

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности МОУ СОШ № 7

С.П.Кушкиса

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА ЛЕТО 2024 ГОДА (10 ДНЕЙ)

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	А, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
														В2, мг	В6, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1-й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2015г.	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15	
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/5	13,2	14,47	14,06	247,00	№294 2017	0,17	0,78	46,46	19,17	51,62	69,09	3,13	
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,97	86,6	1	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№367 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>19,76</b>	<b>19,72</b>	<b>69,59</b>	<b>543,37</b>		<b>0,36</b>	<b>23,24</b>	<b>46,46</b>	<b>66,72</b>	<b>117,09</b>	<b>203,9</b>	<b>5,08</b>	
<b>Обед</b>															
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15	
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27	
3	Щи из свежей капусты с	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017	0,046	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66	
4	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат ) промышленного производства	200/5	21,1	12,45	36,05	341,00	№392 2017	0,17	0,39	41,7	37,18	24,39	128,2	0,97	
6	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93	
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>715</b>	<b>26,62</b>	<b>17,03</b>	<b>107,94</b>	<b>698,73</b>		<b>0,306</b>	<b>22,13</b>	<b>41,7</b>	<b>83,14</b>	<b>107,05</b>	<b>251,9</b>	<b>5,6</b>	
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1352</b>	<b>46,38</b>	<b>36,75</b>	<b>177,53</b>	<b>1242,10</b>		<b>0,666</b>	<b>45,37</b>	<b>88,16</b>	<b>149,86</b>	<b>224,14</b>	<b>455,8</b>	<b>10,68</b>	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>2-й ДЕНЬ ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,4	25,6	2,73	299,30	№210 2017	0,1	0,27	335,4	16,67	106,5	233,3	2,73
2	Свекла тушенная в сметанном	60	1,07	3,96	5,6	61,40	№2140 2017	0,014	0,75	10,08	10,9	24,5	28,1	0,79
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№2170 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,40		0,08	2,4	0	0,8	1,6	0,4	0,16
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>18,8</b>	<b>29,98</b>	<b>74,61</b>	<b>644,62</b>		<b>0,234</b>	<b>6,25</b>	<b>345,48</b>	<b>43,97</b>	<b>156</b>	<b>301</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№103 2017	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9
5	Печень, тушенная в сметанном соусе №332	90/50	3,8	12,26	5,33	222,60	№261 2017	0,28	40,4	7757,4	20,58	35,86	312,6	6,6
6	Каша гречневая(гарнир)	150	8,6	8,12	38,64	243,80	№302 2017	0,2	0	0	135,8	14,82	203,9	4,56
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,10	№342 2017	0,01	0,81	0	4,63	12,76	3,96	0,86
8	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
9	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>780</b>	<b>18,49</b>	<b>23,41</b>	<b>109,19</b>	<b>790,03</b>		<b>0,66</b>	<b>54,53</b>	<b>7757,4</b>	<b>207,13</b>	<b>107,6</b>	<b>640,5</b>	<b>14,49</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1290</b>	<b>37,29</b>	<b>53,39</b>	<b>183,80</b>	<b>1434,65</b>		<b>0,894</b>	<b>60,78</b>	<b>8102,88</b>	<b>251,1</b>	<b>263,6</b>	<b>941,5</b>	<b>18,97</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>3-ДЕНЬ СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	3,48	7,3	29,6	198,40	№182 2017г.	0,04	0,8	39,55	20,54	88,9	94,18	0,34
2	Сыр российский порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18,08</b>	<b>20,45</b>	<b>76,32</b>	<b>565,52</b>		<b>0,18</b>	<b>12,6</b>	<b>141,95</b>	<b>74,54</b>	<b>530,3</b>	<b>414,6</b>	<b>3,76</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
4	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,6	20,85	285,30	г.	0,12	16,05	28,8	49,37	39,2	189,4	2,5
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>750</b>	<b>23,47</b>	<b>19,25</b>	<b>87,79</b>	<b>627,03</b>		<b>0,236</b>	<b>32,04</b>	<b>28,8</b>	<b>105,43</b>	<b>127,66</b>	<b>305,1</b>	<b>5,53</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1270</b>	<b>41,55</b>	<b>39,7</b>	<b>164,11</b>	<b>1192,55</b>		<b>0,416</b>	<b>44,64</b>	<b>170,75</b>	<b>179,97</b>	<b>657,96</b>	<b>719,7</b>	<b>9,29</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>4-ДЕНЬ Завтрак</b>														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	180/5	19,82	12,41	36,44	271,00	№395 2017	1,21	0,11	53,3	31,87	73,04	127,7	0,63
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2015	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,60		0,01	0,6	0	3,6	15	7,2	0,84
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,82</b>	<b>20,04</b>	<b>113,94</b>	<b>662,74</b>		<b>1,25</b>	<b>0,74</b>	<b>93,3</b>	<b>46,77</b>	<b>108,44</b>	<b>166,8</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№ 102 2017	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
4	Рыба(минтай), запеченная в сметанном соусе.№332	90/30	8,43	8,59	18,26	183,75	№232 2017	0,08	0,1	28,73	27,06	46,01	134,8	1,32
5	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,03	19,5	79,7	1,17
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	29,33	14,64	79,73	1,16
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>780</b>	<b>20,14</b>	<b>17,84</b>	<b>112,69</b>	<b>703,43</b>		<b>0,506</b>	<b>33,21</b>	<b>28,73</b>	<b>130,95</b>	<b>135,09</b>	<b>430,7</b>	<b>6,86</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1280</b>	<b>42,96</b>	<b>37,88</b>	<b>226,63</b>	<b>1366,17</b>		<b>1,756</b>	<b>33,95</b>	<b>122,03</b>	<b>177,72</b>	<b>243,53</b>	<b>597,5</b>	<b>8,96</b>
4														

