|  |
| --- |
| **Примерное меню** |
| **горячего питания (завтраки) учащихся 7-11лет (1-4 кл) МБОУ « Моховская средняя общеобразовательная школа» Залегощенского района Орловской области в осенне-зимний период** |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Омлет натуральный | 150 | 16,2 | 25,2 | 2,1 | 300 | 0,06 | - | 26,7 | 0,56 | 64,8 | 229 | 12 | 2,5 |
| Горошек зеленый консервированный  | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 | 0,072 | 6 | 0,01 | 0,04 | 4 | 12,4 | 4 | 0,16 |
| Бутерброд с колбасой п/к | 15/20 | 3,4 | 3,9 | 7,2 | 77,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 2,7 | 13 | 4,7 | 0,3 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржан. | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 46 | 0,05 | - | 1 | 0,5 | 5,5 | 27 | 9 | 0,8 |
| **Итого** |   | **23,22** | **29,52** | **35,86** | **503,5** | **0,202** | **6** | **27,71** | **1,3** | **89** | **289,4** | **35,7** | **4,56** |
| **Неделя 1**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Запеканка из творога соус слад. | 150/30 | 26,56 | 18,8 | 28,37 | 390,3 | 0,1 | 0,7 | 0,09 |  1,35 | 270 | 335 | 38 | 1 |
| Компот из фруктов с вит.С | 200 | 1,1 | 0 | 31,5 | 125 | 0,02 | 0,02 | 16,45 |   |   | 4 | 4 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3,3 |
| **Итого** |   | **28,26** | **19,4** | **74,62** | **585,8** | **0,159** | **15,72** | **23,54** | **1,65** | **294** | **356** | **56** | **5,1** |
| **Неделя 1**  | **День 3** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. |   | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Огурцы свежие или консервированные (по сезону) | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 6 | 0,01 | 2 | 1 | 0,03 | 5 | 10 | 5 | 0,2 |
| Сосиска отварная | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 | 0 | 0 | 0,4 | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | 0 | 0 | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 2,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |   | **15,15** | **26,56** | **57,5** | **523,3** | **0,439** | **2** | **1** | **2,45** | **64,1** | **275,7** | **118,2** | **5,84** |
| **Неделя 1**  | **День 4** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. |   | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону) | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Тефтели с соусом  | 80/50 | 11,2 | 10,1 | 13,2 | 189 | 0,06 | 2 | 14,1 |  - | 20,1 | 128,8 | 17,89 | 1,06 |
| Макароны отв. | 150 | 5,4 | 0,06 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0,8 | 25 | 36 | 9 | 0,9 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **22,06** | **14,36** | **82,72** | **548,8** | **0,205** | **11,62** | **19,62** | **1,6** | **93,2** | **240,9** | **55,89** | **4,04** |
| **Неделя 1**  | **День 5** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. |   | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра овощная или салат из свежих овощей (по сезону) | 60 | 1,4 | 4,6 | 7,8 | 78,0 | 0,024 | 9,94 | 0 | 1,92 | 25 | 36,4 | 11,64 | 36,4 |
| Котлета мясная, рубленная | 80 | 11,36 | 9,1 | 10,4 | 170 | 0,06 | **-** | 2 | 0,6 | 18,6 | 103 | 21 | 1,2 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **20,86** | **20,1** | **89,8** | **622** | **0,179** | **9,94** | **2** | **4,62** | **79,1** | **258,9** | **79,64** | **39,8** |
| **Неделя 1**  | **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. |   | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра кабачковая или салат из св. овощей (по сезону) | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Рыба тушеная (минтай) | 80/50 | 19,08 | 1,08 | - | 86,4 | 0,132 | 2,16 | 0,012 | 0,36 | 48 | 264 | 66 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **26,9** | **11,48** | **59,3** | **447,6** | **0,365** | **11,96** | **18,21** | **4,16** | **134,3** | **409,1** | **125** | **3,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день 1-й недели** |  | **22,74** | **20,24** | **66,65** | **538,5** | **0,26** | **9,54** | **15,68** | **2,63** | **127,77** | **305** | **78,41** | **10,56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 1** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Огурцы свежие или консервированные ( по сезону) | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 6 | 0,01 | 2 | 1 | 0,03 | 5 | 10 | 5 | 0,2 |
