УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБОУ «Средняя

 общеобразовательная школа с.Грачёв Куст

 Перелюбского муниципального

района Саратовской области»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подстречная Л.Д.

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_г.

**Примерноедесятидневноеменю**

**Для 1-4 классов**

**МБОУ"СОШ с. Грачёв Куст**

**Перелюбского муниципального района Саратовской области"**

**на2020/2021 учебныйгод**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**рецеп та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **1 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185под ред.Моггильного 2010 | **Кашажидкая рисоваясмаслом** | **200/5,0** | **7,0** | **5,7** | **35,1** | **211,1** | **0,1** | **0,9** | **31** | **0,1** | **192,5** | **184,2** | **36,0** | **0,5** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
| 8под ред.Моггильного 2011 | **Бутерброд с сыром** | **30/20** | **16** | **1** | **70** | **335,49** | **0,2** |  | **0,01** | **5,99** | **250** | **250** | **50** | **2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,2** | **6,9** | **134,2** | **645,59** | **0,3** | **0,9** | **31,01** | **6,69** | **455,4** | **459,4** | **95,9** | **3,5** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  | •V |  |  |  |  |  |  |  |
| **243**Под.ред.Моггильного 2011 | **Сосиска отварная**  | **50,0** | **8,69** | **22,84** | **1,8** | **247,15** |  |  | **0,08** | **0,19** | **7,44** | **137,39** | **15,51** | **1,74** |
| **223**Сборник №593 2004 г | **Соус томатный**  | **50,0** | **0,5** | **2,3** | **3** | **35** | **0,02** | **1** |  |  | **2,5** |  | **3,5** | **0,15** |
| **13**под ред.лапшиной 2004 | **Каша гороховая** | **160,0** | **11,55** | **3,14** | **25,43** | **178,27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,54** | **28,68** | **74,43** | **630,42** | **0,02** | **1** | **0,08** | **1,39** | **29,74** | **187,79** | **38,81** | **3,49** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **50,74** | **35,58** | **208,63** | **1276,01** | **0,32** | **1,9** | **31,09** | **8,08** | **485,14** | **647,19** | **134,71** | **6,99**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углево****ДЫ** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **2ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93под ред.Моггильного 2010 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200,0** | **5,7** | **6,1** | **19,0** | **144,8** | **0,1** | **0,4** | **31,7** | **0,3** | **156,5** | **126,2** | **20,4** | **0,4** |
| 349 под ред.Моггильного 2011 | **Компот из сухофруктов** | **200,0** | **0,04** |  | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **1,05** |  |  | **6,4** | **3,6** |  | **0,18** |
|  | **Хлеб**  | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | **0,6** | **6.9** | **25,2** | **9,9** | **0,6** |
|  | **Вафли** | **30,0** | **1,0** | **8,8** | **18,8** | **154,2** |  |  |  |  | **2,2** | **8,9** | **0,5** | **0,2** |
|  | **Сок фруктовый**  | **200,0** | **0,2** |  | **24** | **90,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,24** | **15,1** | **101,66** | **554,2** | **0,11** | **1,45** | **31,7** | **0,9** | **172** | **163,9** | **30,8** | **1,38** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101под ред.Моггильного 2011 | **Суп картофельный с перловкой****На мясном бульоне**  | **250,0** | **2,5** | **2,79** | **17,00** | **103,25** | **0,1** | **8,33** |  |  | **25,9** | **87,35** | **26,5** | **1,01** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,3** | **3,19** | **61,2** | **273,25** | **0,1** | **8,33** |  | **1,2** | **45,7** | **137,75** | **46,3** | **2,61** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **16,54** | **18,29** | **162,86** | **827,45** | **0,21** | **9,78** | **31,7** | **2,1** | **217,7** | **301,65** | **77,1** | **3,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (в мг)* |
|  |  |  | **белки** | жиры | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **3ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168**под ред.Моггильного 2010 | **Каша пшенная с маслом** | **190/5/5** | **9,5** | **9,6** | **44,1** | **292,1** | **0,3** | **0,8** | **44,4** | **1,3** | **176,2** | **222,5** | **54,3** | **1,5** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
