|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник-нятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Помер рецептур ы № | Наименование блюла | Масса порции, Г |  | Пищевая ценность (г) | | | Энергет ическая ценност ь(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Цена | Белки,  г | Жиры,  г | Углевод ы, г |  | с | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| День  1  2 | 15 | Сыр полутвердый | 15 | 9,99 | 3.48 | 4,42 | 0.00 | 53.70 | 0.005 | 0,105 | 0,078 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| Акт43/3  03 | Плов из курицы | 150 | 38,69 | 17,99 | 12,98 | 40,10 | 349,18 | 0,12 | 0,35 | 0,03 | 45,16 | 277,88 | 30,16 | 0,65 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61.50 |  | 2,8 |  | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2.8 | 0.22. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафш^ | 18 | 3,5 | 0.61 | 5,43 | 11,64 | 97.87 | 0,007 | 0,108 | 0,014 | 1 1.9 | 15,1 | 2.18 | 0.01 |
|  | Итого: |  | 58,00 | 25,15 | 23,28 | 83,79 | 645,28 | 0,19 | 3,36 | 0,12 | 207,46 | 424,18 | 57,63 | 2,77 |
|  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,1 | 1,1 | 3,8 | 27,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 | Сосиска отварная | 50 | 16,07 | 10,40 | 10,05 | 0,40 | 133,65 | 0,025 | 0,6 | 0,1 | 23,6 | 81 | 7,35 |  |
| 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 |  | 5,4 |  | 42 |  | 30 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2.8 | 0.22 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |  | 0,03 |  | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| 338 | Яблоко | 100 | 6.91 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |  | 16 | 11 | 91 | 2,2 |
|  | Итого: |  | 58,00 | 18,12 | 24,11 | 83,98 | 625,39 | 0,13 | 16,03 | 0,16 | 91,60 | 166,60 | 98,55 | 3,19 |
|  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 0,9 | 1,1 | 4,0 | 26,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню для 5-9 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  3 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 209 | Яйцо отварное | 40 | 7,02 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 62,84 | 0,03 |  | 0,1 | 22 | 76,8 | 4.8 | 1 |
|  | 309/268 | Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 39.34 | 12,84 | 8.95 | 43,05 | 304.11 | 0.27 | 0.27 | 0.075 | 60.89 | 361.39 | 185.14 | 2,97 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.08 | 1.40 | 0.15 | 9,31 | 44,19 | 0.022 |  |  | 4 | 13 | 2.8 | 0.22 |
|  |  | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | \*,61 | 0.13 | 0.02 | 15,20 | 61,50 |  | 2,8 |  | 7.8 | 4,4 | 5.84 | 0,84 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 21,04 | 21,25 | 75,46 | 577,25 | 0,36 | 3,07 | 0,22 | 103,69 | 497,39 | 209,98 | 5,95 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,1 | 1,1 | 3,8 | 24,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 294/309 | Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 33.47 | 14,10 | 12.75 | 21,45 | 256,95 | 0.21 | 0,72 | 0,043 | 52.68 | 101,17 | 17,76 | 1,89 |
|  | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0.02 | 15.20 | 61,50 |  | 2,8 |  | 7.8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,62 | 2.10 | 0,23 | 13,96 | 66,31 | 0,033 |  |  | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
|  | 338 | Яблоко | 100 | 6,91 | 0,40 | 0.40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 23,88 | 22,48 | 81,55 | 624,04 | 0,35 | 13,56 | 0,08 | 133,28 | 228,07 | 58,40 | 6,16 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1Д | 1,1 | 3,8 | 26,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 230 | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
|  | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30.65 | 188,18 |  | 5,4 |  | 42 |  | 30 | 0,65 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |  | 0,03 |  | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1.40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 21,52 | 19,36 | 67,58 | 530,64 | 0,20 | 7,33 | 0,08 | 111,44 | 229,12 | 75,52 | 3,50 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,2 | 1,1 | 3,7 | 22,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в среднем за первую неделю | |  |  | 21,94 | 22,10 | 78,47 | 25,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,07 | 1,08 | 3,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  6 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 7.02 | 5.08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 |  | 0.1 | 22 | 76,8 | 4.8 | 1 |
|  | 293/171 | Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 00  1/1 | 17,30 | 16,21 | 32,50 | 345,09 | 0.258 | 1,08 | 0,11 | 63,11 | 395,47 | 176,23 | 5,61 |
|  | 376 | Чай смородиново-яблочный | 200 | 10,27 | 0,42 | 0,18 | 29,80 | 122,50 |  | 0,43 |  | 5,20 | 5,80 | 3,00 | 0.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1.40 | 0.15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2.8 | 0,22 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 25,74 | 21,42 | 79,43 | 613,46 | 0,35 | 1,51 | 0,21 | 100,91 | 529,87 | 198,23 | 8,07 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,2 | 1,0 | 3,8 | 26,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 309/268 | Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 43,09 | 15,27 | 11,63 | 40,39 | 327,31 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |  | 0,03 |  | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0.22 |
|  | 338 | -Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 18,68 | 19,73 | 82,12 | 580,77 | 0,36 | 10,30 | 0,12 | 94,89 | 429,99 | 213,34 | 7,11 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 0,9 | 1,0 | 4,1 | 24,7 |  |  |  |  |  |  |  |
| День | 15 | Сыр полутвердый | 15 | 9,99 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,70 | 0,005 | 0,105 | 0,078 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 8 | 279/302 | Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой | 80/60/150 | 33,6 | 16,10 | 15,37 | 49,65 | 401,33 | 0,28 | 0,71 | 0,08 | 52,24 | 311,96 | 158,81 | 3,54 |
|  | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 |  | 2,8 |  | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0.022 |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | 338 | Яблоко | 100 | 4,99 | 0.40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  |  | Итого: |  | 58,00 | 23,05 | 20,64 | 91,50 | 643,96 | 0,38 | 13,62 | 0,16 | 218,64 | 454,16 | 193,10 | 7,85 |
|  |  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,0 | 0,9 | 4,1 | 27,4 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  9 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 230 | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5.80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1.9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3.21 | 5.86 | 30,65 | 188,18 |  | 5,4 |  | 42 |  | 30 | 0,65 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3.61 | 0,13 | 0.02 | 1 5.20 | 61,50 |  | 2.8 |  | 7,8 | 4,4 | 5.84 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.08 | 1,40 | 0.15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 |  |  | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | Итого: |  | 58,00 | 21,63 | 19,36 | 67,78 | 531,88 | 0,20 | 10,10 | 0,08 | 114,24 | 230,72 | 76,36 | 3,54 |
|  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,2 | 1,1 | 3,7 | 22,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| День  10 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 120/20 | 44,17 | 21,00 | 17.00 | 34,30 | 374,20 | 0,07 | 0,3 | 0.06 | 190 | 271,39 | 27.69 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 |  |  | 6,6 | 38,8 | 1 1,4 | 0.9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 |  | 0,03 |  | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| 338 | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 |  | 16 | 1 1 | 9 | 2,2 |
|  | Итого: |  | 58,00 | 23,01 | 24,95 | 66,72 | 583,47 | 0,14 | 10,33 | 0,10 | 220,00 | 326,99 | 53,09 | 4,72 |
|  | Соотношение 1:1:4 |  |  | 1,2 | 1,3 | 3,5 | 24,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого в среднем за вторую неделю |  |  | 22,42 | 21,22 | 77,51 | 25,14 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю | |  |  | 1Д | 1,1 | 3,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |