**Согласовано: Утверждаю:**

**Начальник ТО Управления ВрИО директора МКОУ «Геметюбинская СОШ»**

**по РД в г.Кизляре**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Каяев Т.Р. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шихмурзаева К.Г..**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**для МКОУ «Геметюбинская СОШ»**

**с.Геметюбе,**

**Бабаюртовского района.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 100 | 2.98 | 5.19 | 6.25 | 83.60 | 0,11 | 0.68 | 11.00 | 21.45 | 59.95 | 20.80 | 0.68 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 0,11 |  | 9,6 | 20,68 | 61,44 | 24,90 | 0,94 |
| 189 | Каша овсяная | 200 | 6.73 | 9.9 | 24.95 | 215.16 | 0,13 | 0,5 | 1.32 | 154.44 | 192.72 | 54.12 | 2.64 |
| 424 | Яйца отварные | 40 | 5,1 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,10 |  | 22 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3.19 | 0,49 | 20.43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0.76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
|  | Йогурт | 120 | 2.5 | 2.0 | 13.5 | 83.5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 | Яблоки | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 |  | 10 | 10 | 75.8 |  | 2.20 |
| 074 | Зефир | 50 | 0.40 | 0,10 | 39,90 | 83,00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **25.49** | **36.09** | **128.54** | **870.66** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0 | 5,70 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 591 | Гуляш | 80\75 | 19.72 | 17.89 | 4.76 | 168.20 | 0.17 | 0,00 | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 878 | Хлеб | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 | 0,138 |  |  | 19,8 |  |  | 2,52 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 |  | 1,3 | 122,05 |  |  | 0,56 |
| 091 | Пряник | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **46,99** | **50,84** | **123,12** | **1135,34** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 0,11 |  | 9,6 | 20,68 | 61,14 | 24,90 | 0,94 |
| 679 | Каша пшенная | 150 | 6,60 | 5,72 | 37,88 | 229,50 | 0,17 | 0,21 | 0 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 424 | Яйца отварные | 40 | 5,1 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,10 |  | 22 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,02 | 0 | 10,1 | 42,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 590 | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | 0,04 |  |  | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,05 |
| 847 | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 |  |  | 10,0 | 75,8 |  | 2,20 |
|  | **Итого** |  | **24,1** | **33,57** | **134,78** | **938,09** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,9 |  | 6,60 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 168 | Каша пшеничная | 150 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153,0 | 0,08 |  | 0 | 16,6 |  |  | 1,74 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 40 |
| 847 | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 96,1 |  | 2,30 |
| 091 | Пряник | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **16,12** | **21,17** | **127,1** | **738,6** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 0 | 7,95 | 20,13 | 24,10 | 12,81 | 0,53 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,10 |  | 6,70 | 21,01 | 95,87 | 25,93 | 1,18 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,2 |  | 10,1 | 42,2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 399 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 |  | 38,00 | 35,00 |  | 11,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **38,74** | **40,89** | **85,71** | **785,47** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0 | 5,70 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,9 | 0 | 6,60 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 166 | Каша рассыпчатая с овощами(гречневая) | 100 | 5,1 | 6,8 | 23,5 | 176,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |
|  | Мясо курица | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 | 2 |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 966 | Кефир 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 0,06 |  | 1,05 | 180,00 |  |  | 0,15 |
| 590 | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | 0,04 |  |  | 10 | 34,5 | 6,5 | 0,5 |
|  | **Итого** |  | **21,72** | **34,01** | **106,21** | **819,29** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 189 | Каша рисовая с овощами | 150 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 | 13,46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,45 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 394 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 |  | 10,00 | 8,00 |  | 42,00 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **63,8** | **22,51** | **113,74** | **725,86** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 0,11 | 0,68 | 11,00 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| 197 | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 0,08 | 0 | 6,03 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 390 | Каша манная | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,30 |
| 424 | Яйца отварные | 40 | 5,1 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,03 | 0,10 |  | 22 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 878 | Хлеб | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 | 0,138 |  |  | 19,8 |  |  | 2,52 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 394 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 |  | 10,00 | 8,00 |  | 42,00 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **25,64** | **32,67** | **79,1** | **805,04** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82 | 0,04 |  | 8,23 | 35,5 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| 306 | Каша перловая | 150 | 3,03 | 0,36 | 0,3 | 104,445 | 0,0293 | 0 | 0 | 12,4022 | 0 | 0 | 0,5874 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 878 | Хлеб | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 | 0,138 |  |  | 19,8 |  |  | 2,52 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 |  | 1,3 | 122,05 |  |  | 0,56 |
| 394 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 |  | 10,00 | 8,00 |  | 42,00 | 0,60 |
|  | Сметана |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **37,31** | **41,44** | **158,04** | **885,185** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 0 | 7,95 | 20,13 | 24,10 | 12,81 | 0,53 |
| 233 | Суп вермишелевый | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,2 | 62,8 | 0,06 |  | 4,45 | 14,7 | 0 | 0 | 0,6 |
| 679 | Каша пшеничный | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162,0 | 0,03 | 2,43 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 40 |
| 091 | Пряник | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,0 | 0,06 |  | 1,05 | 180,00 |  |  | 0,15 |
| 847 | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 96,1 |  | 2,30 |
|  | **Итого** |  | **17,83** | **24.42** | **129,71** | **792,87** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 38 | Салат из морковки с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 235 | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 4,40 | 3,80 | 15,8 | 116,00 | 0,06 |  | 0,60 | 118,0 | 0 | 0 | 0,40 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 25,20 | 0 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 591 | Гуляш | 80\75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 40 |
| 590 | Печенье | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.45 | 208.55 | 0.04 |  |  | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 |
| 399 | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 |  | 38,00 | 35,00 |  | 11,00 | 0,10 |
|  | **Итого** |  | **42,08** | **45,03** | **140,39** | **1012,69** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | | | ***Минеральные вещества, мг*** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 336 | Тушенная капуста | 150 | 2,78 | 6,84 | 34,52 | 213,52 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 189 | Каша овсяная | 200 | 6,73 | 9,9 | 24,95 | 215,16 | 0,13 | 0,05 | 1,32 | 154,44 | 192,72 | 54,12 | 2,64 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 |  | 59 |  | 1 |  |  | 0 |
| 1 | Хлеб | 45 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 |  |  | 9 |  |  | 0,76 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,50 | 0,10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 |  | 10,0 | 10,0 | 75,8 |  | 20,20 |
| 091 | Пряник | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **19,87** | **34,73** | **147,71** | **994,82** |  |  |  |  |  |  |  |