****

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №2 от 11.01.2021

Директор МБОУ СОШ с. Панино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Крючкова/

**Примерное двухнедельное меню**

**(обед и полдник, возрастная категория: 7- 11 лет)**

**МБОУ СОШ с. Панино**

**Добровского муниципального района Липецкой области**

**на 2 полугодие 2020/2021 учебного года**

**Неделя: первая Сезон: зимне - весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет** **День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 13/1 7 | Огурец свежий (соленый) порционный | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 |  |  | 13,1 1 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 206 | Суп гороховый c гренками | 200 | 5,6 | 3,8 | 18,5 | 122,3 |  | 0,02 |  | 0,3 6 | 14,5 |  | 7,6 | 0,9 |
| 646 | Плов из мяса птицы | 60/130 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 48 |  | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 868 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 24 | 108 |  | 5,2 |  |  | 6,4 |  | 3,6 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  | 30,42 | 25,15 | 98,92 | **847,68** | 0,19 | 11,93 | 48 | 1,2 | 99,7 5 | 315,9 5 | 94,28 | 5,71 |
|  | |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 1309 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,034 |  | 31,25 | 125,12 |  | 60 |  |  | 0,18 |  | 0,03 |  |
| 1026 | Булочка сдобная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 |  | 0,16 |  | 0,9 6 | 22,0 2 |  | 4,5 |  |
|  | **Всего за полдник** |  | 5,134 | 2,7 | 68,03 | **297,32** | 0,04 | 60 |  |  | 13,6 8 | 46,1 | 19,43 | 0,88 |
|  | **Итого за день** |  | 35,55 | 27,85 | 166,9 5 | **1145** | 0,23 |  |  |  |  |  |  |  |

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 |  |  | 13,9 2 | 12,98 | 12,45 | 0,51 |
| 216 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 7,7 | 5,3 | 15,7 | 130,1 | 0,08 | 7 |  |  | 21,8 | 54,55 | 26,98 | 1,64 |
| 321 м | Пюре картофельное | 150/5 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 0,16 | 20,17 |  |  | 41,0 5 |  |  | 1,12 |
| 608 | Котлета из говядины | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 0,08 | 14,4 |  | 21,8 8 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 874 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 29,17 | 24,88 | 114,01 | **652,06** | 0,46 | 33,18 | 14,4 | 1,5 4 | 138, 9 | 545,0 8 | 151,1 | 9,48 5 |
|  | |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 467 | Пудинг из творога со сгущеным молоком | 80/20 | 17,8 | 12,29 | 25,73 | 273,1 | 0,06 | 0,22 | 0,1 |  | 282, 1 |  | 0,48 | 0,44 |
| 942 | Чай с сахаром | 200 | 0,045 |  | 15 | 59,7 |  |  |  |  | 0,29 |  |  | 0,06 |
|  | **Всего за полдник** |  | 3,98 | 10 | 58,51 | **351** | 0,04 | 2,7 |  |  | 16,7 | 46,1 | 21,2 | 1,72 |
|  | **Итого за день** |  | 33,15 | 34,88 | 172,52 | **1003,06** | 0,5 | 35,88 | 14,4 | 1,5 4 | 155, 6 | 591,1 8 | 172,3 | 11,2 1 |

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Помидор свежий, порционный | 50 | 0,6/1,  1 | 0,1/0,  2 | 0,8/5,2 | 6,5/24 | 1,3/  4 | 5,6/2  8 | 2,8/4,  7 |  | 0,7/1 | 1,6/3 | 2,5/2,  8 | 2,5/5 |
| 170 | Борщ со сметаной | 200/4 | 1,45 | 3,93 | 10,02 | 82 | 0,04 | 8,32 |  | 0,3 | 35,5 | 21 | 42,58 | 0,95 |
| 414 | Макароны отварные с маслом | 150/3 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 |  | 21 | 0,7 5 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,02 |  | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 868 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 24 | 108 |  | 5,2 |  |  | 6,4 |  | 3,6 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  | 25,29 | 22,41 | 86,57 | **666,2** | 0,24 | 19,12 | 33 | 1,8 9 | 123, 6 | 266,2 1 | 118,9 | 6,92 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Йогурт | 100 | 6,4 | 6,2 | 7,4 | 116 | 0,06 | 1,2 | 0,02 |  | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 1028 | Пирожок с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 137 | 0,05 | 0,08 | 3 |  | 9,4 | 28,4 | 11,6 | 0,68 |
|  | **Всего за полдник** |  | 9,28 | 7,37 | 35,18 | **253** | 0,11 | 1,28 | 3,02 |  | 257, 4 | 218,4 | 41,6 | 0,88 |
|  | **Итого за день** |  | 34,57 | 29,78 | 121,75 | **919,2** | 0,35 | 20,4 | 36 | 1,8 9 | 381 | 484,6 1 | 160,1 | 7,8 |