|  | **Фрукты(апельсин)** | **200,0** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **86,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,9** | **10,0** | **81,3** | **477,1** | 0,3 | 0,8 | **44,4** | **1,9** | **189,1** | **247,7** | **64,2** | **2,5** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **243**под ред.Моггильного 2007 | **Сосиска отварная**  | **50,0** | **8,69** | **22,84** | **1,8** | **247,15** |  |  | **0,08** | **0,19** | **7,44** | **137,39** | **15,51** | **1,74** |
| **223**Сборник №593 2004 г | **Соус томатный**  | **50,0** | **0,5** | **2,3** | **3** | **35** | **0,02** | **1** |  |  | **2,5** |  | **3,5** | **0,15** |
| **302**под ред.Моггильного 2011 | **Гречка отварная рассыпчатая** | **150,0** | **8,62** | **6,09** | **38,64** | **243,75** |  |  | **1,15** | **2,56** | **14,7** | **22,15** | **1,9** | **1,6** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,61** | **31,63** | **87,64** | **695,9** | **0,02** | **1** | **1,23** | 3,95 | **44,44** | **209,94** | **40,71** | **5,,09** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **35,51** | **41,63** | **168,94** | **1173,0** | **0,32** | **1,8** | **45,63** | **5,85** | **233,54** | **457,64** | **104,91** | **7,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№**рецеп**та* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  | **4 ДЕНЬ** |  | **белки** | **жиры** | **углево д** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185под ред.Моггильного 2010 | **Каша жидкая рисовая с маслом** | **200/5,0** | **7,0** | **5,7** | **35,1** | **211,1** | **0,1** | **0,9** | **31** | **0,1** | **192,5** | **184,2** | **36,0** | **0,5** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
|  | **Йогурт сливочный** | **100,0** | **2,4** | **5** | **16** | **120** | 0,04 | 0,6 | 22 |  | **122** | 96 | **15** | **0,1** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,9** | **10,9** | **80,2** | **430,1** | **0,14** | **1,5** | **53** | **0,7** | **327,4** | **305,4** | **60,9** | **1,6** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  | •V |  |  |  |  |  |  |  |
| 206Автор А.И Здобнов | **Суп гороховый на курином бульоне**  | **250,0** | **5,49** | **5,28** | **16,33** | **134,75** | **0,23** | **5,81** |  |  | **38,08** | **87,18** | **35,3** | **2,03** |
| 376под ред. Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб**  | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,29** | **5,68** | **60,53** | **304,75** | **0,23** | **5,81** |  | **1,2** | **57,88** | **137,58** | **55,1** | **3,63** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **22,19** | **16,58** | **140,73** | **734,85** | **0,37** | **7,31** | **53** | **1,9** | **385,28** | **442,98** | **116** | **5,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углево****ДЫ** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175под ред.Моггильного 2011 | **Каша молочная «Дружба» с маслом** | **200,0** | **6,9** | **12,7** | **49,3** | **340,9** | **0,11** | **1,09** |  |  | **151,9** |  | **44,3** | **0,95** |
| 349 под ред.Моггильного 2011 | **Компот из сухофруктов** | **200,0** | **0,04** |  | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **1,05** |  |  | **6,4** | **3,6** |  | **0,18** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
|  | **Печенье** | **20,0** | **1,5** | **1,95** | **14,9** | **166,8** | **0,09** |  |  |  | **6** |  | **5** | **0,45** |
