Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_Вишнякова О.Б.

Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет МОУ Бакунинская оош ООШ

День 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование  блюда | Выход блюда | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| Завтрак | №22 1997г. | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 0.02 | - | 59 | 0.4 | 5 | 15 | 3 | 0.2 |
|  | №33 2010г. | Каша рисовая | 200 | 4.9 | 6.5 | 27.2 | 187 | 0.09 | 1.1 | 35 | 0.1 | 105 | 120 | 31 | 0.8 |
|  | Сб.рецеп.1994г. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
|  | №96-2010г. | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15.0 | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | №6.17.-2010г. | Борщ из свежей  капусты с мясом и сметаной | 250/20/10 | 7.9 | 7.3 | 14.6 | 168.8 | 0.03 | 11.3 | 15 | 10 | 63 | 115 | 28 | 0.8 |
|  | №78-2010г. | Картофельное пюре | 150 | 3.3 | 4.6 | 12.8 | 132 | 0.14 | 5.3 | 26 | 0.2 | 44 | 84 | 29 | 1.1 |
|  | №64-2010г. | Ежики мясные | 100/50 | 19.7 | 16.4 | 14.8 | 299 | 0.06 | 3.0 | 0 | 4.3 | 20 | 123 | 18 | 1.9 |
|  | №93-2010г. | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 12.4 | 58 | 0.01 | 1.0 | - | 0.4 | 23 | 21 | 14 | 0.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 90 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1138.8 | 0.48 | 21.7 | 135 | 16.7 | 283 | 588 | 155 | 8.3 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углеводы.г. | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| Завтрак | №66-2010г. | Каша пшеничная | 200\5 | 6.4 | 9.7 | 22.3 | 202.3 | 0.12 | 1.4 | 40 | 0.1 | 139 | 160 | 40 | 1.0 |
|  | №98-2010г. | Кофейный напиток | 200 | 4.3 | 3.4 | 23.0 | 142 | 0.02 | 1.0 | 10 | - | 60 | 46 | 8 | - |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | Сб. рецеп.1994г | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 18.2 | 83 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
| Обед | №12.9-2010г. | Суп овощной со сметаной и курицей | 230\20\10 | 6.9 | 6.6 | 11.4 | 128 | 0.06 | 8.6 | - | 0.8 | 34 | 92 | 22 | 0.4 |
|  | №74-2010г. | Греча отварная | 150 | 5.1 | 4.8 | 30.2 | 156.3 | 0.18 | 0 | 21 | 0.5 | 20 | 179 | 117 | 3.9 |
|  | №54-2010г. | Сосиска отварная | 80 | 8.8 | 19.1 | 0.7 | 209 | 0.15 | 0 | 0 | 0.3 | 28 | 127 | 16 | 1.4 |
|  | №702-1997г. | Компот из кураги | 200 | 0.9 | - | 27.0 | 113 | 0.2 | 1.1 | - | 1.1 | 33 | 29 | 21 | 0.7 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0 | 0 | 0.7 | 18 | 79 | 24 | 2.0 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1195.6 | 14.85 | 12.1 | 23.7 | 4 | 339 | 171 | 253 | 18.4 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| Завтрак | №34-2010г. | Каша геркулесовая | 200/5 | 5.5 | 5.9 | 21.0 | 159 | 0.12 | 1.4 | 40 | 0.1 | 139 | 160 | 40 | 1.0 |
|  | №100-2010г. | Какао с молоком | 200 | 4.9 | 4.0 | 25.2 | 146.8 | 0.04 | 1.3 | 20 | 2.7 | 126 | 116 | 31 | 1.1 |
|  | №23-1997г. | Сыр порционно | 30 | 7.8 | 7.8 | 0 | 103 | 0.01 | 0.2 | 69 | 0.2 | 300 | 192 | 14 | 0.3 |
|  | №92-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сб. рецеп. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 18.2 | 83 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
| Обед | №7.17-2010г. | Щи со свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной. | 250/20/10 | 7.1 | 9.0 | 8.8 | 141.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТТК. | Котлета мясная | 80 | 9.7 | 16.8 | 11.7 | 244 | 0.06 | 0 | 16 | 0.6 | 16 | 147 | 17 | 2.2 |
|  | №75-2010г. | Рожки отварные | 150 | 5.4 | 4.2 | 29.6 | 185 | 0.07 | 0 | 25 | 0.9 | 13 | 45 | 9 | 0.9 |
|  | Сб.рецеп.1994г | Сок фруктовый | 200 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 83 | 0.02 | 4.0 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 0.7 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0 | 0 | 0.7 | 18 | 79 | 24 | 2.0 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1307.0 | 0.44 | 43.9 | 170 | 5.9 | 632 | 773 | 147 | 17.6 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры г. | Углеводы.г. | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №31-2010г. | Каша манная молочная жидкая | 200\5 | 9.7 | 9.1 | 45.3 | 291.6 | 0.09 | 1.1 | 35 | 0.1 | 105 | 120 | 31 | 0.8 |
|  | №98-2010г. | Кофейный напиток | 200 | 4.3 | 3.4 | 23.0 | 142 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сб. рецеп.1994 г | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Обед | №10-17-2010г. | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250\20 | 10.2 | 5.2 | 21 | 164 | 0.18 | 4.8 | 0 | 0.8 | 38 | 118 | 32 | 1.6 |
|  | №11-2010г. | Запеканка картофельная с мясом отварным | 230/20 | 20.1 | 16.0 | 40.0 | 383 | 0.11 | 11.3 | 59 | 0.2 | 47 | 73 | 25 | 1.1 |
|  | №91-2010г. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | - | 15.8 | 117 | 0.9 | 0 | 0 | 0.7 | 18 | 79 | 24 | 2.0 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1330.6 | 15.41 | 17.2 | 94 | 3.1 | 232 | 419 | 145 | 8.2 |

