

1. **1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг. ценность,****Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная | №132 | 300 | Крупа манная 38Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 7,5 | 10,25 | 36,625 | 268,75 | 0,075 | 0,175 | 0,275 | 156,85 | 0,5 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** |  |  |  | **23,775** | **14,91** | **77,6** | **461,365** | **0,15** | **0,216** | **6,275** | **179,7** | **1,775** |
| **Обед** |  |
| Салат из свежей капусты | №20 | 100 | Капуста белокоч. 98,6Лук 12,5Морковь 12,5Сахар 5Масло раст. 5 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0,04 | 34,95 | 44,67 | 0,54 |
| Суп картофельный с рисом | №80 | 300 | Картофель 120Рис 10Морковь 15Лук 14,4Масло раст. 3 | 3 | 3,36 | 20,4 | 123,9 | 0,12 | 0,06 | 9,9 | 31,08 | 1,23 |
| Отварная курица | №110 | 100 | Цыпленок-бройлер 204Лук 4 | 22,46 | 14,21 | 0 | 232,47 | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 16,9 | 1,235 |
| Макароны отварные | №19 | 250 | Макаронные изделия 70 Масло слив.5 | 7,14 | 0,74 | 1,14 | 209,96 | 0,0762 | 0,0202 | - | 12,005 | 10,416 |
| Чай с лимоном | №393 | 200 | Чай-заварка 2Сахар 15Лимон 2 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | - | - | 3,14 | 14,22 | 0,36 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **37,22** | **24,48** | **62,46** | **805,005** | **0,3362** | **0,3002** | **49,33** | **131,375** | **15,641** |
| **Итого за 1-й день** | **60,995** | **39,39** | **140,06** | **1266,37** | **0,4862** | **0,5162** | **55,605** | **311,075** | **17,416** |

1. **2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная | №184 | 300 | Рис 37Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 9,2 | 12,8 | 44,3 | 229 | 0,1 | 0,325 | 1,175 | 267,275 | 0,625 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Печенье сдобное | Пр. | 50 | Пр. | 4,8 | 12,6 | 51,375 | 338,25 | 0,075 | 0,0525 | - | 17,25 | 0,6 |
| **Итого** | **26** | **28,46** | **108,675** | **616,53** | **0,392** | **0,3835** | **7,175** | **296,125** | **1,765** |
| **Обед** |  |
| Горошек зеленыйконсервированный | №244 | 50 | Горошек зеленый(консервы) 77 | 1,4 | 1,15 | 2,3 | 26 | 0,042 | 0,019 | 4,4 | 8,58 | 0,27 |
| Щи из свежей капусты | №66 | 300 | Картофель 40Капуста белокоч. 105Лук 14,4Морковь 15Томат-паста 5Масло раст. 6 | 2,04 | 5,79 | 8,01 | 92,4 | 0,03 | 0,03 | 24,03 | 60,17 | 0,78 |
| Бефстроганов | №89 | 50 | Свинина 87Лук 34Масло раст. 6Мука 6Томатный соус 12 | 24,24 | 26,32 | 4,8 | 336,8 | 0,064 | 0,128 | 0,856 | 18,28 | 3,264 |
| Картофельное пюре | №131 | 250 | Картофель 228Молоко 30Масло слив. 7 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 0,14 | 6,92 | 48,54 | 1,42 |
| Чай с лимоном | №393 | 200 | Чай-заварка 2Сахар 15Лимон 2 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | - | - | 3,14 | 14,22 | 0,36 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **34,97** | **41,39** | **73,38** | **794,935** | **0,276** | **0,377** | **39,346** | **162,29** | **7,954** |
| **Итого за 2-й день** | **60,97** | **69,85** | **182,055** | **1411,465** | **0,668** | **0,7605** | **46,521** | **458,415** | **9,719** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная | №185 | 300 | Пшено 47Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 9,3 | 11 | 44 | 312 | 0,225 | 0,2 | 0,675 | 161,5 | 1,475 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Печенье сдобное | Пр. | 50 | Пр. | 4,8 | 12,6 | 51,375 | 338,25 | 0,075 | 0,0525 | - | 17,25 | 0,6 |
