|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ Коробовской ООШ Вяземского района Смоленской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.К. Малышева«01» сентября 2022 г. |

**Примерное десятидневное меню**

**горячих завтраков для обучающихся**

**1-4 классов (обед) и 5-9 классов (завтрак)
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Коробовской основной общеобразовательной школы**

**Вяземского района Смоленской области**

Меню составлено с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20 и с изменениями, **которые** содержат новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Данные правила вступают в действие в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 заменяет **СанПиН** 2.4.1.3049-13 для детских садов, **СанПиН** 2.4.2.2821-10 **для** **школ** и др.согласно  Требованиям к общественному питанию детей в новом **СанПине** **для** общественного питания действующему **с** **01**.**01**.**2021** (**СанПиН** 2.3/2.4.3590)

***1-4 класс***

***1 неделя***

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Салат с помидорами с р/м | 40 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,0 | 3,4 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,5 |
| 206 | Суп гороховый с курицей | 200/70 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 | 0,0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 436 | Овощное рагу с мясом (курица) | 200/60 | 6,34 | 6,46 | 14,58 | 112,68 | 0,06 | 10,0 | 0.0 | 0,0 | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| 859 | Компот из св. яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110,0 | 0.02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 820,0 | 14,9 | 15,19 | 69,47 | 464,94 | 2,1 | 26,9 | 0 | 4,1 | 125,76 | 314,07 | 88,91 | 5,5 |

***1 неделя***

***Вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 13 | Огурцы свежие ( в нарезке) | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 170 | Борщ со сметаной (курица) | 200/70 | 6,48 | 6,5 | 14,17 | 141,1 | 0,05 | 8,75 | 5.0 | 2,75 | 62,5 | 227,5 | 32,5 | 1,5 |
| 304 | Плов с курицей | 70/130 | 3,88 | 5,09 | 37,77 | 225,18 | 1,28 | 0 | 0,14 | 1,5 | 3,54 | 51,94 | 17 | 0,33 |
| 233 | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 18,48 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 760,0 | 29,62 | 18,59 | 100,46 | 696,72 | 7,7 | 15,71 | 11,22 | 9,25 | 128,94 | 538,92 | 72,79 | 4,63 |

***1 неделя***

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 15 | Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы) с р/м | 40 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,0 | 3,4 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 204 | Суп рисовый с картофелем (курица) | 200/70 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,08 | 6,60 | 0,0 | 0,0 | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 |
| 591 | Грудка куриная  | 80 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 23.9 | 17 | 5 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,0 | 21,0 | 0.0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 868 | Чай с лимоном, сахаром | 200/15/7 | 0,4 | 0 | 15 | 62,00 | 0 | 2,20 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,50 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 790,0 | 24,62 | 20,2 | 80,65 | 605,77 | 2,16 | 31,56 | 73,4 | 5,1 | 91,46 | 188,88 | 92,88 | 9,31 |

***1 неделя***

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Кукуруза консервированная  | 50 | 0.4 | 0 | 2 | 13,00 | 3,25 | 13,70 | 0,12 | 4,26 | 20,80 | 13,8 | 10,1 | 0,50 |
| 187 | Щи из свежей капусты (курица), со сметаной | 200/70 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 0,05 | 14,77 | 0,0 | 0,0 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 286 | Тефтели (мясные) куриные | 70,0 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,0 | 0,06 | 0,85 | 39,0 | 0,0 | 43,9 | 106,7 | 21,6 | 0,96 |
| 679 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0.0 | 0.02 | 0,0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 790,0 | 21,83 | 19,95 | 97,8 | 663,45 | 5,35 | 30,4 | 39,14 | 4,96 | 142,24 | 445,7 | 140,5 | 8.03 |

***1 неделя***

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | Помидор свежий в нарезке | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями (курица) | 200/70 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 6,60 | 0,0 | 0,0 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | 0,87 |
|  | Грудка куриная | 60 | 15,8 | 10,3 | 0,8 | 159,0 | 0,26 | 3,6 | 4,2 | 4,4 | 0,6 | 22,3 | 4,8 | 19,6 |
| 694 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 25,5 | 0.0 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0.0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 770,0 | 25,11 | 22.47 | 68,23 | 548,3 | 6,79 | 35,0 | 29,78 | 9,4 | 102,66 | 265,62 | 87,04 | 24,08 |

***2 неделя***

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 13 | Салат из св.огурцов с р/м | 40 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 200 | Суп картофельный со сметаной | 200/20 | 5,44 | 8,58 | 14,3 | 108,5 | 0,2 | 5,83 | 0 | 2,43 | 29,28 | 86,98 | 36 | 2,03 |
| 304 | Плов с курицей | 200/70 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 0,06 | 1,01 | 48,0 | 0.0 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 859 | Компот из св.яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110,0 | 0.02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 770,0 | 29,7 | 30.06 | 90,42 | 722,88 | 1,9 | 12,54 | 48,0 | 3.13 | 122,99 | 388,29 | 114,98 | 7.16 |

