***Приложение 1***

***к приказу №О-09.1 от 10 января 2022 года***

******

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся

общеобразовательных организаций РСО-Алания

День: понедельник

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | ***Масло сливочное*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 294/М/ССЖ | ***Биточки из индейки*** | 90 | 12,01 | 6,81 | 7,06 | 138,48 | 0,1 | 9,25 | 414 | 3,49 | 43,76 | 180,08 | 37,4 | 1,09 |
| 143/М/ССЖ | ***Рагу овощное*** | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | 0,13 | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 388/М/ССЖ | ***Напиток из шиповника, 180/10*** | 180 | 0,48 | 0,2 | 16,74 | 79,66 | 0,01 | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,45 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Яблоко*** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | ***Йогурт «Растишка» питьевой*** | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 |  | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***660*** | ***21,72*** | ***21,88*** | ***83,59*** | ***639,46*** | ***0,34*** | ***198,45*** | ***1282,38*** | ***6,85*** | ***336,99*** | ***384,66*** | ***106,82*** | ***5,65*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 60 | 0,91 | 5,11 | 4,89 | 69,52 | 0,04 | 6,1 | 163,6 | 2,29 | 16,61 | 27,6 | 12,63 | 0,52 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | 1,53 | 4,88 | 9,94 | 90,4 | 0,04 | 15,72 | 165 | 1,91 | 37,92 | 43,03 | 19,33 | 0,93 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 90 | 15,45 | 15,44 | 5,03 | 220,72 | 0,06 | 2,24 | 20,7 | 2,42 | 35,27 | 162,68 | 21,3 | 2,21 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | 0,22 |  |  | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, | 180 | 0,4 | 0,02 | 20,6 | 85,44 |  | 0,36 | 0,54 | 0,18 | 19,98 | 13,86 | 5,4 | 1,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***845*** | ***29,46*** | ***28,25*** | ***105,47*** | ***799,44*** | ***0,47*** | ***34,42*** | ***354,84*** | ***7,82*** | ***155,46*** | ***486,88*** | ***193,48*** | ***12,26*** |
| ***Итого за день*** | |  | ***51,18*** | ***50,13*** | ***189,06*** | ***1438,9*** | ***0,81*** | ***232,87*** | ***1637,22*** | ***14,67*** | ***492,45*** | ***871,54*** | ***300,3*** | ***17,91*** |

День: вторник

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | ***Сыр полутвердый*** | 15 | 3,9 | 3,92 |  | 51,6 |  | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 |
| 209/М | ***Яйцо вареное*** | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | ***Каша пшеничная молочная*** | 160 | 5,84 | 5,81 | 31,75 | 169,54 | 0,12 | 0,43 | 27,1 | 0,63 | 103,68 | 159,99 | 30,56 | 1,72 |
| 382/М/ССЖ | ***Какао на молоке, 180/10*** | 180 | 3,59 | 2,85 | 14,71 | 100,06 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***535*** | ***22,37*** | ***17,78*** | ***73,56*** | ***516*** | ***0,27*** | ***39,09*** | ***170,72*** | ***1,16*** | ***431,8*** | ***482,99*** | ***88,31*** | ***4,41*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 3,06 | 4,14 | 47,97 | 0,04 | 3 | 1200 | 1,56 | 19,88 | 33,81 | 23,02 | 0,45 |
| 98//М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом на курином бульоне | 200 | 1,74 | 4,95 | 11,7 | 98,9 | 0,05 | 16,02 | 165 | 1,9 | 30,56 | 44,71 | 17,49 | 0,59 |
| 294/М/ССЖ | Биточки из индейки | 90 | 12,01 | 6,81 | 7,06 | 138,48 | 0,1 | 9,25 | 414 | 3,49 | 43,76 | 180,08 | 37,4 | 1,09 |
| 143/М/ССЖ | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | 0,13 | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 180/10 | 180 | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 57,24 | 0,01 | 2,7 |  | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***840*** | ***22,36*** | ***21,32*** | ***90,04*** | ***649,77*** | ***0,44*** | ***79,72*** | ***2484*** | ***10,13*** | ***174,89*** | ***432,8*** | ***153,93*** | ***7,6*** |
| ***Итого за день*** | | | ***44,73*** | ***39,1*** | ***163,6*** | ***1165,77*** | ***0,71*** | ***118,81*** | ***2654,72*** | ***11,29*** | ***606,69*** | ***915,79*** | ***242,24*** | ***12,01*** |

