СОГЛАСОВАНО: ТО Роспотребнадзора РД в Ахтынском

районе Касимов А.С. УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР:

*Директор МКОУ "Хлютская СОШ"*

Микаилова М.А..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 - день** | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |  | 3,95 |
| 679 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 536/05 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 |  | 43 | 0,54 | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
|  | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0 | 6 | 14,4 | 9,12 | 7,35 | 0,36 |
| 1035/05 | чурек | 30 | 84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| 959/05 | Какао со сгуш. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
|  | **Итого** | **480** | **96,43** | **18,75** | **82,08** | **468,33** | **0,44** | **43,055** | **19,08** | **248,92** | **405,99** | **89,5** | **4,79** |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42/2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 412 005 | Плов из птицы | 130 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 48 | 0,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 2006/05 | Суп картоф.с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 58,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 679/05 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,2 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847/05 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** | **770** | **31,02** | **28,24** | **104,4** | **793,33** | **0,39** | 48,2 | **39,35** | **184,95** | **334,69** | **108,96** | **5,31** |
|  | **ВСЕГО:** | **1250** | **127,45** | **46,99** | **186,48** | **1261,66** | **0,83** | **91,255** | **58,43** | **433,87** | **740,68** | **198,46** | **10,1** |

2 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша дружба на цельном молоке с маслом сливочным | 200 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 0,1 | 0,054 | 0,2 | 133,4 | 156,7 | 37,2 | 1,49 |
| 424/05 | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | Кондитерские изд. | 50 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 11,32 | 0,02 | 0 | 0 | 10,82 | 0,37 | 1,25 | 0,03 |
|  | **Итого** | **491** | **18,44** | **19,67** | **91,65** | **476,49** | **0,217** | **0,154** | **10,2** | **184,22** | **261,87** | **51,25** | **3,42** |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332 010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 2 002 005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 205 | Котлеты из говядины | **50** | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | **0,075** | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 6 792 005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 200,3 | 1,62 |
| 686/2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 4,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 606,75 | 0,08 | 0 | 0 |  |  |  | 0,8 |
|  | Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 3,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **810** | **23,34** | **21,03** | **99,11** | **1407,16** | **0,29** | **57,37** | **14,535** | **139,69** | **356,93** | **287,17** | **5,68** |
|  | **Всего:** | **1301** | **41,78** | **40,7** | **190,76** | **1883,65** | **0,507** | **57,524** | **24,735** | **323,91** | **618,8** | **338,42** | **9,1** |

3 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | Вг | А | С | Са | Р | **Mg** | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438/2005 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 14,47 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 0,1 | 345 | 0,25 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | **4,82** | 59,58 | 0,06 | 0 | 5,58 | 11,2 | 3,47 | **11,72** | 0,4 |
| 42 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | **! о** | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | **0** | **14** | 28 | 0 | 0 | 0 | **6** | 0 | **0** | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,08 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | **16,5** | 1 |
|  | Кондитерские изделие(вафля) | 50 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 115,32 | 0,02 | 0 | 0 | 10,82 | 0,37 | 1,25 | 0,03 |
|  | **Итого:** | 520 | 25,24 | 32,84 | 58,39 | 594,23 | 0,26 | 371 | 5,9 | 241,72 | 357,84 | 52,47 | 4,87 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картоф .с перловой круппой | 200 | 2 | 2,23 | 13,6 | 83,6 | 0,08 | 0 | 6,66 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 3 552 005 | Рис отварной рассып | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 547-2010 | Салат из морк.с ябл и изюмом | 50 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 686/05 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,08 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **680** | 27 | **23,16** | **87,2** | **663,54** | 0,27 | **16,33** | **20,878** | **89,425** | **340,68** | **93,39** | **4,94** |
|  | **ВСЕГО:** | **1200** | 52,24 | **56** | **145,59** | **1257,77** | 0,53 | **387,33** | **26,778** | **331,145** | **698,52** | **145,86** | **9,81** |

4 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 792 005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 |  | 2 |
| 12 | Салат и кукурузы коне. | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 0 | 5,58 | 11,2 | 3,47 |  | 0,4 |
| 41 | Масло порц. | 10 | 2,32 | 4,1 | 2,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | **0** | 0,4 |
| 1350 | чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | пряник | 40 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |  |  | 10 | 75 | 0 |  |
|  | **Итого** | **460** | **13,44** | **11,96** | **81,67** | **409,03** | **0,237** | **0,02** | **5,58** | **38,11** | **234,24** | **6,63** | **3,31** |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332 010 | Салат из огурцов свеж. | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 7,98 | 0,34 |
| 2 002 005 | Суп картофельный.с круппой перловой | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 22,8 | 1,04 |
| 608 205 | Рыба запеченная в омлете | 50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 27,75 | 1,01 |
| 6 792 005 | Пюре картофельное | 150 | 5,52 | 4,52 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 43,84 | 1,4 |
| 686/2005 | Компот из свежих плодов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 4,14 | 29,2 | 5,4 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 606,75 | 0,08 | 0 | 0 |  |  |  | 8 |
|  | Фрукты яблоко | 50 | 2,2 | 1,45 | 3,55 | 166,5 |  |  |  |  |  | 10 | 0 |
|  | **Итого:** | **810** | **23,34** | **21,03** | **99,11** | **1407,16** | **0,29** | **57,37** | **14,535** | **139,69** | **356,93** | **117,77** | **12,69** |
|  | **ВСЕГО:** | **1270** | 36,78 | **32,99** | **180,78** | **1816,19** | **0,527** | **57,39** | **20,115** | **177,8** | **591,17** | **124,4** | **16** |

