Проведена экспертиза УТВЕРЖДАЮ

Начальник территориального Начальник Управления по вопросам общеобразовательного учреждения образования, физической культуры

по Республике Северная Осетия- Алания и спорта администрации местного

в Правобережном районе самоуправления Правобережного района

Республики Северная Осетия - Алания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.М. Козырева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Афанасьева

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

**Примерное десятидневное меню**

**комплексных обедов обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений Правобережного района**

**1-й день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выходод** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | | **Цена** |
| **Брутто** | **Нетто** |  | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, г.** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| №  49 | **Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной** |  |  | **250/10** | **2,5** | **5,2** | **18,8** | **141,1** | **0,41** | **0,21** | **33,0** | **103,6** | **349,6** | **106,0** | **4.05** |  | 0 | | | | | | | |
|  | 1.Картофель | 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.Крупа перловая | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.Лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4.Морковь | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5.Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6.Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7.Сливоч. масло | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8.Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3,94** |
| №14 | **Курица отварная** | **130** | **100** | **110** | **24,0** | **24,2** | **0,9** | **337,2** | **0,24** | **0,07** | **0** | **19,8** | **93,6** | **11,4** | **0,96** |  |
| №  17 | **Макароны отвар. с маслом** |  |  | **180/3** | **4,0** | **4,0** | **27,8** | **180,2** | **0,06** | **0,03** | **0** | **5,0** | **38,2** | **21,8** | **1,14** |  |
|  | 1.Макароны | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.Сливочное масло | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20,78** |
| №37 | **Салат из морко**  **ви (сент.-февр.)** |  |  | **60** | **0,7** | **3,9** | **7,7** | **64,4** | **0,032** | **0,035** | **3,75** | **14,6** |  | **18,5** | **0,65** |  |
|  | 1.Морковь. | 70 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.Сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.Чеснок | 1 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4.Масло растит. | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3,00** |
|  | **Салат из свеклы (март-май)** |  |  | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,0** | **0,011** | **0,023** | **5,7** | **21,1** | **24,6** | **12,5** | **0,8** |  |
|  | 1.Свекла | 70 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.Чеснок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №2 | **Чай** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,87** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** | **1,06** |
|  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230,0** | **0,08** | **0,03** | **0** | **11,5** | **43,5** | **16,5** | **1,0** | **3,00** |
|  | **Соль** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** |  |  | **130** | **0,4** | **0** | **9,8** | **54,0** |  |  |  |  |  |  |  | **5,0** |
|  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **1555** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого: 36,77 руб.**  **2 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | | **Цена** | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, г.** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | | №5 | **Гороховый суп на растит . масле** |  |  | **250/10** | **8,2** | **3,5** | **29,7** | **198,6** | **0,91** | **0,29** | **23,25** | **152,3** | **348,7** | **141,2** | **8,10** |  |  | |  | 1.Горох | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Морковь | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Картофель | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4.Лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Растит. масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4,67** | | №  21 | **Плов** |  |  | **200** | **10,84** | **24,23** | **15,94** | **383,85** | **0,15** | **0,19** | **0,89** | **124,2** | **208,3** | **60,8** | **1,94** |  | |  | 1.Мясо | 75 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Рис | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Морковь | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4.Масло сливочн. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Масло растит. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **25,94** | | №2 | **Чай с лимоном** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,87** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Сахар | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1,01** | |  | Лимон | 4,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230,0** | **0,048** | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | | №26 | **Салат из свежей капусты** |  |  | **70** | **0,77** | **3,99** | **6,67** | **64,4** | **0,014** | **0,023** | **20,97** | **26,8** | **14,8** | **7,9** | **0,32** |  | |  | 1.Капуста | 50 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Лук | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4. Растит. масло | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Зелень | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2,18** |  | |  | **Соль** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **933,72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Эн. ценнос за день** |  |  |  |  |  |  | **1539,59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       **Итого:39,82**    **3 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | |  | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, .** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | | **№15** | **Борщ со сметаной** | |  |  | **250/10** | **3,2** | **5,2** | **21,5** | **369,6** | **0,23** | **0,18** | **73,86** | **173,3** | **190,5** | **89,0** | **3,18** |  |  | |  | 1.Свекла | | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Капуста | | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Лук | | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4.Морковь | | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Картофель | | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Томат | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7.Зелень | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 8.