| Сосиска отварная | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 | 0 | 0 | 0,4 | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Макароны отв. | 150 | 5,4 | 0,06 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0,8 | 25 | 36 | 9 | 0,9 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | - | 17,2 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **20,3** | **21,52** | **65,2** | **535** | **0,375** | **19,22** | **1** | **1,83** | **74,5** | **199,7** | **46** | **4,14** |
| **Неделя 2**  | **День 2** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сырник из творога | 150 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 1,5 | 330 | 420 | 45 | 0,9 |
| повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 78 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,4 | - | - | 34 | 50 | 4,08 | 0,8 |
| Фрукты св. (по сезону) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3,3 |
| **Итого** |  | **30,02** | **8** | **83,95** | **539** | **0,209** | **16** | **7,09** | **1,8** | **392,2** | **489,7** | **65,18** | **5,39** |
| **Неделя 2**  | **День 3** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону) | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Котлета куриная | 80 | 12,2 | 10,9 | 10,8 | 190 | 0,06 | 0,16 | 0,03 | 1,4 | 35 | 130 | 21 | 1,8 |
| Каша гречневая | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,92 | 151,5 | 0,12 | - | - | 1,35 | 18 | 108 | 73,5 | 2,4 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| **Итого** |  | **17,47** | **25,4** | **83,12** | **644,3** | **0,283** | **9,76** | **29,23** | **6,35** | **99,3** | **295,1** | **121,5** | **6,22** |
| **Неделя 2**  | **День 4** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Рыба припущенная с овощами | 80/50 | 19,08 | 1,08 | - | 86,4 | 0,132 | 2,16 | 0,012 | 0,36 | 48 | 264 | 66 | 0,96 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Чай с сахаром с вит.С | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | - | 17,2 | - | - | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **27,38** | **7,48** | **71,2** | **460,4** | **0,2** | **19,4** | **0,0** | **2,5** | **87,5** | **383,5** | **113,0** | **3,2** |
| **Неделя 2**  | **День 5** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону) | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Биточки мясные, рубленые | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 209 | 0,24 | 1,2 | 0,07 |   | 36,1 |   |   | 0,39 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Хлеб ржаной / пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **21,38** | **16,92** | **74,42** | **533,8** | **0,48** | **16,4** | **14,59** | **1** | **124,2** | **160,1** | **59** | **3,47** |
| **Неделя 2**  | **День 6** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Оладьи с маслом и сахаром  | 150/5/5 | 12 | 11,6 | 75,6 | 458 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Фрукты (по сезону) | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,7 | 84,6 | 0,048 | 18 | 8,4 | 0,36 | 28,8 | 20,4 | 16,8 | 4 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| **Итого** |  | **12,92** | **12,32** | **107,3** | **598,6** | **0,048** | **23,4** | **8,4** | **0,36** | **40,8** | **28,4** | **22,8** | **4,8** |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всего в среднем за 1 день 2-й недели** |   | **21,58** | **15,27** | **80,47** | **551,85** | **0,27** | **17,36** | **10,05** | **2,31** | **136,42** | **259,58** | **70,57** | **4,4** |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всего в среднем за 1 день 2-х недель** |   | **22,16** | **17,76** | **73,76** | **545,18** | **0,26** | **13,45** | **12,87** | **2,47** | **132,09** | **282,29** | **74,49** | **7,48** |

|  |
| --- |
| **Примерное меню** |
| **горячего питания (обеды) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) общеобразовательных школ города Орла в осенне-зимний период** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра баклажанная или салат из св овощей (по сезону) | 60 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп овощной | 200 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлета руб.кур. | 80 | 12,2 | 10,9 | 10,8 | 190 | 0,06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,2 |  | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **27,93** | **25,31** | **126,36** | **834,2** | **0,422** | **9,86** | **282,2** | **6,9** | **154,8** | **391,85** | **107,15** | **7,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Маринад овощной | 60 | 1,4 | 1,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 2 | 2,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Рыба отварная | 90 | 15,3 | 6,4 | - | 67 | 0,05 | 0,5 | 8 | 0,9 | 27 | 145 | 19 | 0,55 |