**День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 126 | Икра свекольная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,4 | 60,06 | 0,02 | 4,03 |  |  | 22,9 4 | 36,47 | 17,78 | 1,06 |
| 195 | Рассольник со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 0,08 | 6,03 | 9,12 | 0,2 4 | 21,1 6 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 321 м | Пюре картофельное | 150/5 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 0,16 | 20,17 |  |  | 41,0 5 |  |  | 1,12 |
| 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с оворщами | 60/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 3,35 | 0,01 |  | 52,1 1 | 238,4 6 | 59,77 | 0,96 |
| 874 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 24,2 | 20,3 | 93,36 | **642,36** | 0,46 | 32,66 | 34,6 | 1,5 3 | 160, 2 | 456,4 8 | 212,5 | 6,27 |
|  | |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 438 | Омлет натуральный | 80 | 9,51 | 14,77 | 1,77 | 178,62 | 0,07 | 0,17 | 230 |  | 76,1 3 | 174 | 1 | 1,96 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 |  | 8,2 | 0,1 | 75 |  |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,03 |  |  | 0,2 7 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  | 5,1 |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **Всего за полдник** |  | 11,56 | 23,12 | 27,97 | **340,62** | 0,1 | 5,27 | 289 | 0,2 7 | 88,0 3 | 191,4 4 | 4,43 | 2,62 |
|  | **Итого за день** |  | 35,76 | 43,42 | 121,3 3 | **982,98** | 0,56 | 37,93 | 324 | 1,8 | 248, 2 | 647,9 2 | 216,9 | 8,89 |

**День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 81 | Салат из квашеной (свежей) капусты | 60 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,2 | 0,02 | 25 |  |  | 41,6 | 30,6 | 14,2 | 0,58 |
| 202 | Свекольник со сметаной | 200 | 6,8 | 5,9 | 15,3 | 115,9 |  | 7,7 |  |  | 52,3 |  | 34,02 | 1,7 |
| 378 | Гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 |  | 0,02 | 0,7 | 12,9 6 | 280,5 | 67,5 | 3,95 |
| 286м | Тефтели мясные | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,17 | 171 | 0,06 | 0,85 | 39 |  | 43,9 | 106,7 | 21,6 | 0,96 |
| 868 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 24 | 108 |  | 5,2 |  |  | 6,4 |  | 3,6 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  | 23,52 | 32,42 | 87,38 | **734,1** | 0,26 | 37,22 | 70 | 1,0 4 | 133, 2 | 291,7 4 | 93 | 4,66 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Ряженка | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,6 | 0,08 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 1026 | Булочка сдобная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 |  | 0,16 |  | 0,9 6 | 22,0 2 |  | 4,5 |  |
|  | **Всего за полдник** |  | 10 | 9,42 | 42,36 | **276,02** | 0,04 | 0,76 | 0,08 | 0,9 6 | 270 | 184 | 32,5 | 0,2 |
|  | **Итого за день** |  | 33,52 | 41,84 | 129,7 4 | **1010,12** | 0,3 | 37,98 | 70,1 | 2 | 403, 2 | 475,7 4 | 125,5 | 4,86 |