5 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4632005 | Сырники из творога со сгущ,молоком | 130 | 26,85 | 18,53 | 16,67 | 345,23 | 0,13 | 83,36 | 0,45 | 227,86 | 333,6 | 38,03 |  |
| 412002 | Масло порциями | 10 |  | 8,2 | 0,1 | 75 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 |  | 17,2 | 91 |  |  |  |  |  |  |
| 1 035 | чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **Итого:** | 390 | 30,71 | 27,2 | 40,42 | 551,6 | 91,197 | 142,36 | 0,45 | 238,55 | 370,37 | 44,66 | 0,51 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 2082005 | Суп картофельный с макаронными издел. | 250 | **2,69** | **2,84** | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 6792005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 6372005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 859/2015 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 23,65 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |
| 8452005 | Фрукты яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | **880** | **29,82** | **21,72** | **104,36** | **667,02** | **0,617** | **16,12** | **110,05** | **95,03** | **331,06** | **70,97** | **6,66** |
|  | **ВСЕГО:** | **1270** | **60,53** | **48,92** | **144,78** | **1218,62** | **91,814** | **158,48** | **110,5** | **333,58** | **701,43** | **115,63** | **7,17** |

6 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Мас  са | Пищевые вещества | | | тическ ая ценно | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | ***Завтрак*** |  | Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | **Mg** | Ре |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 362 005 | омлет | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 362 010 | Капуста тушенная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
|  | Яйцо диетич. варенная в крутую | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 1035/05 | чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
|  | **Итого:** | **410** | **4,97** | **2,63** | **49,16** | **213,35** | **0,147** | **10,5** | **10,5** | **25,32** | **42,26** | **14,66** | **1,78** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 422 010 | салат из  белокачанной | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,75 |
| 208 | Суп | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0 | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
|  | । уляш из отварного мяса | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94,25 | 0,03 | 0,01 | 4,01 | 16,04 | 1,01 | 20,12 | 0,4 |
| 579 | каша пшеничная рассыпчатая |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13,5 | чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 847 | ФрукГы СВёжиё целиком | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  | **Итого:** | **750** | **8,78** | **6,76** | **85,18** | **411,71** | **0,287** | **0,01** | **39,02** | **81,32** | **180,47** | **63,38** | **5,24** |
|  | **ВСЕГО:** | **1160** | **13,75** | **9,39** | **134,34** | **625,06** | **0,434** | **10,51** | **49,52** | **106,64** | **222,73** | **78,04** | **7,02** |

7 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | вг | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442 | Омлет с сыром | 150 | 20,64 | 24,95 | 3,05 | 320,18 | 0,12 | 0,32 | 0,48 | 396,3 | 241,94 | 21,03 | 5,51 |
| 304 | Масло порц. | 10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 | Чай с сахаром | 200 |  |  |  |  | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 1035 | чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | пряник | 40 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 450 | 32,92 | 32,97 | 84,95 | 759,49 | 0,187 | 0,32 | 0,48 | 405,99 | 276,71 | 27,66 | 6,02 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  | | | | | | |
|  | Салат из зеленного горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 42/04 | Борщ из капусты картошки с говядиной | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 206 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 244 | Гуляш | 80 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 0 | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 10 352 005 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 23,65 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | **итого** | **970** | **33,26** | **34,65** | **114,23** | **762,45** | **10,712** | **0,145** | **118,783** | **108,865** | **401,3** | **116,44** | **5,855** |
|  | **ВСЕГО:** | **1420** | **66,18** | **67,62** | **199,18** | **1521,94** | **10,899** | **0,465** | **119,263** | **514,855** | **678,01** | **144,1** | **11,875** |

8 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | **Ж** | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122020 | Салат из кукурузы (консерв) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 |  | 5,58 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438205 | Омлет натуральный с маслом слив. | 150 | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,75 | 0,13 | 452 | 0,33 | 113,79 | 259,87 | 19,48 | 3,91 |
| 9592005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,04 | 0,01 | 1,3 | 91,5 | 67,5 | 14 | 0,56 |
| 10352005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** | *400* | *22,45* | *28,21* | *50,22* | *541,4* | *0,297* | *452,01* | *7,21* | *226,18* | *365,62* | *51,83* | *5,38* |
|  | *ОБЕД* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свеж, по сезону | 60 | **0,48** | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0 | 6 | 14,2 | 9,12 | 7,35 | 0,36 |
| 170.05 | Борщ из св. кап и картошки | 250 | 2,52 | **4,65** | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 679/05 | Каша пшенич.рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 274 | Мяса тушенное с овощами в соусе | 170 | 16,2 | 12,38 | 11,3 | 228 | 0,1 | 20 | 3,71 | 31,8 | 150,1 | 35,7 | 1,52 |
| 686/05 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035/05 | чурек | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 66,75 | 0,08 | 0 | 0 | 13,02 | 41,58 | 17,53 | 0,8 |
|  | **итого** | **830** | **25,64** | **20,82** | **110,02** | **720,87** | **0,37** | **20,02** | **20,41** | **145,76** | **404,23** | **109,82** | **6,98** |
|  | **ВСЕГО** | **1230** | **48,09** | **49,03** | **160,24** | **1262,27** | **0,667** | **472,03** | **27,62** | **371,94** | **769,85** | **161,65** | **12,36** |

