|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:** | **УТВЕРЖДАЮ:** |
| Заведующая Геническим | Исполняющий обязанности |
| межрайонным отделом | Министра образования и науки  |
| ГБУЗ "ХОЦГиЭ" | Херсонской области |
| Пустоутова И.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Ковтун Л.М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Сезон** | **Осенний-зимний** | **Примерное десятидневное меню для организации питания детей общеобразовательных учреждений** **Херсонской области посещающих группу продленного дня** |
| **Возраст** | **7-11 лет + Льготная категория**  |
|  | **Завтрак** | **День 1** |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 291 | Плов из птицы 240 | 240 | 43,73 | 11,56 | 12,56 | 42,88 | 366,40 | 0,10 | 7,23 | 20,01 |  | 52,65 | 146,47 | 32,86 | 1,85 |
| 389 | Сок яблочный 180 | 180 | 17,10 | 0,90 |  | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 |  |  | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **450** | **62,18** | **14,3** | **13,5** | **77,2** | **524,6** | **0,2** | **10,8** | **23,4** | **0,4** | **70,7** | **178,5** | **43,6** | **4,6** |
|  | **5-11 класс+1-4класс ( ГПД ) Обед** |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем 250 | 250 | 8,89 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 127,75 | 0,10 | 6,70 |  |  | 54,18 | 99,50 | 34,45 | 1,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **650** | **13,14** | **5,9** | **6,1** | **47,1** | **279,8** | **0,2** | **7,2** | **3,4** | **1,1** | **81,5** | **138,7** | **52,2** | **2,5** |
|  | **Всего за день** | **450** | **75,32** | **20,2** | **19,5** | **124,3** | **804,5** | **0,3** | **18,1** | **26,8** | **1,5** | **152,2** | **317,2** | **95,8** | **7,1** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 2** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 223 | Запеканка из творога с соусом яблочным(337) 120/30 | 120/30 | 49,51 | 21,13 | 14,53 | 25,51 | 316,49 | 0,07 | 0,58 | 89,04 |  | 183,85 | 257,79 | 28,91 |  | 1,14 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 9,05 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,03 |  | 40,00 |  | 8,40 | 22,50 | 4,20 |  | 0,35 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180/10 | 2,69 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,50 | 0,50 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 |  | 0,89 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 9,16 | 5,80 | 8,30 | 0,28 | 63,00 | 0,03 |  | 104,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 |  | 1,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **61,25** | **23,7** | **22,1** | **50,6** | **496,0** | **0,1** | **3,1** | **129,5** | **0,0** | **199,9** | **289,8** | **38,2** |  | **2,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 108 | Суп картофельный с клецками 250 | 250 | 8,70 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 0,11 | 5,75 | 21,05 |  | 33,40 | 72,23 | 25,35 |  | 1,18 |
| 338 | Яблоки | 100 | 11,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 |  | 2,20 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **760** | **21,05** | **5,8** | **5,9** | **44,8** | **273,2** | **0,2** | **15,8** | **24,4** | **0,4** | **54,8** | **102,7** | **37,9** |  | **3,7** |
|  | **Всего за день** | **370** | **82,30** | **29,5** | **27,9** | **95,4** | **769,1** | **0,3** | **18,8** | **154,0** | **0,4** | **254,7** | **392,5** | **76,1** |  | **6,0** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 3** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 289 | Рагу из птицы 240 | 240 | 45,06 | 12,34 | 15,68 | 20,85 | 297,60 | 0,08 | 15,54 | 18,16 |  | 48,81 | 112,99 | 35,27 |  | 2,34 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 180/10 | 180/10 | 2,90 | 0,53 | 0,05 | 16,72 | 70,15 | 0,02 | 0,54 |  | 0,75 | 21,90 | 19,71 | 14,18 |  | 0,46 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