***2 неделя***

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 33 | Салат из свеклы | 75 | 0,99 | 9,81 | 5,81 | 110 | 0,06 | 6,6 | 0 | 4,36 | 24,04 | 28,6 | 14,5 | 0,9 |
| 197 | Рассольник петербургский со сметаной (курица) | 200/70 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 00 | 0,0 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 245 | Рыба припущенная, | 80 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74,0 | 0,07 | 0,28 | 6.0 | 0 | 13,5 | 137,6 | 10,40 | 0,57 |
| 694 | Картофельное пюре с м/с | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0.0 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0.0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,825 | 23.26 | 21,2 | 70,48 | 532,85 | 2.15 | 31,08 | 31,5 | 5.06 | 125,18 | 385,36 | 96.87 | 5,46 |

***2 неделя***

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 15 | Салат огурец с помидором с р/м | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,0 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 204 | Суп картофельный с рисовой крупой (курица) | 200/70 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,08 | 6,60 | 0,0 | 0,0 | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 |
|  | Грудка куриная тушенная | 60 | 9 | 6,36 | 0,024 | 101,6 | 83 | 1,36 | 0,03 | 0,21 | 9,04 | 122 | 15,5 | 1,22 |
| 688 | Макаронные изделия с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,0 | 21,0 | 0.0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 3 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,770 | 20,4 | 18,17 | 57,38 | 577,1 | 89,45 | 15,72 | 21,03 | 5,21 | 78,24 | 316,21 | 89,51 | 5,42 |

***2 неделя***

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Горошек консервированный | 40 | 0.4 | 0 | 2 | 53,00 | 3,25 | 13,70 | 0,12 | 4,26 | 20,80 | 13,8 | 10,1 | 0,50 |
| 170 | Борщ со сметаной (курица) | 200/70 | 1,75 | 3,93 | 100,2 | 73,0 | 0,04 | 8,23 | 0,0 | 0,0 | 35,5 | 42,6 | 21,0 | 0,95 |
| 436 | Картофель тушеный с курицей | 50/150 | 17,2 | 4,67 | 13,72 | 168,00 | 0,13 | 5,61 | 15,0 | 0,0 | 19,44 | 2106 | 41,1 | 5,52 |
| 233 | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 18,5 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,760 | 24,1 | 9,2 | 161,64 | 463,82 | 5,22 | 27,54 | 15,12 | 4,96 | 109,14 | 360.5 | 95,7 | 8,8 |

***2 неделя***

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | Помидор свежий в нарезке | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 156 | Суп рыбный с консервов | 200/50 | 6,74 | 4,33 | 18,13 | 141,81 | 00,0 | 15,0 | 1,34 | 4,0 | 66,63 | 183 | 41,5 | 2,75 |
| 591 | Печень куриная тушенная | 80 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 52,40 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| 679 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0.0 | 0.02 | 0,0 | 12,98 | 208 | 67,5 | 3,95 |
| 943 | Чай с лимоном, сахаром | 200/15/7 | 0,4 | 0 | 15 | 62,00 | 0 | 2,20 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,50 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,770 | 28,7 | 24,24 | 96,82 | 745,71 | 6,67 | 25,58 | 53,84 | 10,0 | 152,56 | 733,4 | 160,39 | 14,15 |

**5-9 класс**

***1 неделя***

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Салат с помидорами с р/м | 40 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,0 | 3,4 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,5 |
| 436 | Овощное рагу с мясом (курица) | 200/60 | 6,34 | 6,46 | 14,58 | 112,68 | 0,06 | 10,0 | 0.0 | 0,0 | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| 859 | Компот из св. яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110,0 | 0.02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,550 | 10,51 | 10,97 | 55,87 | 357,14 | 1,92 | 22,25 | 0 | 4,1 | 95,3 | 244,33 | 60.67 | 3,88 |

***1 неделя***

***Вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 13 | Огурцы свежие ( в нарезке) | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 679 | Плов с курицей | 130/70 | 3,88 | 5,09 | 37,77 | 225,18 | 1,28 | 0 | 0,14 | 1,5 | 3,54 | 51,94 | 17 | 0,33 |
| 233 | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 18,48 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,490 | 23,14 | 12,0 | 85,76 | 555,62 | 7,7 | 15,71 | 6,22 | 6.5 | 66.44 | 311,42 | 40,2 | 3,43 |

***1 неделя***

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 15 | Салат из свежий овощей (помидоры, огурцы) с р/м | 40 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,0 | 3,4 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 591 |  Грудка куриная | 80 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 23.9 | 17 | 5 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,0 | 21,0 | 0.0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 686 | Чай с лимоном, сахаром | 200/15/7 | 0,4 | 0 | 15 | 62,00 | 0 | 2,20 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,50 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,542 | 23,02 | 18,01 | 69,05 | 533,17 | 2,08 | 24,96 | 73,4 | 5,1 | 73,02 | 138,84 | 72,88 | 8,6 |