Сметана | | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 9. Масло сливочное | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 10.Масло растит. | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7,22** | | **№ 39** | **Рыба, запеченная в духовке** | |  |  | **110** | **12** | **6,0** | **4,0** | **152,9** | **0,4** | **0,3** | **15** | **391** | **65** | **14** | **5,1** |  |  |  | |  |  |  | **1,28** | | |  | Рыба (филе) | | 150 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Мука | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло растительное | | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Соль | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№11** | **Картофель-**  **ное пюре** | |  |  | **160** | **4,1** | **6,1** | **29,0** | **207,6** | **0,139** | **0,11** | **18,16** | **37** | **86,6** | **27,8** | **1,01** |  | |  | 1.Картофель | | 150 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Молоко | | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Сливочное масло | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **33,77** | | **№2** | **Чай** | |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,87** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | |  | 1.Заварка | | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Сахар | | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1,01** | |  | **Хлеб** | | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230,0** | **0,08** | **0,03** | **0** | **11,5** | **43,5** | **16,5** | **1,0** | **3** | |  | **Соль** | | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Всего ккал** | |  |  |  |  |  |  | **1016,97** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Всего ккил. за день** | |  |  |  |  |  |  | **1499** |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Итого: 45,0**  **4 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | | **Пищевые ве-ва** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | |  | | **цена** | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | | | **Углевод.** |  | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | | | №10 | **Суп фасолевый на мясокостном бульоне** |  |  | | **250** | **9,6** | | **4,0** | **37,8** | | **226,3** | **9,76** | **0,62** | **23,25** | **201,1** | **551,9** | **153,2** | **7,22** |  | | |  | 1.Фасоль | 35 | 35 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 2.Картофель | 100 | 80 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 3.Лук | 10 | 8 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 4.Морковь | 10 | 8 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 5.Сливоч. масло | 2 | 2 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 6.Растит. масло | 3 | 3 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 7.Зелень | 3 | 1,8 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | **7,75** | | | №14 | **Курица отварная** | **130** | **100** | | **100** | **24,0** | | **24,2** | **0,9** | | **318,2** | **0,24** | **0,07** | **0** | **19,8** | **93,6** | **11,4** | **0,96** |  | | | №  40 | **Тушенная капуста** |  |  | | **160** | **5,2** | | **5,9** | **20,9** | | **151,4** | **0,4** | **0,2** | **15,0** | **236** | **12,6** | **7,7** | **5,2** |  | | |  | Капуста свежая | 160 | 150 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Томат | 3 | 3 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Мука | 3 | 3 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло растительное | 10 | 10 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Лук | 10 | 8 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | **23,09** | | | №2 | **Чай** |  |  | | **200** | **0,16** | | **0** | **14,9** | | **56,87** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 2.Сахар | 15 | 15 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,06 | | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | | **100** | **7,6** | | **0,9** | **49,7** | | **230,0** | **0,048** | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | | |  | **Соль** | 4 | 4 | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | **Яблоко** |  |  | | **130** | **0,4** | | **0** | **9,8** | | **54,0** |  |  |  |  |  |  |  | **5,0** | | |  | **Всего ккал.** |  |  | |  |  | |  |  | | **982.77** |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | **Эн.ценность за день** |  |  | |  |  | |  |  | | **1646,64** |  |  |  |  |  |  |  |  | |   **Итого: 39,90**  **5 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | | | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, г.** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | **Цена** | | №8 | **Суп рисовый на мясокостном бульоне со сметаной** |  |  | **250/10** | **2,0** | **5,2** | **9,3** | **199,8** | **0,38** | | **0,23** | **33,0** | **92,2** | **250,2** | **100,0** | **3,53** | |  | 1.Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4.Рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Сливочное масло | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7.Сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 8.Масло растит. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4,34 | | №29 | **Котлета говяжья** |  |  | **80** | **16,3** | **10,8** | **5,76** | **298,5** | **0,076** | | **0,132** | **0,12** | **35** | **133,1** | **25,7** | **1,2** |  | |  | 1.Мясо | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Хлеб пшеничный | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4. Растит. масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Чеснок | 1 | 0,8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | №11 | **Картофельное пюре** |  |  | **170** | **4,1** | **6,1** | **29,0** | **207,6** | **0,139** | | **0,11** | **18,16** | **37,0** | **86,6** | **27,8** | **1,01** |  | |  | 1. Картофель | 160 | 150 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1. Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1. Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **31,74** | | №2 | **Чай с лимоном** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,8** | **0,1** | | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4,06 | |  | 3.Лимон | 4,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230** | **0,048** | | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | |  | **Соль** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **992,7** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Энергетическая ценность за день** |  |  |  |  |  |  | **1506,5** |  | |  |  |  |  |  |  |  |   **Итого: 43,14**    **6 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | | **Цена** | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, г.** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | | **№5** | **Суп гороховый на масле** |  |  | **250** | **8,2** | **3,5** | **29,7** | **186,6** | **0,3** | **0,4** | **15** | **200** | **552** | **153** | **7,2** |  | |  | Горох сухой | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Картофель | 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Лук | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Морковь | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Соль | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4,44** | | № 55 | **Гуляш в томатном соусе** |  |  | **120/23** | **18,0** | **9,5** | **5,6** | **236,0** | **0,8** | **0,132** | **0,12** | **35** | **134** | **25,7** | **1,3** |  | |  | Мясо | 100 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Лук | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Морковь | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | №37 | **Гарнир гречневый рассыпчатый** |  |  | **150** | **6,1** | **8,0** | **22,0** | **193,6** | **0,2** | **0,2** | **10** | **152** | **902,4** | **34,5** | **4,8** |  | |  | Крупа гречневая | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Вода | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **33,08** | | №26 | **Салат из свежей капусты (сент.-февр.)** |  |  | **70** | **0,77** | **3,99** | **6,67** | **74,4** | **0,014** | **0,023** | **20,97** | **26,8** | **14,8** | **7,9** | **0,32** |  | |  | 1.Капуста | 50 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Лук | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4. Растит. масло | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Зелень | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Горошек зелен. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2,18** | | №19 | **Салат из свеклы (март-май)** |  |  | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **66,0** | **0,011** | **0,023** | **5,7** | **21,1** | **24,6** | **12,5** | **0,8** |  | |  | Картофель | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Зеленый горошек | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Лук | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Растит. масло | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | №2 | **Чай** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,8** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** | **1,06** | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230** | **0,048** | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | |  | **Соль** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **977,4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Энергетическая ценность за день** |  |  |  |  |  |  | **1524,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Итого: 43,76**    **7 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | |  | | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углев.г** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  | | | №32 | **Свекольник со сметаной** | |  |  | **250** | **33** | **4,6** | **22,4** | **229,7** | **0,1** | | **0,2** | **2,5** | **100** | **192** | **89** | **2,8** |  | | |  | Свекла | | 70 | 50 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Картофель | | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Лук репчатый | | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Морковь | | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Зелень | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло растительное | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Томат | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Сметана | | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Вода | | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **5,84** | | | №23 | **Голубцы с мясом в томатно-смет.соусе** | |  |  | **220** | **16,3** | **10,8** | **5,76** | **295,7** | **0,19** | | **0,18** | **0,69** | **23,36** | **135** | **14,8** | **2,38** |  | | |  | Мясо | | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Капуста свежая белокочанная | | 130 | 100 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Крупа рисовая | | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Лук репчатый | | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло сливочное | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло раститульное | | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Томатно-смет. соус: | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Лук | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Морковь | | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Сметана | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло растительное | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Томат | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Мука | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Зелень | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | Масло сливочное | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **34,74** | | | №2 | **Чай** | |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,8** | **0,1** | | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | | |  | 1.Заварка | | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 2.Сахар | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **1,06** | | |  | **Хлеб** | | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230** | **0,048** | | **0,02** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | | |  | **Соль** | | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | **Всего ккал.** | |  |  |  |  |  |  | **812,2** |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  | **Эн.цен. за день** | |  |  |  |  |  |  | **1335** | | | | | | | | | |     **Итого: 44,64**      **8 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | |  | | **Брутто** | **Нетто** | **белки, г.** | **жиры, г.** | **Углеводы, г** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  | | **№15** | **Борщ со сметаной** |  |  | **250/10** | **3,2** | **5,2** | **21,5** | **360,6** | **0,23** | **0,18** | **73,9** | **173,3** | **190,5** | **89,0** | **3,18** |  | |  | 1.Свекла | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Капуста | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4.Морковь | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 5.Картофель | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 6.Томат | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 7.Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 8.Сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 9. Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 10.Масло растительн. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7,22** | | **№ 39** | **Рыба, запеченная в духовке** |  |  | **130** | **12** | **6,0** | **4,0** | **118,0** | **0,4** | **0,3** | **15** | **391** | **65** | **14** | **5,1** |  | |  | Рыба (филе) | 150 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Соль | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **№11** | **Картофельное пюре** |  |  | **170** | **4,1** | **6,1** | **29,0** | **187,6** | **0,139** | **0,11** | **18,6** | **37** | **86,6** | **27,8** | **1,01** |  | |  | 1.Картофель | 160 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 3.Сливочное масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **32,14** | | **№ 27** | **Салат морковный** |  |  | **80** | **0,73** | **3,9** | **7,7** | **64,44** | **0,024** | **0,02** | **7,48** | **9,5** | **15,3** | **7,2** | **0,31** |  | |  | Морковь | 100 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Чеснок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4,26** | | №2 | **Чай** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,8** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** |  | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 2.Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,06 | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230** | **0,05** | **0,2** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | **3** | |  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **1017,4** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |   **Итого: 47,68**  **9 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  рецеп. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | | **Выход** | **Пищевые ве-ва** | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг.** | | | **Минеральные вещества, мг.** | | | | | |  | | **Брутто** | **Нетто** | | **белки, г.** | | **жиры, г.** | | **Углевод.** | ***В 1*** | ***В 2*** | ***С*** | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** |  | | №10 | **Суп фасолевый на мясокостном бульоне** |  |  | **250** | | **9,6** | **4,0** | | **37,8** | | **226,3** | **9,76** | **0,62** | **23,25** | **201,1** | **551,9** | **153,2** | | **7,22** | |  |  | |  | 1.Фасоль | 35 | 35 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | 2.Картофель | 100 | 80 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 3.Лук | 10 | 8 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 4.Морковь | 10 | 8 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 5.Сливоч. масло | 2 | 2 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 6.Растит. масло | 3 | 3 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 7.Зелень | 3 | 1,8 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | 7,75 |  | | №14 | **Курица отварная** | **130** | **100** | **100** | | **24,0** | **24,2** | | **0,9** | | **318,2** | **0,24** | **0,07** | **0** | **19,8** | **93,6** | **11,4** | | **0,96** | |  |  |  |  |  |  |  | **1,28** | | №40 | **Тушенная капуста** |  |  | **160** | | **5,2** | **5,9** | | **20,9** | | **151,4** | **0,4** | **0,2** | **15,0** | **236** | **12,6** | **7,7** | | **5,2** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Капуста свежая | 160 | 150 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Томат | 3 | 3 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | Мука | 3 | 3 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | Масло растительное | 10 | 10 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | Лук | 10 | 8 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | **22,46** |  | | №2 | **Чай** |  |  | **200** | | **0,16** | **0** | | **14,9** | | **56,87** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | | **1** | |  |  | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | 2.Сахар | 15 | 15 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | | 1,06 |  | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | | **7,6** | **0,9** | | **49,7** | | **230,0** | **0,048** | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | | **0,6** | | **3** |  | |  | **Соль** | 4 | 4 |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | **Всего ккал.** |  |  |  | |  |  | |  | | **982,77** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | **Эн.цен. за день** |  |  |  | |  |  | |  | | **1544,7** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |   **Итого: 34,27**    **10 день**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №8 | **Суп рисовый на мясок. бульоне со сметаной** |  |  | **250/10** | **2,0** | **5,2** | **9,3** | **169,0** | **0,38** | **0,23** | **33,0** | **92,2** | **250,2** | **100,0** | **3,53** |  | | |  | 1.Картофель | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 2.Лук | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 3.Морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 4.Рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 5.Сливочное масло | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 6.Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 7.Сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 8.Масло растит. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4,34 | | | №29 | **Котлета говяжья** |  |  | **80** | **16,3** | **10,8** | **5,76** | **298,5** | **0,076** | **0,132** | **0,12** | **35** | **133,** | **25,7** | **1,2** |  | | |  | 1.Мясо | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 2.Хлеб пшеничный | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 3.Лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 4. Растит. масло | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 5.Чеснок | 1 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | №11 | **Картоф. пюре** |  |  | **170** | **4,1** | **6,1** | **29,0** | **207,6** | **0,139** | **0,11** | **18,6** | **37,0** | **86,6** | **27,8** | **1,01** | |  | |  | 1. Картофель | 160 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 1. Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 1. Масло сливочн. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **31,74** | | №2 | **Чай** |  |  | **200** | **0,16** | **0** | **14,9** | **56,8** | **0,1** | **0,2** | **5,0** | **20** | **8** | **8** | **1,0** | |  | |  | 1.Заварка | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | 2.Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **1,06** | |  | **Хлеб** | **100** | **100** | **100** | **7,6** | **0,9** | **49,7** | **230** | **0,048** | **0,018** | **0** | **6,9** | **26** | **9,9** | **0,6** | | **3** | |  | **Соль** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | **Всего ккал.** |  |  |  |  |  |  | **961,9** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | **Яблоко** |  |  | **130** | **0,4** | **0** | **9,8** | **54,0** |  |  |  |  |  |  |  | | **5,0** | |  | **Энер. цен. за день** |  |  |  |  |  |  | **1470** |  |  |  |  |  |  |  | |  |     **Итого: 45,14** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |