |  |  | **31,28** | | **30,29** | | **104,76** | **782,42** | | **28,74** | |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | | 0,40 | | 9,80 | 28,20 | | 24,80 | | 338 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,17 | | 3,23 | | 42,38 | 201,12 | | 0,00 | | 453 |
|  |  |  | **3,57** | | **3,63** | | **52,18** | **229,32** | | **24,80** | |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** |  | **65,91** | | **80,57** | | **227,02** | **1657,97** | | **59,02** | |  |

Меню составлено в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., г.Москва, 2015

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Пензенской области**  **в Нижнеломовском, Наровчатском, Спасском, Вадинском, Мокшанском, Земетчинском районах**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ю.Петров** |  | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор МБОУ СОШ № 2**  **г. Нижний Ломов**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Д.Меньшова** |

**Примерное 12-дневное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 г. Нижний Ломов**

**на 2020-2021 учебный год**