День: среда

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | ***Масло сливочное*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 268/М/ССЖ | ***Котлеты из говядины с соусом сметано-томатным, 90/30*** | 120 | 14,47 | 11,95 | 14,05 | 221,56 | 0,08 | 2 | 7,5 | 2,20 | 27,00 | 144,12 | 21,36 | 2,17 |
| 202/М | ***Макароны отварные*** | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 | 0,1 |  |  | 0,9 | 15,08 | 52,95 | 9,82 | 0,99 |
| 378/М/ССЖ | ***Чай с молоком, 180/10*** | 180 | 1,45 | 1,25 | 12,38 | 66,91 | 0,01 | 0,4 | 5 |  | 64,95 | 53,24 | 11,4 | 0,9 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Яблоко*** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***600*** | ***26,16*** | ***22,03*** | ***97,98*** | ***698,36*** | ***0,26*** | ***12,11*** | ***57,5*** | ***3,4*** | ***133,43*** | ***290,31*** | ***57,18*** | ***6,72*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат из белокочанной | 60 | 0,93 | 3,05 | 2,6 | 42,16 | 0,02 | 21,85 | 100 | 1,39 | 28,07 | 18,44 | 9,8 | 0,35 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, | 205 | 1,43 | 3,95 | 8,66 | 76,43 | 0,06 | 16,42 | 165 | 1,44 | 24,4 | 41,06 | 16,59 | 0,62 |
| 232/М/ССЖ | Хек запеченный с соусом томатным, 90/30 | 120 | 20,17 | 5,61 | 8,46 | 165,69 | 0,18 | 6,52 | 31,3 | 1,6 | 54,91 | 302,35 | 54,44 | 1,45 |
| 128/М | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,74 | 22,3 | 0,18 | 45,28 | 97,19 | 32,88 | 1,21 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,51 | 56,82 | 0,01 | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***875*** | ***30,56*** | ***18,54*** | ***90,58*** | ***658,33*** | ***0,54*** | ***84,13*** | ***605,4*** | ***5,27*** | ***190,02*** | ***547*** | ***147,55*** | ***8,43*** |
| ***Итого за день*** | | | ***56,72*** | ***40,57*** | ***188,56*** | ***1356,69*** | ***0,8*** | ***96,24*** | ***662,9*** | ***8,67*** | ***323,45*** | ***837,31*** | ***204,73*** | ***15,15*** |

День: четверг

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | ***Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40*** | 190 | 23,54 | 16,00 | 35,64 | 387,04 | 0,08 | 5,57 | 70 | 2,31 | 220,35 | 291,94 | 39,01 | 0,94 |
| 379/М/ССЖ | ***Напиток кофейный на молоке,*** | 180 | 2,91 | 2,26 | 18,6 | 107 | 0,02 | 0,72 | 9 |  | 112,77 | 81 | 12,6 | 0,12 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,03 |  |  |  | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
|  | ***Булочка с кунжутом*** | 50 | 4,9 | 2,26 | 29,09 | 156,12 | 0,34 |  | 5 | 1,08 | 26,99 | 50,21 | 12,77 | 0,75 |
| 338/М | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***550*** | ***34,52*** | ***21,02*** | ***105,32*** | ***758,66*** | ***0,53*** | ***44,29*** | ***84*** | ***3,59*** | ***401,11*** | ***459,65*** | ***79,58*** | ***2,24*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/М/ССЖ | Салат из свеклы с соленым | 60 | 0,73 | 3,06 | 3,68 | 45,62 | 0,01 | 4,85 | 1,05 | 1,38 | 22,33 | 22,79 | 11,2 | 0,66 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 11,04 | 5,85 | 15,66 | 170,88 | 0,19 | 9,62 | 182,4 | 1,97 | 31,77 | 87,49 | 31,44 | 1,63 |
| 268/М/ССЖ | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 14,47 | 11,95 | 14,05 | 221,56 | 0,08 | 2 | 7,5 | 2,20 | 27,00 | 144,12 | 21,36 | 2,17 |
| 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 | 0,1 |  |  | 0,9 | 15,08 | 52,95 | 9,82 | 0,99 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, | 180 | 0,4 | 0,02 | 20,6 | 85,44 |  | 0,36 | 0,54 | 0,18 | 19,98 | 13,86 | 5,4 | 1,11 |
| 8,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***870*** | ***37,86*** | ***22,74*** | ***131,61*** | ***899,5*** | ***0,49*** | ***26,54*** | ***196,49*** | ***7,23*** | ***147,76*** | ***405,21*** | ***109,82*** | ***10,54*** |
| ***Итого за день*** | | ***72,38*** | ***43,76*** | ***236,93*** | ***1658,16*** | ***1,02*** | ***70,83*** | ***280,49*** | ***10,82*** | ***548,87*** | ***864,86*** | ***189,4*** | ***12,78*** |  |