| Карт, пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **28,47** | **13,69** | **95,08** | **609,7** | **0,425** | **43,8** | **159,24** | **2,4** | **159,5** | **470,25** | **108,75** | **5,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону) | 60 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с макарон. изд. | 200 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Мясо тушеное с картофелем | 230 | 15,18 | 8,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |   | 48,3 | 216,2 | 55 2 | 2,76 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **24,67** | **19,86** | **112,19** | **700,1** | **0,432** | **19,04** | **129,59** | **3,66** | **138,2** | **457,05** | **119,85** | **6,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 1,56 | 4,86 | 34,8 | 0,024 | 9,12 | 0,12 |   | 22,8 | 21 | 10,8 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 40/40 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **31,91** | **19,41** | **122,36** | **799,8** | **0,494** | **14,52** | **156,12** | **3,96** | **165,2** | **432,25** | **174,55** | **8,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200 | 1,84 | 2,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 148 | 20 | 0,64 |
| Голубцы с мясом и рисом тушеные | 200 | 11,8 | 10,2 | 12,6 | 186 | 0,08 | 17,2 | 0,01 |   | 74 | 152 | 34 | 1,4 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **20,99** | **17,53** | **94,42** | **614,8** | **0,288** | **39,72** | **160,0** | **1,3** | **173,4** | **397,05** | **96,75** | **5,5** |
| **Неделя 2**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Маринад овощной | 60 | 1,4 | 1,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Щи из св. капусты | 200 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлеты рыбные | 80 | 10,08 | 4,72 | 12 | 131,5 | 0,072 | 0,32 | 8 | 2,16 | 51,2 | 137,6 | 25,6 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **23,09** | **13,07** | **109** | **678,8** | **0,541** | **35,06** | **167,64** | **4,06** | **167,3** | **485,85** | **144,95** | **7,02** |
| **Неделя 2**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные | 80 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 12,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **30,47** | **24,19** | **125,5** | **774,8** | **0,332** | **6,82** | **122,97** | **2,56** | **111,3** | **463,65** | **117,35** | **7,32** |
| **Неделя 2**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону) | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,0232 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 80 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Макаронные изделия | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 0 | 0,9 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **32,93** | **15,45** | **122,82** | **769,8** | **0,44** | **16,42** | **57,54** | **3,66** | **136** | **371,85** | **89,75** | **7,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свежих овощей или икра овощная (по сезону) | 60 | 0,82 | 2,26 | 2 | 34,2 | 0,024 | 7,78 | 72 | 0,18 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,42 |
| Борщ из св. капусты  | 200 | 2 | 2,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Печень по-строгоносвки | 80 | 10,16 | 8,08 | 3,24 | 124,8 | 0,16 | 6,32 | 4,392 | - | 21,6 | 181,6 | 14,4 | 3,76 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **22,95** | **15,63** | **91,82** | **607** | **0,534** | **28,34** | **227,39** | **2,08** | **163,4** | **548,65** | **118,95** | **9,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Икра баклажанная | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 6,1 | 0,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 |  | 35 | 140 | 18 | 1,5 |
| Птица тушеная | 80 | 9,2 | 10,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |   | 19,2 | 112 | 10,4 | 0,72 |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 0,12 | - | - | 1,35 | 18 | 108 | 73,5 | 2,4 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **27,79** | **26,41** | **110,18** | **801,20** | **0,47** | **11,02** | **213,886** | **5,41** | **130** | **474,85** | **148,65** | **8,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в среднем за 1 день за 2 недели** |  | **27,12** | **19,06** | **110,97** | **719,02** | **0,44** | **22,46** | **167,66** | **3,6** | **189,91** | **449,33** | **122,67** | **7,4** |