| 338 | Яблоки | 100 | 11,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,04 | 10,00 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **450** | **49,31** | **15,3** | **21,4** | **48,5** | **469,8** | **0,1** | **16,1** | **21,5** | **1,1** | **77,7** | **152,2** | **53,0** |  | **3,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 99 | Суп из овощей 250 | 250 | 10,47 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 10,38 |  |  | 34,85 | 49,28 | 20,75 |  | 0,78 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 180/10 | 180/10 | 1,29 | 0,20 | 0,02 | 10,05 | 41,42 |  | 0,10 | 0,50 |  | 5,25 | 8,24 | 4,40 |  | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **645** | **13,11** | **3,6** | **5,9** | **35,4** | **218,6** | **0,1** | **10,5** | **3,9** | **0,4** | **45,5** | **77,0** | **28,7** |  | **1,9** |
|  | **Всего за день** | **450** | **62,41** | **18,9** | **27,3** | **83,9** | **688,3** | **0,2** | **26,6** | **25,4** | **1,5** | **123,2** | **229,2** | **81,7** |  | **5,2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 4** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" 140/5/5 | 140/5/5 | 9,79 | 5,33 | 6,86 | 26,24 | 188,30 | 0,16 | 0,72 | 34,60 | 0,44 | 84,05 | 149,63 | 16,49 |  | 1,17 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 17,84 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 |  | 139,20 | 96,00 | 9,45 |  | 0,49 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 180/10 | 180/10 | 11,05 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,06 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,10 | 113,42 | 107,20 | 29,60 |  | 1,00 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **410** | **40,03** | **16,5** | **18,9** | **72,0** | **527,3** | **0,3** | **2,0** | **116,9** | **0,9** | **342,1** | **372,3** | **59,1** |  | **2,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 250 | 250 | 10,48 | 8,30 | 5,64 | 19,28 | 161,47 | 0,37 | 11,76 | 207,10 | 1,57 | 32,63 | 106,81 | 36,90 |  | 2,19 |
| 338 | Яблоки | 100 | 11,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 |  | 2,20 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **725** | **22,83** | **10,5** | **6,9** | **45,3** | **290,4** | **0,4** | **21,8** | **210,5** | **1,9** | **54,1** | **137,3** | **49,5** |  | **4,7** |
|  | **Всего за день** | **410** | **62,86** | **27,1** | **25,9** | **117,2** | **817,7** | **0,7** | **23,8** | **327,4** | **2,8** | **396,2** | **509,6** | **108,6** |  | **7,6** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 5** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 54-14р | Рыбная котлета | 100 | 47,05 | 12,9 | 4 | 6,1 | 112,2 | 0,08 | 0,94 | 295 |  | 51 | 189 | 44 |  | 1,05 |
| 304 | Рис отварной | 150 |  | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 163,9 | 0,03 |  | 18,4 |  | 6,9 | 73 | 24 |  | 0,49 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200/11 | 12,31 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,30 | 22,00 | 0,10 | 120,54 | 90,00 | 14,05 |  | 0,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 9,05 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,03 |  | 40,00 |  | 8,40 | 22,50 | 4,20 |  | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **390** | **68,41** | **23,6** | **23,0** | **70,1** | **581,9** | **0,2** | **2,1** | **141,9** | **0,1** | **291,7** | **347,6** | **48,5** |  | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой 250 | 250 | 10,32 | 2,6 | 0,4 | 14,8 | 121,4 | 0,02 |  |  |  | 2,8 | 52,00 | 17,00 |  | 0,35  |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 180/10 | 180/10 | 2,90 | 0,53 | 0,05 | 16,72 | 70,15 | 0,02 | 0,54 |  | 0,75 | 21,90 | 19,71 | 14,18 |  | 0,46 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **670** | **4,25** | **2,4** | **1,0** | **32,9** | **152,1** | **0,1** | **0,5** | **3,4** | **1,1** | **27,3** | **39,2** | **17,7** |  | **0,7** |