День: пятница

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | ***Сыр полутвердый*** | 15 | 3,9 | 3,92 |  | 51,6 |  | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 |
| 232/М/ССЖ | ***Хек запеченный с соусом томатным, 90/30*** | 120 | 20,17 | 5,61 | 8,46 | 165,69 | 0,18 | 6,52 | 31,3 | 1,6 | 54,91 | 302,35 | 54,44 | 1,45 |
| 128/М | ***Картофельное пюре*** | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,74 | 22,3 | 0,18 | 45,28 | 97,19 | 32,88 | 1,21 |
| 377/М/ССЖ | ***Чай с сахаром и лимоном,*** | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,16 | 41,95 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Яблоко*** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***605*** | ***30,95*** | ***15,05*** | ***69,77*** | ***544,27*** | ***0,41*** | ***44,88*** | ***373,1*** | ***2,06*** | ***281,54*** | ***542,1*** | ***113,79*** | ***6,34*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат из отварной моркови с | 60 | 2,18 | 4,61 | 3,31 | 64,41 | 0,03 | 2,45 | 973,8 | 1,54 | 73,62 | 65 | 20,98 | 0,4 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | 1,95 | 5,95 | 9,12 | 98,77 | 0,07 | 30,47 | 205 | 2,37 | 44,76 | 49,53 | 21,49 | 0,81 |
| 291/М/ССЖ | Плов с курицей | 240 | 28,86 | 24,81 | 40,69 | 502,5 | 0,19 | 5,84 | 812,8 | 2,09 | 40,45 | 315,45 | 66,56 | 2,62 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 180/10 | 180 | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 57,24 | 0,01 | 2,7 |  | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***845*** | ***37,75*** | ***36,49*** | ***102,32*** | ***896,12*** | ***0,41*** | ***51,46*** | ***1996,6*** | ***6,65*** | ***197,09*** | ***519,38*** | ***144,31*** | ***7,94*** |
| ***Итого за день*** | | | ***68,7*** | ***51,54*** | ***172,09*** | ***1440,39*** | ***0,82*** | ***96,34*** | ***2369,7*** | ***8,71*** | ***478,63*** | ***1061,48*** | ***258,1*** | ***14,28*** |

День: понедельник

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/М/ССЖ | ***Плов с курицей*** | 240 | 28,86 | 24,81 | 40,69 | 502,5 | 0,19 | 5,84 | 812,8 | 2,09 | 40,45 | 315,45 | 66,56 | 2,62 |
| 388/М/ССЖ | ***Напиток из шиповника, 180/10*** | 180 | 0,48 | 0,2 | 16,74 | 79,66 | 0,01 | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,45 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 4,02 | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560*** | ***33,3*** | ***25,61*** | ***84,25*** | ***714,16*** | ***0,3*** | ***183,84*** | ***927,18*** | ***2,82*** | ***91,85*** | ***360,83*** | ***85,54*** | ***3,61*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 60 | 0,9 | 3,14 | 5,27 | 53,52 | 0,03 | 5,27 | 220,86 | 1,4 | 13,08 | 26,67 | 11,92 | 0,4 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, | 205 | 1,43 | 3,95 | 8,66 | 76,43 | 0,06 | 16,42 | 165 | 1,44 | 24,4 | 41,06 | 16,59 | 0,62 |
| 260/М/ССЖ | Гуляш из говядины | 90 | 14,77 | 12,3 | 3,14 | 181,76 | 0,05 | 2,12 |  | 2,35 | 13,53 | 143,81 | 18,88 | 2,12 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | 0,22 |  |  | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,51 | 56,82 | 0,01 | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,82 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***845*** | ***28,41*** | ***22,33*** | ***95,59*** | ***701,89*** | ***0,48*** | ***37,41*** | ***392,66*** | ***6,28*** | ***102,45*** | ***455,21*** | ***185,45*** | ***11,45*** |
| ***Итого за день*** | | | ***61,71*** | ***47,94*** | ***179,84*** | ***1416,05*** | ***0,78*** | ***221,25*** | ***1319,84*** | ***9,1*** | ***194,3*** | ***816,04*** | ***270,99*** | ***15,06*** |