5день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | №262.ттк-1994г. | Каша пшенная | 200\5 | 9.4 | 9.2 | 37.9 | 273 | 0.12 | 1.4 | 40 | 0.1 | 139 | 160 | 40 | 1.0 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | Сб.рецеп. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
|  | №96-2010г. | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 15.0 | 61 | - | 0.1 | - | - | 5 | 8 | 4 | 0.8 |
| Обед | №128-сб.рецеп.-1994г. | Рассольник с мясом со сметаной | 250/20\10 | 7.1 | 6.4 | 15.8 | 143 | 0.08 | 9.4 | 8 | - | 36 | 96 | 26 | 0.6 |
|  | №57-2010г. | Жаркое по-домашнему | 250 | 19.5 | 19.9 | 42.2 | 417 | 0.16 | 10.1 | - | 3.5 | 33 | 214 | 47 | 3.2 |
|  | Сб.рецепт.1994г. | Овощи свежие порционные | 30 | 0.2 | - | 0.8 | 4 | 0.02 | 6.0 | 0 | 0.1 | 14 | 25 | 8 | 0.4 |
|  | Сб.рецеп.1994г. | Сок фруктовый | 200 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 83 | 0.02 | 4.0 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1214.0 | 14.51 | 31 | 79 | 5.0 | 319 | 873 | 166 | 11.5 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | №30-2010г. | Каша гречневая молочная | 200\5 | 8.0 | 9.7 | 30.6 | 242.0 | 0.12 | 1.4 | 40 | 0.1 | 139 | 160 | 40 | 1.0 |
|  | №100-2010г. | Какао с молоком | 200 | 4.9 | 3.9 | 25.2 | 146.8 | 0.04 | 1.3 | 20 | - | 126 | 116 | 31 | 1.1 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | №83-1997г. | Сыр порционно | 30 | 7.8 | 7.8 | - | 103 | 0.02 | 0.4 | 115 | 0.3 | 500 | 320 | 23 | 0.5 |
|  | Сб.рецеп.1997г | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 18.2 | 83 | 0.04 | 0 | 0 | 0.7 | 8 | 26 | 5 | 0.5 |
| Обед | №54-2010г. | Суп картофельный с рыбными консервами Лосось | 250\20 | 10.09 | 4.98 | 18 | 157.2 | 0.07 | 0.9 | 33 | 0.4 | 41 | 128 | 30 | 10 |
|  | №75-2010г. | Вермишель отварная | 150 | 5.4 | 4.2 | 29.6 | 185 | 0.07 | 0 | 25 | 0.9 | 13 | 45 | 9 | 0.9 |
|  | №55-2010г. | Гуляш из говядины | 125 | 14.6 | 16.1 | 2.6 | 218 | 0.06 | 0.8 | 0 | 0.2 | 15 | 120 | 17 | 2.0 |
|  | №91-2010г. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | - | 28.4 | 117 | 0.01 | 1.0 | - | 0.4 | 23 | 21 | 14 | 0.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.9 | 0 | 0 | 0.7 | 18 | 79 | 24 | 2.0 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1414.0 | 15.21 | 4.4 | 193 | 3.6 | 745 | 855 | 154 | 107.8 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №262 ттк-1994г. | Каша кукурузная | 200\5 | 5.4 | 7.2 | 25.5 | 188 | 0.09 | 1.1 | 35 | 0.1 | 105 | 120 | 31 | 0.8 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | Сб.рецепт. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 148 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
|  | №96-2010г. | Чай с сахаром | 200\15 | 0.2 | - | 15.0 | 61 | - | 0.1 | - | - | 5 | 8 | 4 | 0.8 |
| Обед | №174-1997г. | Суп крестьянский. со сметаной с мясом | 250\20\10 | 7.3 | 8.0 | 14.2 | 144 | 0.10 | 11.8 | 10 | - | 45 | 120 | 33 | 0.8 |
|  | №73-2010г. | Рис отварной | 150 | 3.8 | 4.4 | 37.4 | 206 | 0.04 | 0 | 25 | 0.2 | 14 | 97 | 32 | 0.7 |
|  | №71-2010г. | Биточки куриные | 80 | 12.6 | 10.1 | 14.2 | 208 | 0.06 | 0 | 16 | 0.6 | 16 | 147 | 17 | 2.2 |
|  | №585-1994г. | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.1 | 0.1 | 26.5 | 108 | 0.01 | 2.8 | - | 0.1 | 5 | 3 | 2 | 0.7 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1148.0 | 14.43 | 15.8 | 86 | 2.3 | 214 | 524 | 152 | 8.7 |

