Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Кантемировская основная общеобразовательная школа

Кантемировского муниципального района

Воронежской области

396730 р.п. Кантемировка, Воронежской области, ул. Строителей, д.1, т. 2-17-31, e-mail kntschol8@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Боброва 28.08.2015 г.

**Примерное двухнедельное меню**

**МКОУ Кантемировской ООШ**

**для питания школьников 11-15 лет**

**2015 - 2016 уч. год**

***11-15 лет***

***Неделя: Первая***

***День недели: Понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303 | Каша гречневая с молоком | 200 | 7,3 | 6,8 | 38 | 242 | 0,2 | 13 | 0,2 | 1,8 | 162 | 199 | 41 | 1,3 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 5,8 | 6,4 | 23,4 | 174 | 0,03 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 121 | 91,2 | 14 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***17*** | ***13,95*** | ***86,4*** | ***539*** | ***0,33*** | ***13,9*** | ***0,23*** | ***2,6*** | ***304*** | ***385*** | ***83,2*** | ***3,8*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Борщ со свежей капустой | 250 | 1,9 | 4,2 | 15,2 | 105 | 0,05 | 2,5 | 0,01 | 0,03 | 125 | 186 | 31,2 | 1,7 |
| 218 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19 | 34 | - | 417 | 0,24 | 1 | - | 0,6 | 206 | 285 | 46 | 2,6 |
| 51 | Салат из свеклы | 100 | 1,6 | 0,3 | 2,5 | 20 | 0,03 | 10 | 0,2 | 0,02 | 62 | 72 | 36 | 1,8 |
| 367 | Мусс лимонный | 200 | 2,4 | - | 25,9 | 113 | 0,04 | 16 | 0,05 | - | 40 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***32,5*** | ***39,4*** | ***93,2*** | ***892*** | ***0,53*** | ***29,5*** | ***0,26*** | ***1,65*** | ***468*** | ***543*** | ***113,2*** | ***7,4*** |
|  |  |  | ***49,5*** | ***53,35*** | ***179,6*** | ***1431*** | ***0,86*** | ***43,4*** | ***0,49*** | ***4,25*** | ***772*** | ***928*** | ***196,4*** | ***11,2*** |

***Неделя: Первая***

***День недели: Вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Тыквенное пюре с сахаром | 200 | 2,6 | 0,7 | 44 | 187 | 0,25 | 9,3 | 0,2 | 0,13 | 185 | 67 | 19 | 0,8 |
| 382 | Какао | 200 | 3,7 | 3,2 | 21,5 | 129 | 0,03 | 0,9 | 0,02 | 0,2 | 125 | 203 | 16 | 0,5 |
|  | Хлеб ржаной с колбасой | 60/60 | 7,5 | 3 | 25 | 146 | 0,12 | - | - | 0,6 | 23 | 105 | 36 | 2,6 |
|  |  |  | ***13,8*** | ***6,9*** | ***90,5*** | ***462*** | ***0,4*** | ***10,2*** | ***0,22*** | ***0,93*** | ***333*** | ***375*** | ***71*** | ***3,9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Суп овощной | 250 | 7 | 2,8 | 10 | 91 | - | - | - | 0,5 | 161 | 235 | 25 | 1,4 |
| 302 | Каша пшённая с маслом | 180 | 13,2 | 16,3 | 40 | 320 | - | - | 0,23 | 1,2 | 61 | 220 | 23 | 1,2 |
| 260 | Гуляш | 100 | 12,8 | 17,9 | 5 | 221 | 0,13 | - | - | 0,6 | 10 | 218 | 23 | 0,6 |
| 41 | Салат из капусты и моркови | 100 | 2,3 | 2 | 10 | 68 | 0,18 | 15 | 0,15 | 0,2 | 118 | 113 | 42 | 1,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 18 | 73 | 0,13 | - | - | - | 80 | 150 | 6 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***43,1*** | ***39,9*** | ***132,6*** | ***1010*** | ***0,61*** | ***15*** | ***0,38*** | ***3,5*** | ***465*** | ***936*** | ***119*** | ***6,4*** |
|  |  |  | ***56,9*** | ***46,8*** | ***223,1*** | ***1472*** | ***1,01*** | ***25,2*** | ***0,6*** | ***4,43*** | ***798*** | ***1311*** | ***190*** | ***10,3*** |