| **Итого** | **26,1** | **26,66** | **108,375** | **699,53** | **0,3** | **0,2585** | **6,675** | **190,35** | **2,615** |
| **Обед** |  |
| Икра свекольная | №46 | 100 | Свекла 95,7Морковь 94,2Лук 20,8Томатный соус 11Масло раст. 7Сахар 1 | 2,2 | 6,7 | 10,3 | 110 | 0,03 | 0,05 | 4,18 | 32,36 | 1,45 |
| Суп картофельный с горохом | №81 | 300 | Картофель 78Горох 24Лук 14Морковь 16Масло раст. 5 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 | 0,36 | 0,075 | 28,14 | 61,08 | 3,2 |
| Плов | №122 | 250 | Мясо 86Лук 18морковь 19Масло слив. 10Рис 67Томатный соус 6 | 30,625 | 33,75 | 55,25 | 652,5 | 0,125 | 0,25 | 2,375 | 38,5 | 3,25 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **54,135** | **47,34** | **115,08** | **1070,165** | **0,515** | **0,441** | **40,695** | **156,04** | **10,3** |
| **Итого за 3-й день** | **80,235** | **74** | **223,455** | **1769,695** | **0,815** | **0,6995** | **47,37** | **346,39** | **12,915** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №35 | 300 | Макаронные изделия 37Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 0,05 | 0,175 | 1,125 | 132,5 | 0,575 |
| Какао на молоке сгущенном | №272 | 200 | Какао (порошок) 4Сахар 3Молоко сгущенное 38 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 | 0,02 | 0,12 | 0,16 | 107,24 | 0,84 |
| Батон | Пр. | 50 | Пр. | 9,36 | 3,744 | 64,272 | 326,976 | - | - | - | 23,712 | 1,248 |
| **Итого** | **71,11** | **18,394** | **112,372** | **1467,452** | **0,07** | **1,285** | **1,285** | **263,452** | **2,663** |
| **Обед** |  |
| Салат из свежей капусты | №20 | 100 | Капуста белокоч. 98,6Лук 12,5Морковь 12,5Сахар 5Масло раст. 5 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0,04 | 34,95 | 44,67 | 0,54 |
| Рассольник ленинградский | №76 | 300 | Картофель 120Крупа перловая 10Лук 12Морковь 15Огурцы соленые 16,75Масло раст. 5 | 2,5 | 6,15 | 19,92 | 144,9 | 0,12 | 0,06 | 9,06 | 31,74 | 1,17 |
| Курица отварная | №110 | 100 | Курица 204Отварной лук 4 | 22,26 | 14,21 | - | 323,47 | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 16,9 | 1,235 |
| Каша гречневаярассыпчатая | №67 | 250 | Гречневая крупа 83Масло сливочное 10 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | 0,28 | 0,14 | 0 | 18,98 | 6,06 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **52,64** | **39,21** | **117,4** | **1071,445** | **0,54** | **0,426** | **51,35** | **136,39** | **11,405** |
| **Итого за 4-й день** | **123,75** | **57,604** | **229,772** | **2538,897** | **0,61** | **1,711** | **52,635** | **399,842** | **14,068** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша овсяная молочная | №130 | 300 | Геркулес 38,75Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 8,375 | 12,25 | 33,875 | 278,75 | 0,15 | 0,2 | 0,3 | 174,025 | 1,45 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** | **24,55** | **16,91** | **74,85** | **471,365** | **0,225** | **0,241** | **0,3** | **23,024** | **2,725** |
| **Обед** |  |
| Икра свекольная | №46 | 100 | Свекла 95,7Морковь 94,2Лук 20,8Томатный соус 11Масло раст. 7Сахар 1 | 2,2 | 6,7 | 10,3 | 110 | 0,03 | 0,05 | 4,18 | 32,36 | 1,45 |
| Щи из свежей капусты | №66 | 300 | Картофель 40Капуста белокоч. 105Лук 14,4Морковь 15Томат-паста 5Масло раст. 6 | 2,04 | 5,79 | 8,01 | 92,4 | 0,03 | 0,03 | 24,03 | 60,17 | 0,78 |
| Рыба тушеная с овощами | №247 | 80 | Минтай 153Лук 10 Морковь 28Масло раст. 4 | 8,744 | 4,08 | 2,056 | 80 | 0,056 | 0,064 | 2,304 | 27,064 | 0,456 |