***1 неделя***

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Кукуруза консервированная | 50 | 0.4 | 0 | 2 | 13,00 | 3,25 | 13,70 | 0,12 | 4,26 | 20,80 | 13,8 | 10,1 | 0,50 |
| 679 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0.0 | 0.02 | 0,0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 276 | Тефтели (мясные) куриные | 70,0 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,0 | 0,06 | 0,85 | 39,0 | 0,0 | 43,9 | 106,7 | 21,6 | 0,96 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,520 | 20,43 | 16,04 | 91,01 | 595.65 | 5,3 | 15,27 | 39,14 | 4,96 | 107,58 | 407.6 | 122,7 | 7,39 |

***1 неделя***

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | Помидор свежий в нарезке |  40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 591 | Грудка куриная (тушеная) | 60 | 15,8 | 10,3 | 0,8 | 159,0 | 0,26 | 3,6 | 4,2 | 4,4 | 0,6 | 22,3 | 4,8 | 19,6 |
| 694 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 25,5 | 0.0 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 868 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0.0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,500 | 22,96 | 20,2 | 54,5 | 386,2 | 6,7 | 28,48 | 29,78 | 9,4 | 83,0 | 211,7 | 65,44 | 23,21 |

***2 неделя***

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 13 | Салат из св.огурцов с р/м | 40 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 304 | Плов с курицей | 200/70 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 0,06 | 1,01 | 48,0 | 0.0 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 859 | Компот из св.яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110,0 | 0.02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,560 | 24.26 | 21,48 | 76.12 | 614,38 | 1,7 | 6,8 | 48,0 | 0,7 | 93,71 | 301,31 | 78,98 | 5,13 |

***2 неделя***

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 33 | Салат из свеклы | 75 | 0,99 | 9,81 | 5,81 | 110 | 0,06 | 6,6 | 0 | 4,36 | 24,04 | 28,6 | 14,5 | 0,9 |
| 245 | Рыба припущенная, | 80 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74,0 | 0,07 | 0,28 | 6.0 | 0 | 13,5 | 137,6 | 10,40 | 0,57 |
| 694 | Картофельное пюре с м/с | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0.0 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | 0.0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,540 | 16,78 | 14,7 | 65,31 | 411,75 | 2.10 | 23,05 | 26,5 | 2,31 | 62,68 | 157,86 | 64,37 | 3,96 |

***2 неделя***

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 15 | Салат огурец с помидором с р/м | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,0 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 591 | Грудка куриная тушенная | 60 | 9 | 6,36 | 0,024 | 101,6 | 83 | 1,36 | 0,03 | 0,21 | 9,04 | 122 | 15,5 | 1,22 |
| 688 | Макаронные изделия с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,0 | 21,0 | 0.0 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 686 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 3,6 | 0,0 | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,500 | 18,82 | 15,98 | 45,72 | 504,5 | 89,37 | 9.12 | 21,03 | 5,21 | 59,8 | 266,16 | 69,51 | 4,71 |

***2 неделя***

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 14 | Горошек консервированный | 40 | 0.4 | 0 | 2 | 13,00 | 3,25 | 13,70 | 0,12 | 4,26 | 20,80 | 13,8 | 10,1 | 0,50 |
| 436 | Картофель тушеный с курицей | 50/150 | 17,2 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15,0 | 0,0 | 19,44 | 2106 | 41,1 | 5,52 |
| 233 | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 18,5 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,490 | 22,35 | 5.27 | 61.44 | 381,82 | 5,18 | 19,31 | 15,12 | 4,96 | 73,64 | 317,9 | 74,7 | 7.85 |

***2 неделя***

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептур** | **Наименование блюд****или****кондитерских изделий** | **Выход** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал.** | **ВИТАМИНЫ** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | Помидор свежий в нарезке | 40 | 0,6 | 4,5 | 2,55 | 53,25 | 4,5 | 6,68 | 0,08 | 4,3 | 16 | 28,4 | 9,39 | 0,4 |
| 591 | Тефтели куриные | 80 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 52,40 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| 679 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0.0 | 0.02 | 0,0 | 12,98 | 208 | 67,5 | 3,95 |
| 943 | Чай с лимоном, сахаром | 200/15/7 | 0,4 | 0 | 15 | 62,00 | 0 | 2,20 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,50 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 1,8 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 75 | 23,5 | 1,8 |
| **Итого: пищевая ценность** | 0,542 | 21,96 | 20.09 | 78,69 | 603,9 | 6,67 | 10,58 | 52,5 | 6,0 | 85,93 | 550.4 | 118.89 | 11,4 |