***Неделя: Первая***

***День недели: Среда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,8 | 28,9 | 193 | 0,08 | 13 | 0,09 | 0,3 | 100 | 53 | 13 | 0,5 |
| 234 | Биточки рыбные | 100 | 13,9 | 16,45 | 9,5 | 229 | 0,1 | 1 | - | 0,25 | 108 | 150 | 19 | 0,4 |
| 43 | Салат из квашенной капусты | 100 | 2,3 | 2 | 10 | 67 | 0,03 | 0,5 | - | 2 | 85 | 52,2 | 17 | 1 |
| 376 | Чай | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,07 | 5 | 0,1 | - | 49 | 42 | 14 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***24,3*** | ***26*** | ***88,4*** | ***672*** | ***0,38*** | ***19,5*** | ***0,19*** | ***3,15*** | ***363*** | ***392*** | ***91,2*** | ***4,7*** |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Рассольник | 250 | 1,6 | 5 | 16,5 | 118 | 0,06 | 2,9 | 0,1 | 1,25 | 50 | 188 | 24 | 1,5 |
| 34 | Рагу овощное | 180 | 4,7 | 3,1 | 24 | 143 | 0,04 | 4,32 | - | 2,2 | 144 | 108 | 24 | 1 |
| 268 | Шницель | 100 | 14,8 | 26 | 4,4 | 300 | 0,19 | 0,6 | 0,05 | - | 19 | 190 | 20 | 0,4 |
| 388 | Отвар шиповника | 200 | 0,9 | - | 23 | 96 | 0,05 | 16 | 0,14 | - | 40 | - | 19 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***29,6*** | ***35*** | ***117,5*** | ***894*** | ***0,51*** | ***23,82*** | ***0,29*** | ***4,45*** | ***288*** | ***486*** | ***87*** | ***4,4*** |
|  |  |  | ***53,9*** | ***61*** | ***205,9*** | ***1566*** | ***0,89*** | ***43,32*** | ***0,48*** | ***7,6*** | ***651*** | ***878*** | ***178,2*** | ***9,1*** |

***Неделя: Первая***

***День недели: Четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Омлет натуральный | 200 | 10,2 | 8,2 | 3,2 | 128 | 0,13 | 1,3 | 0,07 | 0,4 | 120 | 0,13 | - | - |
| 75 | Икра кабачковая | 100 | 1,5 | 6,8 | 19,3 | 163 | 0,1 | 13 | 0,05 | 0,02 | 30 | 13 | 15 | 0,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,8 | 6,4 | 23,4 | 174 | 0,03 | 0,9 | 0,02 | 0,2 | 121 | 182 | 28 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,8 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 0,24 |
|  |  |  | ***21,4*** | ***22,2*** | ***70,9*** | ***588*** | ***0,36*** | ***15,2*** | ***0,14*** | ***1,22*** | ***292*** | ***289,93*** | ***71,2*** | ***3*** |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Щи | 250 | 7,8 | 2 | 23 | 141 | 0,04 | 7,5 | 0,11 | 0,7 | 150 | 225 | 42 | 1,1 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,8 | 6,5 | 58 | 312 | - | - | - | 0 | 60 | - | 24 | 0,4 |
| 78 | Колбаса варёная  | 100 | 9,3 | 19 | 2,5 | 230 | 0,2 | - | - | 0,5 | 16 | 194 | 13 | 1 |
| 51 | Салат из свеклы | 100 | 1,7 | 0,3 | 2,5 | 20 | 0,03 | 10 | 0,17 | 0,02 | 62 | 72 | 30 | 1,4 |
| 366 | Лимонный напиток | 200 | 0,9 | 0,1 | 3,6 | 19 | 0,01 | 13 | 0,03 | - | 16 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 40,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***32,1*** | ***28,8*** | ***130,2*** | ***959*** | ***0,45*** | ***30,5*** | ***0,31*** | ***2,22*** | ***339*** | ***491*** | ***109*** | ***5,2*** |
|  |  |  | ***53,5*** | ***51*** | ***201,1*** | ***1547*** | ***0,81*** | ***45,7*** | ***0,45*** | ***3,44*** | ***631*** | ***780,93*** | ***180,2*** | ***8,2*** |