| Картофельное пюре | №131 | 250 | Картофель 228Молоко 30Масло слив. 7 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 0,14 | 6,92 | 48,54 | 1,42 |
| Компот из смеси сухофруктов | №278 | 200 | Сухофрукты (ассорти) 20Сахар 20 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | - | 0,02 | 0,32 | 28,7 | 0,62 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **24,134** | **24,74** | **94,796** | **6686,576** | **0,256** | **0,319** | **37,754** | **029,334** | **6,586** |
| **Итого за 5-й день** | **48,684** | **41,65** | **169,646** | **1157,94** | **0,481** | **0,56** | **38,054** | **232,358** | **9,311** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная | №185 | 300 | Пшено 47Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 9,3 | 11 | 44 | 312 | 0,225 | 0,2 | 0,675 | 161,5 | 1,475 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Печенье сдобное | Пр. | 50 | Пр. | 4,8 | 12,6 | 51,375 | 338,25 | 0,075 | 0,0525 | - | 17,25 | 0,6 |
| **Итого** | **26,1** | **96,66** | **108,375** | **999,53** | **0,3** | **0,2585** | **6,675** | **190,35** | **2,615** |
| **Обед** |  |
| Салат из свежей капусты | №20 | 100 | Капуста белокоч. 98,6Лук 12,5Морковь 12,5Сахар 5Масло раст. 5 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0,04 | 34,95 | 44,67 | 0,54 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | №82 | 300 | Картофель 120Макаронные изделия 12Лук 14,4Морковь 15Масло раст. 5 | 3,24 | 3,39 | 20,58 | 125,7 | 0,15 | 0,09 | 9,9 | 29,52 | 1,29 |
| Гуляш с куриным филе | №39.01 | 100 | Куриное филе 96Лук 12 Морковь 12Томат-паста 2Масло раст. 4Мука 4 | 13 | 12 | 6 | 180,2 | 0,1 | - | 4,8 | 17 | 1,02 |
| Каша гречневаярассыпчатая | №67 | 250 | Гречневая крупа 83Масло сливочное 10 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | 0,28 | 0,14 | 0 | 18,98 | 6,06 |
| Чай с лимоном | №393 | 200 | Чай-заварка2 Сахар 15Лимон 2 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | - | - | 3,14 | 14,22 | 0,36 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **32,26** | **31,2** | **122,4** | **905,255** | **0,55** | **0,33** | **52,79** | **136,89** | **11,13** |
| **Итого за 6-й день** | **58,36** | **127,86** | **230,775** | **1904,785** | **0,85** | **0,5885** | **59,465** | **327,24** | **13,745** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная | №132 | 300 | Крупа манная 38Молоко 125Вода питьевая 88,75Сахар 7Масло слив. 5 | 7,5 | 10,25 | 36,625 | 268,75 | 0,075 | 0,175 | 0,275 | 156,85 | 0,5 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** | **23,675** | **14,91** | **77,6** | **461,365** | **0,15** | **0,216** | **6,275** | **179,7** | **1,775** |
| **Обед** |  |
| Икра свекольная | №46 | 100 | Свекла 95,7Морковь 94,2Лук 20,8Томатный соус 11Масло раст. 7Сахар 1 | 2,2 | 6,7 | 10,3 | 110 | 0,03 | 0,05 | 4,18 | 32,36 | 1,45 |
| Щи из свежей капусты | №66 | 300 | Картофель 40Капуста белокоч. 105Лук 14,4Морковь 15Томат-паста 5Масло раст. 6 | 2,04 | 5,79 | 8,01 | 92,4 | 0,03 | 0,03 | 24,03 | 60,17 | 0,78 |
| Жаркое по- домашнему | №96 | 250 | Свинина 87Томатный соус 5Картофель 253Морковь 25Лук 30Масло слив. 5 | 13,275 | 13,575 | 24,25 | 304,675 | 0,2 | 0,175 | 5,125 | 36,375 | 2,95 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **32,585** | **30,195** | **76,79** | **663,57** | **0,26** | **0,321** | **39,335** | **153,005** | **7,158** |