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Тефтели(говядина) с соусом сметанно-томатным № 331	90/30	8,5	9,55	11,18	164,73	№278 2017	0,05	0,79	37	19,99	30,49	96,4	0,95
2	Каша пшеничная рассыпчатая(гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>532</b>	<b>18,39</b>	<b>15,67</b>	<b>83,58</b>	<b>549,75</b>		<b>0,11</b>	<b>8,16</b>	<b>37</b>	<b>59,71</b>	<b>101,27</b>	<b>184,3</b>	<b>3,11</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,32	0,34
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 2017	0,08	4,6	16,84	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,40	№291 2017	0,18	7,84	33,6	64,72	43,31	227,2	2,24
4	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>750</b>	<b>28,98</b>	<b>18,55</b>	<b>127,93</b>	<b>806,95</b>		<b>0,35</b>	<b>34,58</b>	<b>50,44</b>	<b>109,11</b>	<b>123,17</b>	<b>373</b>	<b>4,86</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>47,37</b>	<b>34,22</b>	<b>211,51</b>	<b>1356,70</b>		<b>0,46</b>	<b>42,74</b>	<b>87,44</b>	<b>168,82</b>	<b>224,44</b>	<b>557,3</b>	<b>7,97</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	215,6	201,9	963,6	6 592,2	4,19	227,48	8 571,26	927,47	1 613,67	3 271,84	55,87
Среднее	43,1	40,4	192,7	1 318,4	0,84	44,90	1 719,97	185,49	322,73	654,37	11,17

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>6 ДЕНЬ Завтрак</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным	150/30	10,36	8,01	59,29	354,00	№188 2017	0,06	0,36	36	52,97	149,9	196,6	0,91
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	№379 2017г.	0,04	1,3	20	0,2	125,8	90	0,13
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>16,37</b>	<b>18,64</b>	<b>99,66</b>	<b>637,74</b>		<b>0,16</b>	<b>11,66</b>	<b>96</b>	<b>72,07</b>	<b>301</b>	<b>326,7</b>	<b>3,59</b>
\														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
4	Коглеты домашние	90/5	11,5	22,05	8,69	278,80	№271 2017	0,14	0,2	44,19	16,98	16,65	113,5	1,82
5	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
8	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пр	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>755</b>	<b>22,75</b>	<b>31,28</b>	<b>100,63</b>	<b>782,18</b>		<b>0,359</b>	<b>15,95</b>	<b>44,19</b>	<b>96,46</b>	<b>102,69</b>	<b>279,53</b>	<b>5,81</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1275</b>	<b>39,12</b>	<b>49,92</b>	<b>200,29</b>	<b>1419,92</b>		<b>0,519</b>	<b>27,61</b>	<b>140,19</b>	<b>168,53</b>	<b>403,69</b>	<b>606,23</b>	<b>9,4</b>
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
<b>Завтрак</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,24	11,18	44,89	31,28	№173 2017 г.	0,18	1,11	55,34	45,43	132,09	176	1,2
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017г	0,05	1,59	24,4	21,34	152,2	124,6	0,49
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

4	Сыр российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,006	0,14	52	7	176	100	0,2	
5	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,40		0,08	2,4	0	0,8	1,6	0,4	0,16	
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>20,16</b>	<b>21,02</b>	<b>113,55</b>	<b>443,80</b>		<b>0,356</b>	<b>5,24</b>	<b>131,74</b>	<b>87,77</b>	<b>471,09</b>	<b>435,8</b>	<b>2,49</b>	
<b>Обед</b>															
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017 г.	0,04	3,94	0	20,9	39,78	43,68	0,98	
2	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	90/60	14,63	7,43	5,70	157,50	№229 2017 г.	0,08	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28	
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017 г.	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1	
4	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>22,55</b>	<b>16,86</b>	<b>87,25</b>	<b>608,08</b>		<b>0,32</b>	<b>28,6</b>	<b>8,73</b>	<b>140,69</b>	<b>161,04</b>	<b>427,18</b>	<b>5,36</b>	
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1250</b>	<b>42,71</b>	<b>37,88</b>	<b>200,80</b>	<b>1051,88</b>		<b>0,676</b>	<b>33,84</b>	<b>140,47</b>	<b>228,46</b>	<b>632,13</b>	<b>862,98</b>	<b>7,85</b>	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**8-й ДЕНЬ СРЕДА**

**Завтрак**

1	Омлет натуральный	150/5	14,4	25,66	2,73	299,30	№210 2017	0,1	0,27	335,4	16,68	106,5	233,3	2,73
2	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	№57 2017 г.	0,02	4,5	0	9	24	23	0,42
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Зефир	40	0,48	0,06	47,88	195,60	№209 2017	0,01	0,6	0	3,6	15	7,2	0,84
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>18,89</b>	<b>28,96</b>	<b>89,75</b>	<b>697,42</b>		<b>0,17</b>	<b>8,2</b>	<b>335,4</b>	<b>44,88</b>	<b>168,9</b>	<b>302,7</b>	<b>4,79</b>

**Обед**

1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,3	0,34
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,36	44,8	0,7
3	Птица отварная с соусом сметанным	90/30	17,13	15	2,94	213,00	№288 2017	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017 г.	0,03	0	0	16,34	1,37	60,9	0,53
5	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,87</b>	<b>26,68</b>	<b>118,47</b>	<b>824,45</b>		<b>0,257</b>	<b>32,28</b>	<b>39,3</b>	<b>72,3</b>	<b>130,47</b>	<b>296,6</b>	<b>4,11</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1297</b>	<b>45,76</b>	<b>55,64</b>	<b>208,22</b>	<b>1521,87</b>		<b>0,427</b>	<b>40,48</b>	<b>374,7</b>	<b>117,18</b>	<b>299,37</b>	<b>599,3</b>	<b>8,9</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,72	13,21	76,85	480,70	№ 401 2017 г.	0,24	0,79	34,41	59,25	200,1	244,6	2,27
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	4,1	2,5	5,90	57,00		0,03	0,6	10	15	124	95	0,1
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>502</b>	<b>17,95</b>	<b>15,73</b>	<b>97,95</b>	<b>599,70</b>		<b>0,27</b>	<b>4,22</b>	<b>44,41</b>	<b>76,65</b>	<b>338,3</b>	<b>344</b>	<b>2,73</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры(порционная нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	ПЦи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№88 2017	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
4	Фрикадельки в соусе смет.-том. №331	90/50	11,33	14,95	14,15	240,00	№280 2017 г.	0,05	0,36	21,75	18,92	32,6	106,1	7,05
5	Каша гречневая (гарнир)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	№302 2017	0,2	0	0	135,8	14,82	203,9	4,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
8	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	1,27
<b>ИТОГО обеда:</b>		<b>800</b>	<b>25,3</b>	<b>25,78</b>	<b>113,18</b>	<b>796,08</b>		<b>0,39</b>	<b>20,6</b>	<b>21,75</b>	<b>201,86</b>	<b>121,8</b>	<b>419,6</b>	<b>15,11</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1535</b>	<b>43,25</b>	<b>41,51</b>	<b>211,13</b>	<b>1395,78</b>		<b>0,66</b>	<b>24,82</b>	<b>66,16</b>	<b>278,51</b>	<b>460,1</b>	<b>763,6</b>	<b>17,84</b>
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	<b>13,72</b>	111,2	№75 2017 г.	0,02	3,4	0	18,08	35,53	36,55	1,02
2	Котлеты рыбные	90/5	10,6	12,97	12,80	210,73	№234 2017 г.	0,05	0,28	39,04	33,04	39,62	143,97	1,26
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,11</b>	<b>17,75</b>	<b>83,84</b>	<b>617,80</b>		<b>0,26</b>	<b>24,71</b>	<b>39,04</b>	<b>95,02</b>	<b>105,21</b>	<b>297,82</b>	<b>4,16</b>



Обед														
1	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
2	Бефстроганов	90/50	21,28	32,34	7,17	406,00	№250 2017 г.	0,07	1,04	45,92	31,43	60,65	239,6	3,36
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	№ 321 2017 г.	0,04	25,74	0	30,97	83,17	60,21	1,21
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>32,69</b>	<b>42,01</b>	<b>91,02</b>	<b>885,78</b>		<b>0,361</b>	<b>32,17</b>	<b>45,92</b>	<b>122,42</b>	<b>221,94</b>	<b>442,93</b>	<b>8,06</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1300</b>	<b>50,8</b>	<b>59,76</b>	<b>174,86</b>	<b>1503,58</b>		<b>0,621</b>	<b>56,88</b>	<b>84,96</b>	<b>217,44</b>	<b>327,15</b>	<b>740,75</b>	<b>12,22</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	221,6	244,7	995,3	6 893,0	2,90	183,63	806,48	1 010,12	2 122,44	3 572,86	56,21
Среднее	44,3	48,9	198,6	1 378,6	0,58	36,73	161,30	202,02	424,49	714,57	11,23

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях".  
 Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.Н.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Подешук Е.А.,Писаренко  
 О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила  
технолог Ярцева Л.И.