***Неделя: Первая***

***День недели: Пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,2 | 9 | 45 | 289 | - | - | - | 2,6 | 123 | 212 | 20 | 0,5 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 14 | 19,95 | 1,8 | 243 | 0,04 | - | - | 0,6 | 31 | 173 | 6 | 0,3 |
| 75 | Икра кабачковая | 100 | 1,5 | 0,5 | 19 | 86 | 0,1 | 16 | 0,05 | 0,02 | 30 | 17 | 15 | 0,5 |
| 376 | Чай  | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,07 | 5 | 0,1 | - | 49 | 42,2 | 14 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***26,7*** | ***30,2*** | ***105,8*** | ***801*** | ***0,31*** | ***21*** | ***0,15*** | ***3,82*** | ***254*** | ***539*** | ***83,2*** | ***4,1*** |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8 | 5,8 | 18 | 219 | - | - | - | 1,2 | 137 | 235 | 47 | 0,6 |
| 302 | Каша перловая с мясом | 200 | 10 | 13 | 45 | 327 | - | - | 0,3 | 2 | 106 | 201 | 16 | 2 |
| 41 | Салат из капусты с морковью | 100 | 2,3 | 2 | 10 | 68 | 0,18 | 20 | 0,15 | 0,2 | 118 | 133 | 42 | 1,4 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 24 | 97 | 0,13 | - | - | - | 80 | 150 | 6 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***28,1*** | ***21,7*** | ***146,6*** | ***948*** | ***0,48*** | ***20*** | ***0,45*** | ***4,4*** | ***476*** | ***719*** | ***111*** | ***5,7*** |
|  |  |  | ***54,8*** | ***51,9*** | ***252,4*** | ***1749*** | ***0,79*** | ***41*** | ***0,6*** | ***8,22*** | ***730*** | ***1258*** | ***194,2*** | ***9,8*** |

***Неделя: Вторая***

***День недели: Понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Крупеник гречневый с сметанным соусом | 200 | 16 | 33 | 37 | 509 | 0,3 | 13 | 0,06 | 2,4 | 168 | 266 | 20 | 2 |
| 376 | Чай | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,07 | 5 | 0,05 | - | 49 | 42 | 14 | 0,4 |
|  | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,55 | 13,1 | 56 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 28 | 28 | 12 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***21,5*** | ***34,3*** | ***90,1*** | ***748*** | ***0,51*** | ***28*** | ***0,23*** | ***3,4*** | ***266*** | ***430,8*** | ***74,2*** | ***5,4*** |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Суп перловый с овощами | 250 | 9 | 5,9 | 28 | 237 | - | - | - | 0,4 | 100 | 216 | 37 | 2 |
| 316 | Картофель тушенный с мясом | 200 | 13,1 | 18 | 20,1 | 310 | 0,04 | 5 | 0,02 | 2 | 316 | 255 | 32 | 1,4 |
| 42 | Салат из квашеной капусты | 100 | 2,3 | 2 | 10 | 67 | 0,03 | 0,4 | - | 3 | 80 | 51 | 18 | 1 |
| 388 | Отвар из шиповника | 200 | 0,9 | - | 23 | 96 | 0,02 | 45 | 0,07 | 0,8 | 37 | - | 19 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,5 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***32,9*** | ***26,8*** | ***130,6*** | ***947*** | ***0,26*** | ***20,4*** | ***0,09*** | ***7,2*** | ***568*** | ***492*** | ***106*** | ***5,9*** |
|  |  |  | ***54,4*** | ***61,1*** | ***220,7*** | ***1695*** | ***0,77*** | ***48,4*** | ***0,32*** | ***10,6*** | ***834*** | ***922,8*** | ***180,2*** | ***11,3*** |

