

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции**  | **Пищевые вещества(г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
| **Б**  | **Ж** | **У**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **День №1 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая с маслом и сахаром, молочная (манная) | 10/250 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Печенье  | 1/30 | 2,16 | 5,16 | 19,44 | 140,1 |
| 112 | Свежие фрукты (яблоко) | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Сок порционный | 1/200 | 1 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  |  **обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми | 125/250 | 8 | 4,43 | 31,8 | 207,7 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51,00 | 301,00 |
| 92 | Гуляш  | 1/100 | 29,2 | 29,80 | 4,7 | 404 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **74,39** | **79,41** | **273,13** | **2122,20** |
|  | **День №2 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 10/250 | 14,2 | 13,07 | 61,8 | 421,75 |
| 534 | Молоко кипяченое | 1/200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 3 | Бутерброд с маслом  | 10/50 | 3,83 | 8,7 | 25,83 | 197,1 |
| 112 | Свежие фрукты (апельсин) | 1/100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 100 | Сок порционный  | 1/200 | 1 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 |
| 52 | Щи из св.капусты с картофелем | 125/200 | 1,75 | 5,83 | 8,4 | 93,3 |
| 96 | Плов | 1/200 | 15,06 | 20,26 | 43 | 418,66 |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **54,23** | **63,34** | **257,07** | **1823,76** |
|  |  **День №3 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 171 | Каша вязкая с маслом и сахаром (пшенная)  | 10/250 | 9,75 | 11,82 | 44,75 | 354,5  |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 20/50 | 8,39 | 7,35 | 25,7 | 203,8 |
| 112 | Свежие фрукты (яблоко) | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из свежей капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 70 | Суп - уха с крупой | 125/250 | 8,75 | 4,33 | 15,33 | 136,7 |
| 98 | Жаркое по - домашнему | 1/200 | 15 | 16,13 | 16,27 | 270,66 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **56,95** | **50,21** | **185,65** | **1432,66** |
|  | **День№4-завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 15 | Каша вязкая рисовая | 10/250 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 146,47 |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 8,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 112 | Свежие фрукты (мандарин) | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 509 | Печенье | 1/30 | 2,16 | 5,16 | 19,44 | 140,1 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат морковный | 1/100 | 1,00 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,0 | 22,59 | 131,01 |
| 315 | Рис отварной | 1/200 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 280 |
| 77 | Рыба припущенная | 1/100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| **Всего за день** |  | **69,54** | **58,41** | **237,33** | **1746,50** |
|  | **День№5- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 210 | Омлет | 1/150 | 13,31 | 19,5 | 2,29 | 238 |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| 13 | Батон | 1/50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 112 | Свежие фрукты (яблоко) | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 35 | Салат из свеклы с изюмом | 1/100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 |
| 61 | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 125/250 | 2,0 | 1,93 | 14,5 | 85 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51 | 301 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 1/100 | 15 | 12,3 | 8 | 202,5 |
| 33 | Соус красный основной | 1/50 | 0,63 | 3,51 | 2,71 | 44,7 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **57,89** | **56,79** | **186,92** | **1610,18** |
| **N рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции**  | **Пищевые вещества(г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
| **Б**  | **Ж** | **У**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **День №6 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая с маслом и сахаром, молочная (манная) | 10/250 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| 2 | Бутерброд маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 112 | Свежие фрукты (апельсин) | 1/100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 386 | Йогурт | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 |
|  |  **обед:** |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из моркови  | 1/100 | 1,0 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми | 125/250 | 8 | 4,43 | 31,8 | 207,7 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 8,4 | 6,4 | 51 | 301 |
| 120 | Куры отварные | 1/100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 311 |
| 278 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **72,23** | **65,57** | **262,81** | **1939,96** |
|  | **День №7 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 187 | Каша «Дружба» | 10/250 | 7,9 | 11,2 | 42,6 | 302 |
| 274 | Какао  | 1/200 | 5,72 | 2,7 | 20,54 | 110,7 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 10/50 | 3,83 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| 112 | Свежие фрукты (яблоко) | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 26 | Салат из свеклы с изюмом | 1/100 | 1,5 | 4,5 | 16,5 | 108 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,00 | 22,59 | 134,01 |
| 98 | Жаркое по домашнему | 1/200 | 15 | 16,3 | 16,27 | 270,66 |
| 1 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **44,74** | **40,40** | **214,72** | **1425,35** |
|  | **День№8- завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 209 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 15 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая) | 10/250 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 146,47 |
| 274 | Какао с молоком | 1/200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/50 | 8,39 | 7,35 | 25,7 | 203,8 |
| 112 | Свежие фрукты (апельсин) | 1/100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 125/250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 |
| 131 | Пюре картофельное | 10/230 | 4,69 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| 77 | Рыба припущенная | 1/100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 |
| 6 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **69,01** | **56,42** | **202,91** | **1579,78** |
|  |  |  |  |  |  |
| **N рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции**  | **Пищевые вещества(г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  |
| **Б**  | **Ж** | **У**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **День №9 – завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (геркулесовая) | 10/250 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/20/50 | 8,47 | 14,6 | 25,83 | 269,9 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 112 | Свежие фрукты (яблоко) | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |  **обед:** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из квашенной капусты | 1/100 | 1,60 | 3,65 | 6,32 | 63 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 125/250 | 3,21 | 3,0 | 22,59 | 134,01 |
| 161 | Пюре гороховое | 10/200 | 19,5 | 6 | 38,8 | 287 |
| 119 | Сосиска отварная | 1/100 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 234 |
| 268 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **61,44** | **63,18** | **215,88** | **1658,91** |
|  | **День №10– завтрак:** |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с с\ф | 10/100 | 17,5 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| 268 |  Чай | 1/200 | 0,18 | 0,04 | 15 | 60 |
| 112 | Свежие фрукты (мандарин) | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 509 | Печенье | 1/30 | 2,16 | 5,16 | 19,44 | 140,1 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат картофельный с зел.горошком | 1/100 | 3,3 | 10,00 | 10,10 | 144 |
| 82 | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 125/250 | 2 | 1,93 | 14,5 | 85 |
| 131 | Пюре картофельное | 10/230 | 4,69 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| 100 | Котлета «Здоровье» | 1\100 | 15 | 12,3 | 8 | 202,5 |
| 278 | Компот | 1/200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |
| 109 | Хлеб ржано - пшеничный | 1/100 | 7 | 1 | 33 | 174 |
| **Всего за день** |  | **53,11** | **50,78** | **180,27** | **1403,96** |
| **ИТОГО** |  | **613,53** | **557,51** | **2216,69** | **16 746,26** |

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2017. – 544 с.

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Бабыкина О.В./