| **Итого за 7-й день** | **56,26** | **45,105** | **154,09** | **1124,935** | **0,41** | **0,537** | **45,61** | **332,705** | **9,355** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жир ы** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная | №184 | 300 | Рис 37Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 9,2 | 12,8 | 44,3 | 229 | 0,1 | 0,325 | 1,175 | 267,275 | 0,625 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** | **25,375** | **17,46** | **85,275** | **421,615** | **0,175** | **0,366** | **7,175** | **290,125** | **1,9** |
| **Обед** |  |
| Салат из свежей капусты | №20 | 100 | Капуста белокоч. 98,6Лук 12,5Морковь 12,5Сахар 5Масло раст. 5 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0,04 | 34,95 | 44,67 | 0,54 |
| Суп картофельный с фасолем | №47 | 300 | Картофель 80Фасоль 30Лук 14,4Морковь 20Масло раст. 5 | 7,2 | 6,42 | 23,95 | 159,9 | 0,2 | 0,1 | 8,475 | 81,3 | 2,625 |
| Гуляш | №523 | 100 | Свинина 87Лук 12Морковь 12.5Мука пшенич. 6Масло раст. 6Томатная паста 12 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 156,94 | 0,0999 | 0,0843 | 0,7259 | 9,7815 | 2,4196 |
| Макароны отварные | №19 | 250 | Макаронные изделия 70Масло слив. 5 | 7,14 | 0,74 | 1,14 | 209,96 | 0,0762 | 0,0202 | - | 12,005 | 10,416 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **38,36** | **22,61** | **68,93** | **769,195** | **0,3961** | **0,3105** | **50,1509** | **171,8565** | **18,4006** |
| **Итого за 8-й день** | **63,735** | **40,07** | **154,205** | **1190,81** | **0,5711** | **0,6765** | **57,3259** | **451,9815** | **20,3006** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углевод ы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №35 | 300 | Макаронные изделия 25Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 0,05 | 0,175 | 1,125 | 132,5 | 0,575 |
| Какао на молоке сгущенном | №272 | 200 | Какао (порошок) 4Сахар 3Молоко сгущенное 38 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 | 0,02 | 0,12 | 0,16 | 107,24 | 0,84 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** | **15,925** | **16,25** | **76,075** | **507,135** | **0,82** | **0,33** | **1,285** | **250,99** | **2,15** |
| **Обед** |
| Икра свекольная | №46 | 100 | Свекла 95,7Морковь 94,2Лук 20,8Томатный соус 11Масло раст. 7Сахар 1 | 2,2 | 6,7 | 10,3 | 110 | 0,03 | 0,05 | 4,18 | 32,36 | 1,45 |
| Суп из овощей | №95 | 300 | Картофель 200Капуста 90Лук 43Морковь 45Горошек зеленый конс. 36 Масло раст. 18 | 5,58 | 7,8 | 18,96 | 169,26 | 0,15 | - | 20,46 | 55,8 | 1,5 |
| Плов | №122 | 250 | Мясо 86Лук 15,75 Морковь 16,75Масло слив. 10Рис 67Томат-паста 6 | 30,625 | 33,75 | 55,25 | 652,5 | 0,125 | 0,25 | 2,375 | 38,5 | 3,25 |
| Компот из смесисухофруктов | №278 | 200 | Сухофрукты (ассорти) 20Сахар 20 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | - | 0,02 | 0,32 | 28,7 | 0,62 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **42,475** | **49,38** | **132,94** | **1148,975** | **0,305** | **0,38** | **27,335** | **167,86** | **8,68** |
| **Итого за 9-й день** | **58,4** | **65,63** | **212,015** | **1656,11** | **1,125** | **0,71** | **28,62** | **418,85** | **10,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Раскладка****№ рецептур** | **Выход, гр** | **Закладка продуктов, гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.****ценность, Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Каша овсяная молочная | №130 | 300 | Геркулес 38,75Молоко 125Сахар 7Масло слив. 5 | 8,375 | 12,25 | 33,875 | 278,75 | 0,15 | 0,2 | 0,3 | 174,025 | 1,45 |