8день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №38-2010г. | Каша молочная Дружба | 200\5 | 6.4 | 7.4 | 32.9 | 224.0 | 0.09 | 1.1 | 35 | 0.1 | 105 | 120 | 31 | 0.8 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | №23-1997г. | Сыр порционно | 30 | 7.8 | 7.8 | - | 103 | 0.02 | 0.4 | 115 | 0.3 | 500 | 320 | 23 | 0.5 |
|  | №98-2010г. | Кофейный напиток | 200 | 4.3 | 3.4 | 23 | 142 | 0.02 | 1.0 | 10 | - | 60 | 46 | 8 | - |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 148 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
| Обед | №148-1994г. | Суп картофельный с макаронным изделиями с курицей | 250\20 | 14.5 | 10.3 | 16.9 | 222 | 0.06 | 0.9 | 0 | 1.4 | 29 | 110 | 10 | 0.6 |
|  | №78-2010г. | Пюре картофельное | 150 | 3.0 | 4.6 | 12.8 | 132 | 0.14 | 5.3 | 26 | 0.2 | 44 | 84 | 29 | 0.6 |
|  | №324-1994г. | Котлета рыбная | 50 | 10.2 | 5.4 | 12.7 | 143 | 0.08 | 0.7 | 30 | 0.4 | 46 | 158 | 37 | 0.8 |
|  | №93-2010г. | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 12.4 | 58 | 0.01 | 1.0 | - | 0.4 | 23 | 21 | 14 | 0.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1257.0 | 14.55 | 10.4 | 216 | 4.1 | 831 | 888 | 185 | 6.2 |

9день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №273-1994г. | Вермишель отварная в молоке | 200\5 | 6.6 | 2.8 | 28.8 | 172.0 | 0.08 | 2.2 | 54 | 1.3 | 215 | 202 | 40 | 0.6 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | №96-2010г. | Чай с сахаром | 200\15 | 0.2 | - | 15.0 | 61 | - | 0.1 | - | - | 5 | 8 | 4 | 0.8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | №110-1994г. | Борщ со свежей капусты с картофелем | 250\20\10 | 7.1 | 8.0 | 9.7 | 155 | 0.06 | 7.8 | 16 | - | 44 | 106 | 28 | 1.2 |
|  | №73-2010г. | Рис отварной | 150 | 3.8 | 4.4 | 37.4 | 206 | 0.04 | 0 | 25 | 0.2 | 14 | 97 | 32 | 0.7 |
|  | №422-1994г. | Тефтели | 60\50 | 6.9 | 8.4 | 10.0 | 153 | 0.06 | 3.0 | 0 | 4.3 | 20 | 123 | 18 | 1.9 |
|  | №91-2010г. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | - | 28.4 | 117 | 0.01 | 1.0 | - | 0.4 | 23 | 21 | 14 | 0.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1097.0 | 14.26 | 14.1 | 95 | 7 | 339 | 566 | 165 | 8.3 |