|  | **Всего за день** | **390** | **72,65** | **26,0** | **24,0** | **103,0** | **734,0** | **0,2** | **2,6** | **145,3** | **1,2** | **319,0** | **386,8** | **66,2** |  | **2,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 6** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 309 | Макаронные издели отварные 150 | 150 | 9,02 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 |  |  |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 |  | 1,11 |
| 273/333 | Котлеты рубленные говяж. запеч. с мол.соусом 100 (Г 310,315,316) | 100 | 42,37 | 3,35 | 8,67 | 9,42 | 130,00 | 0,03 | 1,01 | 56,26 |  | 72,82 | 58,01 | 21,52 |  | 0,42 |
| 359 | Кисель из сока 200 | 200 | 9,48 | 0,31 |  | 39,40 | 160,00 | 0,01 | 2,40 |  |  | 22,46 | 18,50 | 7,26 |  | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **62,23** | **11,0** | **14,1** | **91,5** | **540,4** | **0,1** | **3,4** | **59,6** | **0,4** | **105,6** | **133,2** | **53,5** |  | **2,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 | 250 | 7,31 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,26 | 0,11 | 8,25 |  |  | 29,20 | 67,58 | 27,28 |  | 1,13 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 180/10 | 180/10 | 1,29 | 0,20 | 0,02 | 10,05 | 41,42 |  | 0,10 | 0,50 |  | 5,25 | 8,24 | 4,40 |  | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **658** | **9,95** | **4,7** | **3,8** | **43,7** | **241,6** | **0,2** | **8,4** | **3,9** | **0,4** | **39,9** | **95,3** | **35,2** |  | **2,3** |
|  | **Всего за день** | **480** | **72,18** | **15,7** | **17,8** | **135,1** | **782,0** | **0,3** | **11,8** | **63,5** | **0,7** | **145,5** | **228,4** | **88,7** |  | **4,2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 7** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 183 | Каша жидкая молочная гречневая с маслом 200/10 | 200/10 | 22,39 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 295,00 | 0,21 | 1,64 | 65,20 |  | 183,58 | 245,75 | 99,23 |  | 2,87 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 17,84 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 |  | 139,20 | 96,00 | 9,45 |  | 0,49 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 180/10 | 180/10 | 10,83 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 1,17 | 19,80 | 0,09 | 108,48 | 81,00 | 12,64 |  | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **440** | **51,06** | **17,5** | **23,6** | **64,4** | **541,5** | **0,3** | **2,9** | **144,0** | **0,1** | **431,3** | **422,8** | **121,3** |  | **3,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем 250 | 250 | 8,89 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 127,75 | 0,10 | 6,70 |  |  | 54,18 | 99,50 | 34,45 |  | 1,73 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 180/10 | 180/10 | 5,41 | 0,14 | 0,14 | 13,51 | 56,82 | 0,01 | 3,60 | 1,80 | 0,07 | 6,06 | 3,96 | 3,24 |  | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **720** | **15,65** | **5,5** | **6,2** | **43,9** | **266,5** | **0,1** | **10,3** | **5,2** | **0,4** | **65,7** | **122,9** | **41,3** |  | **2,8** |
|  | **Всего за день** | **440** | **66,72** | **23,1** | **29,7** | **108,3** | **808,0** | **0,4** | **13,2** | **149,2** | **0,5** | **496,9** | **545,7** | **162,6** |  | **6,3** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 8** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 260 | Гуляш 50/50 (Г302,304,309,312,314,315,316,321) | 50/50 | 59,24 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,03 | 0,92 |  |  | 21,81 | 154,15 | 22,03 |  | 3,06 |
| 312 | Пюре картофельное 150 | 150 | 12,56 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 |  |  | 36,98 | 86,60 | 27,75 |  | 1,01 |