***Неделя: Вторая***

***День недели: Вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219 | Картофельные зразы с сметанным соусом | 200 | 22 | 25,05 | 2,6 | 417 | 0,14 | 13 | 0,06 | 3,4 | 195 | 328 | 29 | 1,6 |
| 376 | Чай  | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,07 | 5 | 0,1 | - | 49 | 42,2 | 14 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***26*** | ***25,8*** | ***42,6*** | ***600*** | ***0,31*** | ***18*** | ***0,16*** | ***4*** | ***265*** | ***465*** | ***71,2*** | ***4,4*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Щи  | 250 | 2,6 | 6 | 20 | 144 | 0,1 | 0,5 | 0,03 | 1,5 | 150 | 225 | 31,5 | 1,6 |
| 309 | Вермишель отварная | 200 | 7,2 | 9,2 | 38 | 261 | - | - | - | 2,6 | 88,2 | 180 | 25 | 0,5 |
| 288 | Курица отварная | 80 | 14 | 11,4 | 0,9 | 153 | 0,09 | - | 0,04 | 0,4 | 30 | 146 | 20 | 2 |
| 51 | Салат овощной | 100 | 1,6 | 1,5 | 11 | 63 | 0,17 | 10 | 0,08 | 0,7 | 17,8 | 58 | 33 | 0,7 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,6 | - | 38,2 | 154 | 0,04 | 10 | 0,05 | - | 34 | 60 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***33,6*** | ***29*** | ***157,7*** | ***1012*** | ***0,57*** | ***20,5*** | ***0,2*** | ***6,2*** | ***355*** | ***669*** | ***109,5*** | ***6,1*** |
|  |  |  | ***59,6*** | ***54,8*** | ***200,3*** | ***1612*** | ***0,88*** | ***38,5*** | ***0,36*** | ***10,2*** | ***620*** | ***1134*** | ***180,7*** | ***10,5*** |

***Неделя: Вторая***

***День недели: Среда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | Fe |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299 | Рыба жареная с овощами | 200 | 18 | 9,65 | 43 | 250 | 0,12 | 14,9 | 0,2 | 0,63 | 181 | 333 | 18 | 0,6 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 5,8 | 6,4 | 23,4 | 174 | 0,03 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 106 | 91,2 | 14 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,75 | 25 | 123 | 0,1 | - | - | 0,6 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,4 |
|  |  |  | ***27,7*** | ***16,8*** | ***91,4*** | ***547*** | ***0,25*** | ***15,8*** | ***0,23*** | ***1,43*** | ***308*** | ***519*** | ***60,2*** | 3,1 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,2 | 7 | 15 | 135 | - | - | - | 2,5 | 230,5 | 199 | 25 | 1,3 |
| 303 | Каша пшённая с маслом | 200 | 5,6 | 7,3 | 31 | 200 | - | - | 0,3 | 1,2 | 81 | 285 | 63 | 4 |
|  | Котлета | 100 | 12,6 | 21,3 | 4,5 | 270 | 0,17 | 0,5 | 0,06 | 0,7 | 17,5 | 217 | 20 | 0,4 |
| 51 | Салат из свеклы | 60 | 1 | 0,3 | 1,5 | 12 | 0,02 | 10 | 0,01 | 0,01 | 40 | - | - | - |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 24 | 97 | 0,16 | 6,3 | 0,02 | - | 82 | 130 | 6 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***30,2*** | ***36,8*** | ***125,6*** | ***951*** | ***0,52*** | ***16,8*** | ***0,39*** | ***5,41*** | ***486*** | ***831*** | ***114*** | ***7,3*** |
|  |  |  | ***57,9*** | ***53,6*** | ***217*** | ***1498*** | ***0,77*** | ***32,6*** | ***0,62*** | ***6,84*** | ***794*** | ***1350*** | ***174,2*** | ***10,4*** |