10день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №262ттк-1994г. | Каша ячневая молочная | 200\5 | 5.6 | 3.4 | 22.6 | 146 | 0.06 | 1.7 | 46 | 1.0 | 162 | 152 | 30 | 0.5 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | №23-1997г. | Сыр порционно | 30 | 7.8 | 7.8 | - | 103 | 0.01 | 0.2 | 69 | 0.2 | 300 | 192 | 14 | 0.3 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 0.5 | 6 | 20 | 4 | 0.4 |
| Обед | №114-1994г. | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками | 250\20 | 6.0 | 4.7 | 19.1 | 133 | 0.13 | 1.0 | - | 1.0 | 28 | 133 | 35 | 1.0 |
|  | №486-ттк1994г. | Рагу овощное | 200 | 4.4 | 9.6 | 19.6 | 192 | 0.05 | 25.5 | 0 | 2.4 | 87 | 59 | 29 | 1.1 |
|  | №54-2010г. | Сосиска отварная | 80 | 8.8 | 19.1 | 0.7 | 209 | 0.15 | 0 | 0 | 0.3 | 28 | 127 | 16 | 1.4 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4.0 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 0.7 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1108.0 | 14.55 | 32.4 | 115 | 6.4 | 643 | 706 | 165 | 7.7 |

11день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №102-2010г. | Йогурт | 200 | 5.6 | 3.4 | 22.6 | 146 | 0.04 | 0.6 | 20 | 0 | 122 | 96 | 15 | 0.1 |
|  | №104-2010г. | Сдоба | 80 | 6.4 | 3.8 | 39.0 | 235 | 0.09 | 0.5 | 10 | 1.7 | 30 | 78 | 15 | 0.7 |
|  |  | Фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 8.6 | 41 | 0.04 | 22.4 | 0 | 0.1 | 21 | 10 | 6 | 0.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | № ТТК | Суп картофельный с яйцом со сметаной | 250\20\10 | 3.8 | 3.4 | 12.8 | 110 | 0.13 | 12.0 | 25 | 1.0 | 43 | 155 | 35 | 1.3 |
|  | №486-ттк1994г. | Греча отварная | 150 | 7.4 | 5.7 | 32.9 | 215 | 0.18 | 0 | 21 | 0.5 | 20 | 179 | 117 | 3.9 |
|  | №422-1994г.. | Тефтели с соусом | 75\50 | 10.4 | 11.9 | 14.0 | 191 | 0.06 | 3.0 | 0 | 4.3 | 20 | 123 | 18 | 1.9 |
|  | №642-1994г. | Какао на молоке | 200 | 3.0 | 3.9 | 25.2 | 146.8 | 0.02 | 1.1 | - | 1.1 | 33 | 29 | 21 | 0.7 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1138.0 | 0.66 | 38.61 | 76 | 9.5 | 306 | 679 | 255 | 11 |

12день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Белки.г. | Жиры.г. | Углево  ды.г. | Энергетическая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | №284-1994г. | Омлет натуральный | 150\5 | 14.9 | 18.9 | 2.9 | 242 | 0.82 | 0.4 | 456 | 1.3 | 161 | 346 | 26 | 3.8 |
|  | №22-1997г. | Масло сливочное порционно | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75 | 14 | - | - | - | 1 | 0 | 1 | - |
|  | №643 | Какао на молоке | 200 | 3.9 | 3.1 | 25.2 | 146.8 | 0.04 | 1.3 | 20 | 2.7 | 126 | 116 | 31 | 1.1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | №109-1994г. | Борщ с картофелем со свежей капустой с мясом | 250\20 | 7.97 | 7.36 | 14.7 | 168.8 | 0.03 | 11.3 | 15 | 10 | 63 | 115 | 28 | 0.8 |
|  | №469-ттк1994г. | Рожки отварные | 150 | 5.4 | 4.2 | 29.6 | 185 | 0.07 | 0 | 25 | 0.9 | 13 | 45 | 9 | 0.9 |
|  | №401-1994г. | Гуляш мясной | 125 | 15.8 | 14.8 | 5.3 | 217 | 0.06 | 0.8 | 0 | 0.2 | 15 | 120 | 17 | 2.0 |
|  |  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 12.4 | 58 | 0.01 | 1.0 | - | 0.4 | 23 | 21 | 14 | 0.8 |
|  |  | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.10 | 0 | 0 | 0.8 | 17 | 9.0 | 28 | 2.3 |
|  | Всего за день |  |  |  |  |  | 1250.6 | 15.13 | 14.8 | 516 | 16.3 | 419 | 772 | 154 | 11.7 |