|  | **Сок фруктовый**  | **200,0** | **0,2** |  | **24** | **90,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,94** | **14,85** | **128,06** | **762,9** | **0,3** | **2,14** |  | **0,6** | **171,2** | **28,8** | **59,2** | **2,18** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **304** под ред.Моггильного 2010 | **Плов из птицы** | **160,0/30** | **25,38** | **21,25** | **44,61** | **471,25** | **0,08** | **1,26** | **60,0** |  | **56,38** | **249,13** | **59,38** | **2,74** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **30,18** | **21,65** | **88,81** | **641,25** | **0,08** | **1,26** | **60,0** | **1,2** | **76,18** | **299,53** | **79,18** | **4,34** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **41,12** | **36,5** | **216,87** | **1404,15** | **0,38** | **3,4** | **60,0** | **1,8** | **247,38** | **328,33** | **138,38** | **6,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *На**рецеп та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **6ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 205под ред.Моггильного 20010 | **Макароны отварные с маслом** | **150/5** | **5,6** | **4,2** | **36,0** | **204,3** | **0,1** |  | **17,7** | **1,2** | **9,5** | **41,9** | **7,6** | **1** |
| **243**под ред.Моггильного 2011 | **Сосиска отварная**  | **50,0** | **8,69** | **22,84** | **1,8** | **247,15** |  |  | **0,08** | **0,19** | **7,44** | **137,39** | **15,51** | **1,74** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | **0,6** | **6.9** | **25,2** | **9,9** | **0,6** |
|  | **Сок фруктовый**  | **200,0** | **0,2** |  | **24** | **90,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,99** | **27,24** | **90,9** | **640,45** | **0,1** |  | **17,78** | **1,99** | **29,84** | **204,49** | **33,01** | **3,74** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67**под ред.Моггильного 2010 | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **240,0** | **1,9** | **5,6** | **9,1** | **94,7** |  | **12,3** | **207,5** | **2,5** | **41,1** | **42,9** | **21,8** | **1,1** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,7** | **6,0** | **53,3** | **264,7** |  | **12,3** | **207,5** | **3,7** | **60,9** | **93,3** | **41,6** | **2,7** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **23,69** | **33,24** | **144,2** | **905,15** | **0,1** | **12,3** | **225,28** | **5,69** | **90,74** | **297,79** | **74,61** | **6,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **7ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **168**под ред.Моггильного 2010 | **Каша пшенная с маслом** | **190/5/5** | **9,5** | **9,6** | **44,1** | **292,1** | **0,3** | **0,8** | **44,4** | **1,3** | **176,2** | **222,5** | **54,3** | **1,5** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
|  | **Фрукты (яблоки)** | **200,0** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **94,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,4** | **10,2** | **83,0** | **485,1** | **0,3** | **0,8** | **44,4** | **1,9** | **189,1** | **247,7** | **64,2** | **2,5** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277**под ред.Моггильного 2010 | **Гуляш из отварного мяса** | **65/30** | **19,8** | **19,2** | **4,5** | **270,3** | **0,1** | **1,1** | **215,9** | **0,8** | **20,8** | **195,6** | **29,3** | **2,8** |
| **13**под ред.лапшиной 2004 | **Каша гороховая** | **160,0** | **11,55** | **3,14** | **25,43** | **178,27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **36,15** | **22,74** | **74,13** | **618,57** | **0,1** | **1,1** | **215,9** | **2** | **40,7** | **246** | **49,1** | **4,4** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **48,55** | **32,94** | **157,13** | **1103,67** | **0,4** | **1,9** | **260,3** | **3,9** | **229,8** | **493,7** | **113,3** | **6,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **8ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15под ред.Моггильного 2011 | **Макароны отварные с овощами** | **130,0** | **4,31** | **4,99** | **23,77** | **157,23** | **0,06** | **2,26** |  |  | **16,18** | **42,40** | **14,45** | **0,86** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | 0,6 | **6.9** | 25,2 | **9,9** | **0,6** |
|  | **Вафли** | **30,0** | **1,0** | **8,8** | **18,8** | **154,2** |  |  |  |  | **2,2** | **8,9** | **0,5** | **0,2** |
|  | **Сок фруктовый**  | **200,0** | **0,2** |  | **24** | **90,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,01** | **13,99** | **95,67** | **500,43** | **0,06** | **2,26** |  | **0,6** | **31,28** | **76,5** | **24,85** | **2,06** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** под ред.А.И здобнов 2005  | **Суп рисовый на курином бульоне** | **250,0/20** | **6,18** | **3,30** | **14,65** | **113,00** | **0,11** | **8,33** |  |  | **24,98** | **96,93** | **29,45** | **1,24** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142,00** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **Итого**  |  | **10,98** | **3,7** | **58,85** | **283,00** | **0,11** | **8,33** |  | **1,2** | **44,78** | **147,33** | **49,25** | **2,84** |