***Неделя: Вторая***

***День недели: Четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224 | Запеканка из творога с морковью  | 200 | 26 | 33,3 | 28 | 515 | 0,2 | 0,21 | 0,13 | 1,9 | 192 | 266 | 26 | 1 |
| 382 | Какао  | 200 | 3.7 | 3,2 | 21,5 | 129 | 0,03 | 0,9 | 0,02 | 0,2 | 103 | 203 | 16 | 0,5 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,8 | - | 13,1 | 56 | 0,04 | 10 | 0,1 | 0,4 | 28 | 28 | 26 | 0,6 |
|  |  |  | ***30,5*** | ***36,5*** | ***62,6*** | ***700*** | ***0,27*** | ***11,11*** | ***0,25*** | ***2,5*** | ***232*** | ***497*** | ***68*** | ***2,1*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ  | 250 | 1,8 | 4 | 15 | 103 | 0,13 | 2,5 | 0,02 | 0,37 | 125 | 187 | 31 | 2,4 |
| 265 | Плов | 200 | 15 | 28 | 33 | 452 | 0,04 | - | - | 1,5 | 1,48 | 280 | 42 | 2 |
| 51 | Салат из свеклы  | 100 | 1,6 | 0,3 | 2,5 | 166 | 0,03 | 15 | 0,16 | 0,03 | 6,6 | - | - | - |
| 388 | Отвар шиповника  | 200 | 0,9 | - | 23 | 96 | 0,05 | 16 | 0,14 | 0,8 | 37 | - | 19 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 120 | 9,1 | 1 | 59,6 | 237 | 0,15 | - | - | 1,2 | 33,6 | - | - | 1,2 |
|  |  |  | ***28,4*** | ***33,3*** | ***133,1*** | ***1054*** | ***0,4*** | ***33,5*** | ***0,32*** | ***3,9*** | ***203,68*** | ***467*** | ***92*** | ***5,8*** |
|  |  |  | ***58,9*** | ***69,8*** | ***195,7*** | ***1754*** | ***0,67*** | ***44,61*** | ***0,57*** | ***6,4*** | ***526,68*** | ***964*** | ***160*** | ***7,9*** |

***Неделя: Вторая***

***День недели: Пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энерг. ценность*** | ***Витамины*** | ***Минеральные вещества*** |
| ***белки*** | ***жиры*** | ***углеводы*** | ***В1*** | ***С*** | ***А*** | ***Е*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | Fe |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Тыквенное пюре с сахаром | 200 | 2,6 | 0,7 | 44 | 187 | 0,25 | 9,3 | 0,2 | 0,16 | 162 | 67 | 19 | 0,8 |
| 382 | Какао  | 200 | 3,7 | 3,2 | 21,5 | 129 | 0,03 | 0,9 | 0,02 | 0,2 | 103 | 203 | 16 | 0,5 |
|  | Хлеб ржаной с колбасой | 60/60 | 7,5 | 3 | 25 | 146 | 0,12 | - | - | 0,6 | 23 | 105 | 36 | 2,6 |
|  |  |  | ***13,8*** | ***6,9*** | ***90,5*** | ***462*** | ***0,4*** | ***10,2*** | ***0,22*** | ***0,96*** | ***288*** | ***375*** | ***71*** | ***3,9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Рассольник | 250 | 1,6 | 5 | 16,5 | 118 | 0,06 | 2,9 | 0,1 | 1,3 | 50 | 162 | 30 | 1,5 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,5 | 28,9 | 193 | 0,08 | 8 | 0,09 | 0,3 | 30 | 53 | 13 | 0,5 |
| 234 | Сельдь | 100 | 2 | 10/3 | - | 189 | 0,04 | 3,5 | 0,05 | 0,2 | 125 | 210 | - | 0,5 |
| 69 | Винегрет | 100 | 1,1 | 2,2 | 7,2 | 53 | 0,13 | 8 | 0,03 | 0,16 | 126 | 160 | 42 | 0,4 |
|  | Сок натуральный  | 200 | 0,7 | - | 9,6 | 42 | 0,04 | 10 | 0,08 | - | 34 | 50 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,6 | 237 | 0,17 | - | - | 1 | 35 | - | - | 1,3 |
|  |  |  | ***17,1*** | ***24,9*** | ***111,8*** | ***832*** | ***0,52*** | ***32,4*** | ***0,35*** | ***2,96*** | ***400*** | ***635*** | ***85*** | ***4,2*** |
|  |  |  | ***30,9*** | ***31,8*** | ***202,3*** | ***1294*** | ***0,92*** | ***42,6*** | ***0,57*** | ***3,92*** | ***688*** | ***1010*** | ***156*** | ***8,1*** |