9- день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |  | 3,95 |
| 301 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 41 | Масло порц. | 10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | пряник | 40 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 450 | 15,51 | 12,52 | 101,9 | 578,81 | 0,427 | 36,765 | 13,09 | 352,46 | 409,42 | 82,85 | 3,41 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/20102, 98 | Салат из зеленного горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 1 702 005 | Борщ из капусты картошки с говядиной | 25 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 3 552 005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 5 912 005 | Птица тушеная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 8 592 002 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 23,65 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | ИТОГО: | **745** | **31,19** | **31,34** | **114,17** | **815,25** | **10,592** | **43,145** | **117,523** | **139,005** | **339,51** | **110,73** | **5,155** |
|  | ВСЕГО: | **1195** | 46,7 | **43,86** | **216,07** | 1394,06 | **11,019** | **79,91** | **130,613** | **491,465** | **748,93** | **193,58** | **8,565** |

10 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | знер)е1ич еская  **I IQULinr-TU** | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | **Ж** | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186 | Каша молочная рисовая вязкая | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 42 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0,1 | 26 | 0,7 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,5 |
| 10 352 005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **Итого:** | 450 | 12,28 | 12,02 | 79,35 | 477,93 | 0,427 | 107 | 1,9 | 141,39 | 219,87 | 56,53 | 2,01 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 274 | Мясо тушенное с овощами в соусе | 175 | 16,2 | **12,38** | 12,38 | 228 | 0,1 | 20 | 3,71 | 31,8 | 150,1 | 35,7 | 1,52 |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 0,05 | 0 | 9,6 | 20,68 | 61,44 | 24,9 | 0,94 |
| 686/05 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035/05 | чурек | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 66,75 | 0,08 | 0 | 0 | 13,02 | 41,58 | 17,53 | 0,8 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** | **725** | **19,96** | **15,49** | **87,08** | **530,19** | **0,26** | **20** | **23,72** | **116,64** | **358,12** | **101,09** | **6,14** |
|  | **ВСЕГО:** | **1175** | **32,24** | **27,51** | **166,43** | **1008,12** | **0,687** | **127** | **25,62** | **258,03** | **577,99** | **157,62** | **8,15** |

11 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие в ассортименте по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 |  |
| 304 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 0,04 | 20 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 681 | Каша рассып.греч. |  | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 1035 | чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,5 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | Пряник прямого производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **440** | 35,46 | 21,25 | 114,32 | 731,23 | 0,756 | 20,02 | 15 | 73,85 | 410,57 | 107,78 | 6,78 |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42/04 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 204 | Суп с перловой крупой | 200 | 2 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 0,08 | 0 | 6,66 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| 244 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 10 352 005 | чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** | **715** | **55,99** | **55,22** | **224,95** | **1558,23** | **1,343** | **20,13** | **73,92** | **182,09** | **564,53** | **187,37** | **11,82** |
|  | **ВСЕГО** | **1155** | **91,45** | **76,47** | **339,27** | **2289,46** | **2,099** | **40,15** | **88,92** | **255,94** | **975,1** | **295,15** | **18,6** |

12 - день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины, мг. | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|  | *Завтрак* |  | Б | **Ж** | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424/2005 | Варенное яйцо | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 41 | Масло слив. | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 3,91 |
| 9 592 005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,04 | 0,01 | 1,3 | 91,5 | 67,5 | 14 | 0,56 |
| 10352005 | **Чурек** | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 1 722 002 | Булочка (веснушка) | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | **ИТОГО** | **251** | **15,58** | **18,66** | **70,27** | **510,07** | **0,137** | **59,11** | **1,3** | **125,16** | **181,07** | **25,43** | **17,78** |
|  | **оеед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свеж, по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0 | 6 | 14,2 | 9,12 | 7,35 | 0,36 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 681 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 3 012 005 | Птица тушенная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,9 | 1,62 |
| 686/05 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035/05 | чурек | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 66,75 | 0,08 | 0 | 0 | 13,02 | 41,58 | 17,53 | 0,8 |
|  | **Итого:** | **790** | **32,57** | **25,98** | **110,02** | **768,79** | **0,56** | **43,02** | **12,24** | **173,92** | **508,48** | **171,54** | **9,44** |
|  | **ВСЕГО:** | **1041** | **48,15** | **44,64** | **180,29** | **1278,86** | **0,697** | **102,13** | **13,541** | **299,08** | **689,55** | **196,97** | **27,221** |