|  | **ИТОГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **18,99** | **17,69** | **154,52** | **783,43** | **0,17** | **10,59** |  | **1,8** | **76,06** | **223,83** | **74,1** | **4,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углево****ДЫ** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **9ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **185** под ред.Моггильного 2010 | **Каша молочная манная с маслом** | **200/5** | **2,18** | **3,89** | **21,44** | **134** | **0,04** |  |  |  | **8** | **0,32** |  |  |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | **0,6** | **6.9** | **25,2** | **9,9** | **0,6** |
|  | **Сок фруктовый**  | **200,0** | **0,2** |  | **24** | **90,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,88** | **4,09** | **74,54** | **323,00** | **0,04** |  |  | **0,6** | **20,9** | **25,52** | **9,9** | **1,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277**под ред.Моггильного 2010 | **Гуляш из отварного мяса** | **65/30** | **19,8** | **19,2** | **4,5** | **270,3** | **0,1** | **1,1** | **215,9** | **0,8** | **20,8** | **195,6** | **29,3** | **2,8** |
| 205под ред.Моггильного 2010 | **Макароны отварные с маслом** | **150/5** | **5,6** | **4,2** | **36,0** | **204,3** | **0,1** |  | **17,7** | **1,2** | **9,5** | **41,9** | **7,6** | **1** |
| 376под ред.Моггильного 2011 | **Чай с сахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** |  |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **30,2** | **23,8** | **84,7** | **616,6** | **0,2** | **1,1** | **233,6** | **3,2** | **50,1** | **287,9** | **56,7** | **5,4** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **35,08** | **27,89** | **159,24** | **939,6** | **0,24** | **1,1** | **233,6** | **3,8** | **71** | **313,42** | **66,6** | **6,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**рецеп**та* | *Приемпищи, наименованиеблюда* | *Масса порции* | *Пищевые**вещества**(вгр)* | *энергети**ческая ценность* | *Витамины (мг)* | *Минеральные вещества (вмг)* |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углево****ды** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | **10ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185под ред.Моггильного 2010 | **Каша жидкая пшеничная с маслом** | **200/5** | **9,7** | **5,3** | **39** | **235,1** | **0,2** | **0,9** | **29,6** |  | **195,9** | **230,1** | **42,8** | **1,8** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **30,0** | **2.3** | **0,2** | **15,1** | **71** |  |  |  | **0,6** | **6.9** | **25,2** | **9,9** | **0,6** |
|  | **Вафли** | **30,0** | **1,0** | **8,8** | **18,8** | **154,2** |  |  |  |  | **2,2** | 8,9 | **0,5** | **0,2** |
|  | **Фрукты (апельсин)** | **200,0** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **86,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,1** | **14,5** | **95** | **574,3** | **0,2** | **0,9** | **29,6** | **0,6** | **211,0** | **264,2** | **53,2** | **3,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67**под ред.Моггильного 2010 | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **240,0** | **1,9** | **5,6** | **9,1** | **94,7** |  | **12,3** | **207,5** | **2,5** | **41,1** | **42,9** | **21,8** | **1,1** |
| 376 под ред.Моггильного 2011 | **Чайссахаром** | **200,0** | **0,2** |  | **14,0** | **28** |  |  |  |  | **6,0** |  |  | **0,4** |
|  | **Хлеб** | **60,0** | **4,6** | **0,4** | **30,2** | **142** |  |  |  | **1,2** | **13,8** | **50,4** | **19,8** | **1,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,7** | **6,0** | **53,3** | **264,7** |  | **12,3** | **207,5** | **3,7** | **60,9** | **93,3** | **41,6** | **2,7** |
|  | **ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ** |  | **20,8** | **20,5** | **148,3** | **839,0** | **0,2** | **13,2** | **237,1** | **4,3** | **271,9** | **357,5** | **94,8** | **5,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |