Согласовано:

Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора
по СК
в г. Невинномысске
А.Н. Демин
_____ 2017-2018 г.

Утверждаю
Руководитель отдела образования
администрации Андроповского муниципального района
_____ Н.И. Лютая
_____ 2017-2018 г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов**
**по общеобразовательным организациям Андроповского муниципального района**

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ** **ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11,00 | 715 | Сосиска отварная | 1/50 | 7,05 | 17,55 | 0,75 | 189,00 | 0,40 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 44,10 | 252,00 | 38,04 | 0,75 |
| 1,90 | 1029 | Соус томатный | 50 | 0,60 | 3,83 | 46,50 | 46,50 | 0,01 | 0,42 | 0,32 | 0,00 | 5,12 | 20,06 | 2,30 | 0,75 |
| 8,00 | 312 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,40 | 4,80 | 28,65 | 179,40 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 6,32 | 37,65 | 8,33 | 0,00 |
| 1,50 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 24,40 | | **ИТОГО:** | | 16,53 | 23,01 | 65,31 | 533,90 | 0,54 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 61,42 | 333,15 | 62,19 | 1,75 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 6,00 | 102 | Суп картофельный с горохом | 1/250 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 19,20 | 893/1 | Плов из птицы | 80/160 | 23,20 | 27,36 | 38,56 | 523,00 | 0,26 | 1,01 | 64,00 | 0,00 | 46,80 | 209,50 | 2,03 | 0,24 |
| 3,50 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 30,70 | | **ИТОГО:** | | 32,65 | 33,55 | 107,32 | 893,95 | 0,79 | 6,73 | 64,03 | 0,00 | 149,40 | 363,45 | 79,77 | 5,14 |

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

**ВТОРНИК 2 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные вещества Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4,23 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 1/30/10 | 2,6 | 8,8 | 33,5 | 260 | | | | | | | | |
| 10,15 | 174 | Каша молочная жидкая манная с маслом слив. и сахаром | 200/10/10 | 6,10 | 11,30 | 33,50 | 260,00 | 16,49 | 1,50 | 0,45 | 0,00 | 236,47 | 248,97 | 209,74 | 0,00 |
| 2,06 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 16,01 | 0,00 | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 16,44 | | **ИТОГО:** | | 8,80 | 20,10 | 82,00 | 580,00 | 16,49 | 17,51 | 0,45 | 0,14 | 241,72 | 257,21 | 214,14 | 0,86 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 7,00 | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 15,30 | 234 | Котлета рыбная с маслом сливочным | 80/5 | 14,60 | 7,70 | 7,70 | 158,40 | 0,11 | 5,88 | 0,041 | 0,00 | 30,40 | 135,66 | 25,00 | 0,78 |
| 7,70 | 143 | Овощное рагу | 1/150 | 3,10 | 5,10 | 21,80 | 145,50 | 0,03 | 2,00 | 3,60 | 1,00 | 8,60 | 62,03 | 22,86 | 0,63 |
| 2,16 | 379 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,34 | 0,00 | 24,26 | 98,40 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 34,16 | | **ИТОГО:** | | 27,09 | 18,81 | 98,52 | 671,55 | 0,47 | 13,30 | 3,67 | 1,14 | 115,05 | 353,88 | 114,60 | 5,92 |