День: вторник

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | ***Сыр полутвердый*** | 15 | 3,9 | 3,92 |  | 51,6 |  | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 |
| 209/М | ***Яйцо вареное*** | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 174/М/ССЖ | ***Каша рисовая молочная*** | 160 | 4,2 | 5,7 | 30,66 | 191,24 | 0,04 | 0,43 | 27,1 | 0,17 | 92,48 | 111,15 | 25,16 | 0,43 |
| 382/М/ССЖ | ***Какао на молоке, 180/10*** | 180 | 3,59 | 2,85 | 14,71 | 100,06 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | 113,12 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***535*** | ***20,73*** | ***17,67*** | ***72,47*** | ***537,7*** | ***0,19*** | ***39,09*** | ***170,72*** | ***0,7*** | ***420,6*** | ***434,15*** | ***82,91*** | ***3,12*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной | 60 | 0,93 | 3,05 | 2,6 | 42,16 | 0,02 | 21,85 | 100 | 1,39 | 28,07 | 18,44 | 9,8 | 0,35 |
| 98//М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом на курином бульоне | 200 | 8,38 | 10,01 | 12,14 | 172,68 | 0,05 | 16,5 | 190,6 | 1,92 | 31,76 | 46,74 | 18,34 | 0,62 |
| 294/М/ССЖ | Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30 | 120 | 12,86 | 9,86 | 12,14 | 190,49 | 0,1 | 15,20 | 7 | 4,98 | 59,54 | 204,28 | 49,7 | 1,55 |
| 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 | 0,1 |  |  | 0,9 | 15,08 | 52,95 | 9,82 | 0,99 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, | 180 | 0,4 | 0,02 | 20,6 | 85,44 |  | 0,36 | 0,54 | 0,18 | 19,98 | 13,86 | 5,4 | 1,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***870*** | ***33,79*** | ***24,8*** | ***125,1*** | ***866,77*** | ***0,41*** | ***63,91*** | ***1010,14*** | ***9,97*** | ***186,03*** | ***420,27*** | ***123,68*** | ***8,6*** |
| ***Итого за день*** | | | ***54,52*** | ***42,47*** | ***197,57*** | ***1404,47*** | ***0,6*** | ***103*** | ***1180,86*** | ***10,67*** | ***606,63*** | ***854,42*** | ***206,59*** | ***11,72*** |

День: среда

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | ***Масло сливочное*** | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 268/М/ССЖ | ***Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30*** | 120 | 14,81 | 13,84 | 17,00 | 252,37 | 0,10 | 7 | 300 | 3,61 | 32,71 | 160,23 | 31,73 | 2,53 |
| 171/М/ССЖ | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | 0,22 |  |  | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |
| 378/М/ССЖ | ***Чай с молоком, 180/10*** | 180 | 1,45 | 1,25 | 12,38 | 66,91 | 0,01 | 0,4 | 5 |  | 64,95 | 53,24 | 11,4 | 0,9 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 338/М | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***600*** | ***26,85*** | ***24,66*** | ***86,02*** | ***677,53*** | ***0,43*** | ***45,35*** | ***345*** | ***4,33*** | ***157,14*** | ***415,18*** | ***163,95*** | ***7,5*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/М/ССЖ | Салат из свеклы с сыром | 60 | 3,02 | 6,39 | 3,96 | 85,82 | 0,01 | 4,57 | 20,7 | 1,85 | 110,33 | 77,78 | 14,17 | 0,75 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | 1,95 | 5,95 | 9,12 | 98,77 | 0,07 | 30,47 | 205 | 2,37 | 44,76 | 49,53 | 21,49 | 0,81 |
| 232/М/ССЖ | Хек запеченный с соусом томатным, 90/30 | 120 | 20,17 | 5,61 | 8,46 | 165,69 | 0,18 | 6,52 | 31,3 | 1,6 | 54,91 | 302,35 | 54,44 | 1,45 |
| 128/М | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,74 | 22,3 | 0,18 | 45,28 | 97,19 | 32,88 | 1,21 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 180/10 | 180 | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 57,24 | 0,01 | 2,7 |  | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***875*** | ***33,17*** | ***23,78*** | ***92,77*** | ***724,75*** | ***0,54*** | ***80*** | ***564,3*** | ***6,64*** | ***293,54*** | ***616,25*** | ***158,26*** | ***8,33*** |
| ***Итого за день*** | | | ***60,02*** | ***48,44*** | ***178,79*** | ***1402,28*** | ***0,97*** | ***125,35*** | ***909,3*** | ***10,97*** | ***450,68*** | ***1031,43*** | ***322,21*** | ***15,83*** |