| Чай с сахаром | №136 | 200 | Чай 2Сахар 15 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,006 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| Булочка | Пр. | 50 | Пр. | 4,175 | 1,6 | 27,975 | 143,335 | 0,075 | 0,035 | - | 11,25 | 0,735 |
| **Итого** | **24,55** | **16,91** | **74,85** | **471,365** | **0,375** | **0,241** | **6,3** | **146,875** | **2,725** |
| **Обед** |  |
| Салат из свежей капусты | №20 | 100 | Капуста белокоч. 98,6Лук 12,5Морковь 12,5Сахар 5Масло раст. 5 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0,04 | 34,95 | 44,67 | 0,54 |
| Суп картофельный с гречневой крупой | №630 | 300 | Картофель 120Гречневая крупа 15Лук 14,4Морковь 15Масло раст. 5 | 14,3 | 9,3 | 6,7 | 215,9 | 1,2 | 1,1 | 5,2 | 27,03 | 3,2 |
| Курица отварная | №110 | 100 | Курица 204Лук отварной 4 | 22,26 | 14,21 | - | 323,47 | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 16,9 | 1,235 |
| Картофельное пюре | №131 | 250 | Картофель 228Молоко 30Масло слив. 7 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 0,14 | 6,92 | 48,54 | 1,42 |
| Чай с лимоном | №393 | 200 | Чай-заварка2 Сахар 15Лимон 2 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | - | - | 3,14 | 14,22 | 0,36 |
| Хлеб | Пр. | 50 | Пр. | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 | - | 0,06 | - | 12,5 | 1,86 |
| **Итого** | **45,26** | **36,72** | **73,62** | **965,005** | **1,48** | **1,46** | **51,55** | **163,86** | **8,615** |
| **Итого за 10-й день** | **69,81** | **53,63** | **148,47** | **1436,37** | **1,855** | **1701** | **57,85** | **310,735** | **11,340** |

1 РЕБЕНКОМ (ВОЗРАСТ 12 – 15лет) В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

(2-хразовое питание)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование продуктов** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Среднее за 10 дней** | **%****выполнения** |
| 1 | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |  |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 50 | 50 | 0 | 50 | 50 | 50 | 50 | 35 |  |
| 3 | Мука пшеничная | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 | 0 | 0 | 1,6 |  |
| 4 | Крупы, макароны | 118 | 37 | 138 | 130 | 38,75 | 142 | 38 | 107 | 92 | 53,75 | 89,45 |  |
| 5 | Картофель | 120 | 268 | 78 | 120 | 268 | 120 | 293 | 80 | 200 | 348 | 189,5 |  |
| 6 | Овощи зеленые | 147,1 | 168 | 279,7 | 176 | 323 | 198,4 | 693 | 262,5 | 421 | 323,1 | 299,18 |  |
| 7 | Фрукты свежие | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 8 | Сухофрукты | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 4 |  |
| 9 | Сахар | 42 | 37 | 38 | 30 | 43 | 43 | 38 | 37 | 31 | 42 | 38,1 |  |
| 10 | Чай | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3,6 |  |
| 11 | Мясо | 0 | 87 | 86 | 0 | 0 | 0 | 87 | 87 | 86 | 0 | 43,3 |  |
| 12 | Птица | 204 | 0 | 0 | 204 | 0 | 96 | 0 | 0 | 0 | 204 | 0,8 |  |
| 13 | Рыба | 0 | 0 | 0 | 0 | 153 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 |  |
| 14 | Молоко,кисломолочная продукция | 125 | 155 | 125 | 163 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 131,8 |  |
| 15 | Сметана | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 16 | Масло сливочное | 10 | 12 | 20 | 20 | 19 | 15 | 10 | 10 | 15 | 12 | 14,3 |  |
| 17 | Масло растительное | 8 | 6 | 12 | 10 | 17 | 10 | 13 | 11 | 25 | 10 | 12,2 |  |
| 18 | Яйцо | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 19 | Соль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |