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

**СРЕДА 3 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23,07 | 268 | Биточки говяжьи | 80 | 10,80 | 17,30 | 10,00 | 240,90 | 0,07 | 0,17 | 1,18 | 0,00 | 10,16 | 86,24 | 11,00 | 0,74 |
| 1,12 | 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,90 | 3,00 | 54,50 | 54,50 | 0,10 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 14,31 | 25,23 | 3,66 | 1,80 |
| 2,00 | 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,58 | 5,47 | 24,81 | 170,76 | 0,14 | 0,35 | 20,00 | 0,11 | 25,40 | 163,90 | 35,30 | 2,84 |
| 3,50 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 31,69 | | ИТОГО: | | 21,66 | 26,61 | 134,22 | 673,36 | 0,59 | 0,97 | 21,23 | 0,11 | 92,67 | 324,87 | 81,17 | 7,62 |
| | | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 6,00 | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,65 | 2,78 | 24,22 | 132,50 | 0,10 | 3,70 | 0,00 | 0,00 | 29,48 | 345,10 | 28,23 | 0,73 |
| 18,80 | 883 | Птица отварная с маслом сливочным | 80/5 | 14,04 | 13,68 | 1,08 | 183,60 | 0,07 | 0,80 | 1,18 | 0,00 | 10,16 | 86,24 | 11,00 | 0,74 |
| 3,80 | 75 | Икра свекольная | 100 | 2,76 | 8,16 | 18,48 | 158,40 | 0,06 | 14,50 | 0,02 | 0,06 | 48,20 | 44,40 | 18,00 | 0,84 |
| 3,22 | 304. | Рис отварной | 150 | 3,60 | 3,75 | 0,06 | 170,76 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | | 30,00 | 596,00 | 400,00 | 13,40 |
| 1,50 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 35,32 | | **ИТОГО:** | | 27,13 | 29,03 | 79,75 | 810,76 | 0,55 | 19,00 | 1,20 | 0,06 | 128,84 | 1115,24 | 473,05 | 16,70 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
**ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13,85 | 229 | Рыба, тушеная с овощами | 80/50 | 14,60 | 7,70 | 7,70 | 158,40 | 0,11 | 5,88 | 0,041 | 0,00 | 30,40 | 135,66 | 25,00 | 0,00 |
| 7,70 | 312 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,10 | 5,10 | 21,80 | 145,50 | 0,03 | 2,00 | 3,60 | 1,00 | 8,60 | 62,03 | 22,86 | |
| 8,60 | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 3,76 | 3,20 | 26,70 | 150,80 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,00 | 183,93 | 185,42 | 31,78 | 0,70 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 32,15 | | **ИТОГО:** | | 25,44 | 16,66 | 77,11 | 560,20 | 0,26 | 8,96 | 3,92 | 1,00 | 233,93 | 426,61 | 95,45 | 1,70 |
| | | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 7,00 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 11,00 | 715 | Сосиска отварная | 1/50 | 7,05 | 17,55 | 0,75 | 189,00 | 0,40 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 44,10 | 252,00 | 38,04 | 0,75 |
| 1,90 | 102 | Соус томатный | 50 | 0,60 | 3,83 | 46,50 | 46,50 | 0,01 | 0,42 | 0,32 | 0,00 | 5,12 | 20,06 | 2,30 | 0,75 |
| 6,30 | 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4 | 20,12 | 128,97 | 103,77 | 19,77 | 0,035 | 0,06 | 103,77 | 81,62 | 42,22 | 0,52 |
| 3,50 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 31,70 | | **ИТОГО:** | | 20,19 | 31,57 | 136,13 | 735,42 | 104,71 | 25,91 | 0,41 | 0,06 | 255,59 | 507,63 | 160,29 | 6,92 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний

**ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16,27 | 268 | Котлеты из птицы | 80 | 23,84 | 27,36 | 1,28 | 227,00 | 0,88 | 0,57 | 12,44 | 0,19 | 45,52 | 89,84 | 17,65 | 1,06 |
| 1,12 | 331 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,90 | 3,00 | 54,50 | 54,50 | 0,10 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 14,31 | 25,23 | 3,66 | 1,80 |
| 7,00 | 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 4,58 | 5,47 | 24,81 | 170,76 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | | 30,00 | 296,00 | 40,00 | 13,40 |
| 1,50 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 27,89 | | **ИТОГО:** | | 34,40 | 36,49 | 116,50 | 617,76 | 1,30 | 0,62 | 12,49 | 0,19 | 100,83 | 454,57 | 77,12 | 17,26 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 6,11 | 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/250 | 1,70 | 4,90 | 8,40 | 84,50 | 0,25 | 3,58 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 24,31 | 289 | Рагу из курицы | 80/250 | 23,84 | 27,36 | 1,28 | 227,00 | 0,88 | 0,57 | 12,44 | 0,19 | 45,52 | 89,84 | 17,65 | 1,06 |
| 3,50 | 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,92 | | **ИТОГО:** | | 29,92 | 33,10 | 54,59 | 518,70 | 1,41 | 4,55 | 12,47 | 0,19 | 148,12 | 243,79 | 95,38 | 5,96 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
**ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19,20 | 893/1 | Плов из птицы | 80/160 | 23,20 | 27,36 | 38,56 | 523,00 | 0,26 | 1,01 | 64,00 | 0,00 | 46,80 | 209,50 | 2,03 | 0,24 |
| 7,85 | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 150,80 | 0,50 | 183,93 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 29,05 | | **ИТОГО:** | | 30,76 | 30,70 | 87,81 | 780,30 | 0,34 | 1,01 | 64,00 | 0,00 | 208,60 | 253,50 | 201,77 | 1,24 |
| | | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 7,00 | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 16,07 | 279/331 | Тефтели говяжьи | 60/50 | 7,50 | 16,80 | 12,20 | 230,00 | 0,26 | 1,01 | 64,00 | 0,00 | 46,80 | 209,50 | 2,03 | 0,24 |
| 2,00 | 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,58 | 5,47 | 24,81 | 170,76 | 0,14 | 0,35 | 20,00 | 0,11 | 25,40 | 163,90 | 35,30 | 2,84 |
| 5,00 | 379 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,34 | 0,00 | 24,26 | 98,40 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 32,07 | | **ИТОГО:** | | 16,89 | 22,81 | 81,22 | 597,65 | 0,59 | 6,43 | 64,03 | 0,14 | 122,85 | 365,69 | 68,77 | 4,75 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
**ВТОРНИК 7 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26,77 | 617 | Сырники из творога с сахаром и сметаной | 150/10/20 | 19,20 | 15,32 | 13,12 | 263,00 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 8,60 | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 3,76 | 3,20 | 26,70 | 150,80 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,00 | 183,93 | 185,42 | 31,78 | 0,70 |
| 35,37 | | **ИТОГО:** | | 22,96 | 18,52 | 39,82 | 413,80 | 0,29 | 1,08 | 0,31 | 0,00 | 243,73 | 289,87 | 78,31 | 3,35 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 6,00 | 102 | Суп картофельный с горохом | 1/250 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 16,00 | 229 | Рыба, тушеная с овощами | 80/50 | 14,60 | 7,70 | 7,70 | 158,40 | 0,11 | 5,88 | 0,041 | 0,00 | 30,40 | 135,66 | 25,00 | 0,78 |
| 7,70 | 312 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,10 | 5,10 | 21,80 | 145,50 | 0,03 | 2,00 | 3,60 | 1,00 | 8,60 | 62,03 | 22,86 | 0,63 |
| 1,50 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 33,20 | | **ИТОГО:** | | 26,85 | 18,81 | 89,26 | 633,15 | 0,47 | 13,20 | 3,67 | 1,00 | 109,80 | 345,64 | 110,21 | 5,06 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний

**СРЕДА 8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные вещестава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11,00 | 715 | Сосиска отварная с маслом сливочным | 1/50/5 | 7,05 | 17,55 | 0,75 | 189,00 | 0,40 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 44,10 | 252,00 | 38,04 | 0,75 |
| 3,18 | 36 | Икра из кабачков (консервы) | 1/60 | 0,48 | 2,40 | 2,60 | 33,00 | 0,08 | 3,80 | 0,02 | 0,01 | 8,40 | 25,00 | 8,20 | 0,20 |
| 8,00 | 312 | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 5,40 | 4,80 | 28,65 | 179,40 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 6,32 | 37,65 | 8,33 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 3,50 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,68 | | **ИТОГО:** | | 17,31 | 25,59 | 76,91 | 608,60 | 0,82 | 4,20 | 0,10 | 0,01 | 101,62 | 364,15 | 85,78 | 3,20 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 7,00 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 19,30 | 290 | Птица, тушенная в соусе | 80/50 | 19,95 | 17,55 | 0,75 | 189,00 | 0,30 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 44,10 | 252,00 | 38,40 | 0,75 |
| 2,00 | 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,58 | 5,47 | 24,81 | 170,76 | 0,14 | 0,35 | 20,00 | 0,11 | 25,40 | 163,90 | 35,30 | 2,84 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 2,16 | 379 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,34 | 0,00 | 24,26 | 98,40 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,14 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 1,25 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32,46 | | **ИТОГО:** | | 33,92 | 29,03 | 94,58 | 727,41 | 0,77 | 5,77 | 20,06 | 0,25 | 145,55 | 572,09 | 140,44 | 8,49 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
**ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7,83 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 6,10 | 11,30 | 33,50 | 260,00 | 16,49 | 1,50 | 0,45 | 0,00 | 236,47 | 248,97 | 209,74 | 0,00 |
| 10,15 | 174 | Каша молочная вязкая рисовая с маслом слив. и сахаром | 200/10/10 | 6,10 | 11,30 | 33,50 | 260,00 | 16,49 | 1,50 | 0,45 | 0,00 | 236,47 | 248,97 | 209,74 | 0,00 |
| 8,60 | 382 | Какао с молоком | 1/200 | 3,76 | 3,20 | 26,70 | 150,80 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,00 | 183,93 | 185,42 | 31,78 | 0,70 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 28,58 | | **ИТОГО:** | | 19,94 | 26,46 | 114,61 | 776,30 | 33,10 | 4,08 | 1,18 | 0,00 | 667,87 | 726,86 | 467,07 | 1,70 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 6,00 | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,65 | 2,78 | 24,22 | 132,50 | 0,10 | 3,70 | 0,00 | 0,00 | 29,48 | 345,10 | 28,23 | 0,73 |
| 15,30 | 234 | Биточки рыбные с маслом сливочным | 1/80/5 | 3,76 | 3,20 | 26,70 | 150,80 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,00 | 183,93 | 185,42 | 31,78 | 0,70 |
| 6,12 | 310 | Пюре картофельное | 1/150 | 3,10 | 5,10 | 21,80 | 145,50 | 0,03 | 2,00 | 3,60 | 1,00 | 8,60 | 62,03 | 22,86 | |
| 1,50 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 30,92 | | **ИТОГО:** | | 13,59 | 11,74 | 108,63 | 594,30 | 0,25 | 6,78 | 3,88 | 1,00 | 233,01 | 636,05 | 98,69 | 2,43 |

Неделя первая
Сезон: осенне-зимний

**ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

| Цена блюда | № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | ВИТАМИНЫ B1 | C | A | E | Минеральные веществава Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23,07 | 268 | Шницель говяжий с маслом сливочным | 80/5 | 10,80 | 17,30 | 10,00 | 240,90 | 0,07 | 0,17 | 1,18 | 0,00 | 10,16 | 86,24 | 11,00 | 0,74 |
| 6,30 | 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4 | 20,12 | 128,97 | 103,77 | 19,77 | 0,035 | 0,06 | 103,77 | 81,62 | 42,22 | |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 0 |
| 2,86 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 16,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 34,23 | | **ИТОГО:** | | 17,98 | 21,96 | 66,03 | 535,37 | 103,92 | 35,95 | 1,22 | 0,06 | 125,03 | 211,36 | 69,04 | 0,74 |
| | | | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 7,00 | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со смета | 250/10 | 5,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,25 | 5,32 | 0,03 | 0,00 | 59,80 | 104,45 | 46,53 | 2,65 |
| 24,31 | 289 | Рагу из курицы | 80/250 | 23,84 | 27,36 | 1,28 | 227,00 | 0,88 | 0,57 | 12,44 | 0,19 | 45,52 | 89,84 | 17,65 | 1,06 |
| 3,50 | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,18 | 24,00 | 101,70 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,80 | 6,00 | 15,40 | 1,25 |
| 2,00 | | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,98 | 0,66 | 20,91 | 105,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 43,5 | 15,81 | 1,0 |
| 36,81 | | **ИТОГО:** | | 33,29 | 33,55 | 70,04 | 597,95 | 1,41 | 6,29 | 12,47 | 0,19 | 148,12 | 243,79 | 95,38 | 5,96 |