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Кабачковая икра | 60 | 1,6 | 5,1 | 6,8 | 80 | 0,01 | 5,6 |  |  | 32,8 | 29,6 | 12 | 0,6 |
| 187 | Щи со сметаной | 200/4 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 0,05 | 14,77 |  | 0,2 1 | 37,6 6 | 38,1 | 17,08 | 0,64 |
| 378 | Рис с соусом сметанным | 150/30 | 5,85 | 17,72 | 54,18 | 406,81 | 60,1 | 0,02 | 0,4 2 | 23,4 1 | 114 | 36 | 0,83 |
| 608 | Биточки (говядина) | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 0,08 | 14,4 |  | 21,8 8 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 874 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 20,66 | 33,23 | 117,66 | **881,19** | 60,3 | 16,72 | 14,4 | 1,4 6 | 137, 4 | 340,4 3 | 136 | 6,25 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 960 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| 458 м | Ватрушка с повидлом | 50 | 8,86 | 15,28 | 24,98 | 272 | 0,08 | 0,04 |  |  | 50,4 |  |  | 0,86 |
|  | **Всего за полдник** |  | 5,78 | 3,67 | 31,78 | **190** | 0,09 | 0,78 | 3,02 |  | 129, 4 | 123,4 | 25,6 | 0,78 |
|  | **Итого за день** |  | 26,44 | 36,9 | 149,4 4 | **1071,19** | 60,4 | 17,5 | 17,4 | 1,4 6 | 266, 8 | 463,8 3 | 161,6 | 7,03 |

**День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 81 | Салат из квашеной (свежей) капусты | 60 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,2 | 0,02 | 25 |  |  | 41,6 | 30,6 | 14,2 | 0,58 |
| 204 | Суп картофельный с крупой ( рис) | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 0,08 | 6,6 |  |  | 18,4 4 | 50,04 | 20 | 0,71 |
| 591 | Гуляш из говядины | 60/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,3 6 | 194,6 9 | 26,01 | 2,32 |
| 414 | Макароны отварные с маслом | 150/3 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 |  | 21 | 0,7 5 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 942 | Чай с сахаром | 200 | 0,045 |  | 15 | 59,7 |  |  |  |  | 0,29 |  |  | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 30,28 | 30,67 | 79,48 | **593,5** | 0,52 | 56,15 | 25,5 | 1,2 9 | 148 | 395,7 2 | 174,4 | 7,3 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | 0,04 | 0,7 | 0,02 |  | 120 | 95 | 14 | 0,1 |
| 1026 | Булочка сдобная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 |  | 0,16 |  | 0,9 6 | 22,0 2 |  | 4,5 |  |
|  | **Всего за полдник** |  | 7,1 | 6,92 | 37,96 | **221,02** | 0,04 | 0,86 | 0,02 | 0,9 6 | 142 | 95 | 18,5 | 0,1 |
|  | **Итого за день** |  | 37,38 | 37,59 | 117,4 4 | **814,52** | 0,56 | 57,01 | 25,5 | 2,2 5 | 290 | 490,7 2 | 192,9 | 7,4 |

**День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 13/1  7 | Огурец свежий (соленый) порционный | 50 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 |  |  | 13,1 1 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 5,6 | 3,8 | 18,5 | 122,3 |  | 0,02 |  | 0,3 6 | 14,5 |  | 7,6 | 0,9 |
| 378 | Гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 |  | 0,02 | 0,7 | 12,9 6 | 280,5 | 67,5 | 3,95 |
| 301 | Птица тушеная с соусом сметанным с томатом | 60/30 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0,54 | 43 |  | 56,1 | 138,2 | 23,9 | 1,77 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 35,38 | 28,34 | 105,45 | **816,33** | 0,38 | 7,34 | 43 | 1,9 | 123, 7 | 538,9 5 | 134,6 | 9,42 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Сок плодовоягодный | 180 | 0,08 |  | 19,51 | 94 |  | 2,7 |  |  | 3,2 |  | 1,8 | 0,84 |
|  | Печенье (пряник) | 30 | 3,9 | 10 | 39 | 257 | 0,04 |  |  |  | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
|  | **Всего за полдник** |  | 3,98 | 10 | 58,51 | **351** | 0,04 | 2,7 |  |  | 16,7 | 46,1 | 21,2 | 1,72 |
|  | **Итого за день** |  | 39,36 | 38,34 | 163,9 6 | **1167,33** | 0,42 | 10,04 | 43 | 1,9 | 140, 4 | 585,0 5 | 155,8 | 11,1 4 |

**День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 34м | Салат из свеклы | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 |  |  | 16,7 6 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 195 | Рассольник со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 0,08 | 6,03 | 9,12 | 0,2 4 | 21,1 6 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 321 м | Пюре картофельное | 150/5 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 0,16 | 20,17 |  |  | 41,0 5 |  |  | 1,12 |
| 511 | Шницель рыбный натуральный | 60 | 11,33 | 3,68 | 7,7 | 87 | 0,08 | 2,46 | 11,3 |  | 36,4 7 | 154,3 1 | 27,09 | 0,82 |
| 868 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 24 | 108 |  | 5,2 |  |  | 6,4 |  | 3,6 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | **Всего за обед** |  | 21,37 | 15,88 | 91,28 | **594,36** | 0,44 | 37,74 | 45,9 | 1,5 3 | 138, 4 | 357,4 4 | 176,8 | 6,58 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 467 | Пудинг из творога со сгущеным молоком | 80/20 | 17,8 | 12,29 | 25,73 | 273,1 | 0,06 | 0,22 | 0,1 |  | 282, 1 |  | 0,48 | 0,44 |
| 942 | Чай с сахаром | 200 | 0,045 |  | 15 | 59,7 |  |  |  |  | 0,29 |  |  | 0,06 |
|  | **Всего за полдник** |  | 17,84 5 | 12,29 | 40,73 | **332,8** | 0,06 | 0,22 | 0,1 |  | 282, 4 |  | 0,48 | 0,5 |
|  | **Итого за день** |  | 39,21 5 | 28,17 | 132,01 | **927,16** | 0,5 | 37,96 | 46 | 1,5 3 | 420, 8 | 357,4 4 | 177,3 | 7,08 |

**День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса  порци  и | пищевые вещества(г) | | | энергетическа я ценность  (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | | | |
|  |  |  | **ОБЕД** | | | |  |  | |  |  | | | |
| 45  216 | Винегрет овощной  Суп картофельный с макаронными изделиями | 60  200 | 0,82 7,7 | 3,71 5,3 | 5,06  15,7 | 56,88  130,1 | 0,04  0,08 | 6,15 7 |  |  | 13,9  2 21,8 | 12,98  54,55 | 12,45 25,7 | 0,51  1,64 |
|  |
| 378 | Рис | 150 | 3,86 | 11,42 | 38,54 | 277,32 | 0,31 |  |  | 0,3 5 | 7,32 | 85,5 | 27 | 0,54 |
| 798 | Соус сметанный | 30 | 0,71 | 2,5 | 2,9 | 37,05 | 0,01 | 0,02 |  |  | 13,6 5 |  |  | 0,10 5 |
| 667 | Биточки из мяса птиц | 60 | 6,9 | 8,48 | 9,38 | 129,9 |  |  |  | 0,3 2 | 42,6 |  | 16,8 | 0,38 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,7 | 19,3 | 104 | 0,11 |  |  | 0,8 4 | 20,6 4 | 92,64 | 27,6 | 2,28 |
|  | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** |  | 18,53 | 32,11 | 107,71 | **804,07** | 0,49 | 25,59 |  | 1,7 2 | 161, 1 | 245,8 4 | 104,1 | 5,44 5 |
|  |  |  | **Полдник** | | | |  |  | |  |  | | | |
|  | Ряженка | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,6 | 0,08 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 1028 | Пирожок с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 137 | 0,05 | 0,08 | 3 |  | 9,4 | 28,4 | 11,6 | 0,68 |
|  | **Всего за полдник** |  | 8,68 | 6,17 | 36,18 | **245** | 0,09 | 0,68 | 3,08 |  | 257, 4 | 212,4 | 39,6 | 0,88 |
|  | **Итого за день** |  | 27,21 | 38,28 | 143,8 | **1049,07** | 0,58 | 26,27 | 3,08 | 1,7 | 418, | 458,2 | 143,7 | 6,33 |
|  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  | 2 | 5 | 4 |  |  |