| 389 | Сок яблочный 180 | 180 | 17,10 | 0,90 |  | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 |  |  | 12,60 | 12,60 | 7,20 |  | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **82,63** | **20,4** | **27,3** | **73,7** | **620,3** | **0,2** | **21,5** | **3,4** | **0,4** | **88,2** | **278,7** | **60,6** |  | **4,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 76 | Суп Рассольник | 250 | 6,76 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 0,095 | 7,53 |  |  | 24,95 |  |  |  | 0,93 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 180/10 | 180/10 | 1,29 | 0,20 | 0,02 | 10,05 | 41,42 |  | 0,10 | 0,50 |  | 5,25 | 8,24 | 4,40 |  | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **685** | **9,40** | **4,0** | **3,6** | **38,3** | **209,1** | **0,1** | **8,4** | **3,9** | **0,4** | **37,4** | **83,7** | **30,7** |  | **2,0** |
|  | **Всего за день** | **480** | **92,03** | **24,4** | **30,9** | **112,0** | **829,3** | **0,3** | **29,8** | **7,3** | **0,7** | **125,6** | **362,4** | **91,3** |  | **6,7** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 9** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 218 | Вареники ленивые отварные с йогуртом 120/30 | 120/30 | 40,03 | 20,15 | 9,71 | 20,31 | 250,26 | 0,07 | 0,64 | 66,24 |  | 198,60 | 261,06 | 28,88 |  | 0,77 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200/11 | 1,37 | 0,20 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |  | 0,10 | 0,50 |  | 5,28 | 8,24 | 4,40 |  | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **380** | **42,75** | **22,2** | **10,6** | **47,5** | **377,6** | **0,1** | **0,7** | **70,1** | **0,4** | **209,3** | **288,8** | **36,8** |  | **1,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 250 | 250 | 10,48 | 8,30 | 5,64 | 19,28 | 161,47 | 0,37 | 11,76 | 207,10 | 1,57 | 32,63 | 106,81 | 36,90 |  | 2,19 |
| 338 | Яблоки | 100 | 11,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 |  | 2,20 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **750** | **22,83** | **10,5** | **6,9** | **45,3** | **290,4** | **0,4** | **21,8** | **210,5** | **1,9** | **54,1** | **137,3** | **49,5** |  | **4,7** |
|  | **Всего за день** | **380** | **65,58** | **32,7** | **17,6** | **92,8** | **668,0** | **0,5** | **22,5** | **280,6** | **2,3** | **263,4** | **426,1** | **86,3** |  | **6,6** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **День 10** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 310 | Картофель отварной 150 | 150 | 11,89 | 2,86 | 4,31 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 |  |  | 14,64 | 79,73 | 29,33 |  | 1,16 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами 90 | 90 | 22,62 | 11,88 | 5,68 | 2,21 | 108,09 | 0,10 | 2,91 | 347,20 | 2,52 | 38,48 | 188,70 | 48,31 |  | 0,82 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180/10 | 2,69 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,50 | 0,50 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 |  | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 |  | 3,38 | 0,36 | 5,45 | 19,47 | 3,56 |  | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **450** | **38,55** | **16,8** | **10,9** | **51,6** | **375,8** | **0,3** | **26,4** | **351,1** | **2,9** | **66,2** | **297,5** | **86,3** |  | **3,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |
| Номер рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Себистоим ость | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |  | Fe |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне 250 | 250 | 10,60 | 2,24 | 5,30 | 13,69 | 111,70 | 0,06 | 24,50 | 201,65 | 2,43 | 31,10 | 59,34 | 20,03 |  | 0,78 |
| 338 | ЯБЛОКИ 100 | 100 | 11,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,54 |  | 0,75 | 21,90 | 19,71 | 14,18 |  | 0,46 |
|  | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 1,35 | 1,84 | 0,90 | 16,19 | 81,92 | 0,04 | 10,00 |  |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 |  | 2,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | **745** | **14,85** | **4,6** | **6,3** | **46,6** | **263,8** | **0,1** | **25,0** | **205,0** | **3,5** | **58,4** | **98,5** | **37,8** |  | **1,5** |
|  | **Всего за день** | **450** | **53,40** | **21,4** | **17,2** | **98,2** | **639,6** | **0,4** | **51,5** | **556,1** | **6,4** | **124,7** | **396,0** | **124,1** |  | **4,7** |