День: четверг

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер|е- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | ***Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50*** | 200 | 23,71 | 18,33 | 42,87 | 435,90 | 0,10 | 0,62 | 83 | 2,08 | 204,0 | 284,30 | 31,78 | 0,96 |
| 379/М/ССЖ | ***Напиток кофейный на молоке,*** | 180 | 2,91 | 2,26 | 18,6 | 107 | 0,02 | 0,72 | 9 |  | 112,77 | 81 | 12,6 | 0,12 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,03 |  |  |  | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
|  | ***Булочка с кунжутом*** | 50 | 4,9 | 2,26 | 29,09 | 156,12 | 0,34 |  | 5 | 1,08 | 26,99 | 50,21 | 12,77 | 0,75 |
| 338/М | ***Яблоко*** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***560*** | ***34,29*** | ***23,55*** | ***114,85*** | ***816,52*** | ***0,52*** | ***11,34*** | ***102*** | ***3,36*** | ***365,72*** | ***446,01*** | ***70,35*** | ***4,36*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 3,08 | 4,46 | 51 | 0,04 | 16,1 | 169 | 1,43 | 25,08 | 27,99 | 12,4 | 0,43 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 11,04 | 5,85 | 15,66 | 170,88 | 0,19 | 9,62 | 182,4 | 1,97 | 31,77 | 87,49 | 31,44 | 1,63 |
| 268/М/ССЖ | Котлеты из говядины | 90 | 13,96 | 10,79 | 11,92 | 200,36 | 0,07 | 1 |  | 2,12 | 16,93 | 136,03 | 19,41 | 2,07 |
| 143/М/ССЖ | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | 0,13 | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,51 | 56,82 | 0,01 | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,82 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **Итого за Обед** | | **840** | 34,09 | 26,32 | 98,81 | 786,24 | 0,55 | 79,07 | 1058,2 | 8,72 | 153,57 | 424,27 | 137,83 | 10,29 |
| **Итого за день** | | | 68,38 | 49,87 | 213,66 | 1602,76 | 1,07 | 90,41 | 1160,2 | 12,08 | 519,29 | 870,28 | 208,18 | 14,65 |

День: пятница

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | ***Сыр полутвердый*** | 15 | 3,9 | 3,92 |  | 51,6 |  | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 |
| 232/М/ССЖ | ***Хек запеченный*** | 90 | 19,32 | 2,56 | 3,38 | 113,68 | 0,15 | 0,57 | 11,3 | 0,1 | 39,13 | 278,15 | 42,12 | 0,99 |
| 128/М | ***Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5*** | 155 | 3,31 | 4,72 | 32,19 | 185,98 | 0,16 | 28,24 | 22,3 | 0,19 | 52,63 | 106,75 | 38,00 | 2,10 |
| 377/М/ССЖ | ***Чай с сахаром и лимоном,*** | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,16 | 41,95 |  | 2,5 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,04 |  |  |  | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 13,03 | ***Мандарин*** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 |  | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ***Итого за Завтрак*** | | ***580*** | ***30,54*** | ***15,43*** | ***62,46*** | ***516,31*** | ***0,41*** | ***66,93*** | ***88,1*** | ***0,62*** | ***285,96*** | ***525,4*** | ***103,47*** | ***3,79*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 3,06 | 4,14 | 47,97 | 0,04 | 3 | 1200 | 1,56 | 19,88 | 33,81 | 23,02 | 0,45 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205 | 1,53 | 4,88 | 9,94 | 90,4 | 0,04 | 15,72 | 165 | 1,91 | 37,92 | 43,03 | 19,33 | 0,93 |
| 293/М/ССЖ | Куриное филе запеченное с соусом томатный, 90/30 | 120 | 27,52 | 10,40 | 5,08 | 226,10 | 0,14 | 8,49 | 350,8 | 2,31 | 37,24 | 228,17 | 36,67 | 2,14 |
| 202/М | Макароны отварные | 150 | 6,6 | 0,78 | 42,3 | 202,8 | 0,1 |  |  | 0,9 | 15,08 | 52,95 | 9,82 | 0,99 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, | 180 | 0,4 | 0,02 | 20,6 | 85,44 |  | 0,36 | 0,54 | 0,18 | 19,98 | 13,86 | 5,4 | 1,11 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,02 |  |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ***Итого за Обед*** | | ***875*** | ***41,45*** | ***20,22*** | ***117,38*** | ***825,91*** | ***0,43*** | ***37,57*** | ***1721,34*** | ***7,46*** | ***161,7*** | ***455,82*** | ***124,84*** | ***9,6*** |
| ***Итого за день*** | | | ***71,99*** | ***35,65*** | ***179,84*** | ***1342,22*** | ***0,84*** | ***104,5*** | ***1809,44*** | ***8,08*** | ***447,66*** | ***981,22*** | ***228,31*** | ***13,39*** |