****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день**
 | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** |
| 1. Каша манная на молоке 2. Чай с сахаром 4. Хлеб с маслом  | 1. Каша овсяная на молоке 2.Кофейный напиток на молоке 4. Хлеб с маслом и сыром  | 1. Каша «Дружба» на молоке с маслом 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб с сыром  | 1. Каша пшенная на молоке с маслом2. Чай с сахаром 3. Хлеб с повидлом  | 1. Каша пшеничная на молоке 2. Какао на молоке сгущенном 3. Хлеб с маслом  | 1. Каша рисовая на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Хлеб с маслом и сыром  | 1. Каша из смеси круп на молоке с маслом 2. Чай с сахаром 4. Хлеб с сыром  | 1. Каша ячневая на молоке с маслом 2. Какао на молоке 3. Хлеб с повидлом  | 1. Каша манная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Хлеб с маслом  | 1. Суп молочный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб с маслом и сыром |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежей капусты 2. Уха рыбацкая 3. Сосиски отварные 4. Макароны отварные с соусом томатным 5 Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из свежего огурца 2. Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 3. Тефтели из говядины с рисом 4.Пюре картофельное 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1.Салат из св. помидор с м.р.2. Борщ с капустой и картофелем и сметаной на мясном бульоне 3. Котлета рыбная 4. Рис отварной5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из св. помидор и огурцов с м.р. 2. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 3. Гуляш из отварной говядины 4. Пюре гороховое 5. Компот из яблок с витамином «С»6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1.Салат из св. моркови с изюмом  2. Щи из свежей капусты и сметаной на мясном бульоне 3. Котлета из говядины 4.Каша гречневая (гарнир)5.Сок фруктовый 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из свежих огурцов 2. Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне 3. Сарделька отварная 4. Макаронные изделия отварные 5. Напиток яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из моркови 2. Свекольник на мясном бульоне 3. Плов из говядины 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Нарезка из помидор 2. Рассольник на мясном бульоне 3. Оладьи из печени по купечески 4. Пюре картофельное 5. Сок фруктовый 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1 Салат из квашеной капусты 2. Суп уря с птицей 3. Суфле куриное 4. Гороховое пюре3. Компот из свежих плодов 2 с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 1. Салат из свеклы с яблоком 2. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 3. Голубцы ленивые 3. Сок яблочный 4. Хлеб ржано-пшеничный  |
| **Полдник** |
| 1. Рагу овощное 2. Кефир 3.Печенье 4. Хлеб | 1. Сырники из творога с сгущенным молоком 2. Какао с молоком 3.Апельсин | 1. Пудинг манный 2. Кисель из концентрата на плодово – ягодном экстракте 3. Банан  | 1.Булка «Веснушка»2. Кефир 3.Яблоко | 1. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком 2.Чай с лимоном 3.Хлеб 4. Зефир  | 1. Оладьи со сгущенным молоком 2. Кисель из клюквы 3.Вафли  | 1. Запеканка из творога с вареньем 2. Кефир3. Апельсин  |  1. Пирог с повидлом 2.Чай с молоком 3. Банан  | 1. Винегрет 2. Чай с лимоном и сахаром 3. Хлеб 4.Яблоко  | 1. Омлет с морковью на пару 2. Кофейный напиток на молоке сгущенном 3. Хлеб 4. Мармелад  |

|  |
| --- |
| **1 день** |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **B2****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 195/64 | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 3,8 | 5,9 | 17,6 | 138 | 0,04 | 0,41 | 0,12 | 95,4 | 13,07 | 0,24 |
| 2017/2 | 286/158 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0,2 | 4.6 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,01 |
| 2017/1 | 1/6 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0,05 | 0,02 | 0 | 7,5 | 9,90 | 0,61 |
| **Итого за прием пищи:** | **6,3** | **10,5** | **36,7** | **265** | **0,09** | **0,43** | **0,12** | **95,53** | **22,97** | **0,86** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 5/10 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,9 | 1,8 | 4,1 | 36 | 0,01 | 8,66 | 0,02 | 23,53 | 8,21 | 0,30 |
| 2017/1 | 69/84 | УХА РЫБАЦКАЯ | 150 | 3,4 | 2,0 | 7,5 | 61 | 0,06 | 4,61 | 0,04 | 10,63 | 13,72 | 0,49 |
| 2017/1 | 126/145 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | 4,7 | 9,8 | 0,4 | 109 | 0,01 | 0 | 0,02 | 10,74 | 6,26 | 0,75 |
| 2017/2 | 216/85 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,3 | 3,4 | 26,7 | 157 | 0,05 | 0 | 0,02 | 7,44 | 5,85 | 0,59 |
| 201/2 | 237/106 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 14 | 0,004 | 0,40 | 0,005 | 1,02 | 1,44 | 0,06 |
|  |  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0 | 0 | 17,6 | 67 | 0,04 | 9,36 | 0,04 | 56,51 | 38,53 | 0,81 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **15,5** | **18,2** | **70,2** | **505** | **0,264** | **23,03** | **0,065** | **124,45** | **7971** | **4,2** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 154/21 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 80 | 2,4 | 7,3 | 13,4 | 134 | 0,07 | 7,21 | 0,06 | 31,95 | 26,90 | 0,95 |
| 2017/2 | 283/155 | КЕФИР | 150 | 4,1 | 4,2 | 10,0 | 96 | 0,03 | 0,42 | 0,20 | 158,53 | 18,30 | 0.14 |
|  |  | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **8** | **13,5** | **38,3** | **313** | **0,1** | **7,63** | **0,26** | **196,28** | **49,2** | **1,49** |
| **Всего за день:** | ***29,8*** | **42,2** | **145,2** | **1083** | **0,454** | **31,09** | **0,445** | **416,26** | **257,27** | **6,55** |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **B2** **мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 196/65 | КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,8 | 7,2 | 24,3 | 185 | 0,15 | 0,39 | 0,14 | 107,35 | 43,13 | 1,23 |
| 2017/2 | 290/162 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 150 | 2,1 | 1,7 | 11,0 | 66 | 0,02 | 0,39 | 0,09 | 79,40 | 9,14 | 0,08 |
|
| 2017/1 | 2/7 | ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/10/5 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 165,2 | 17,0 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **14,6** | **18,5** | **48,5** | **418** | **0,21** | **0,83** | 0,3 | **351,95** | **69,27** | **1,91** |
|  |
| 2017/1 | 13/19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,3 | 1,8 | 1,1 | 22 | 0,01 | 1,54 | 0,01 | 8,19 | 4,68 | 0,21 |
| 2017/1 | 62/76 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 4,5 | 3,1 | 17,5 | 122 | 0,13 | 2,80 | 0,05 | 18,70 | 23 | 1,33 |
| 2017/1 | 107/121 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 60 | 5,7 | 7,9 | 6,4 | 120 | 0,02 | 0,25 | 0,03 | 7,13 | 10,67 | 0,46 |
| 2017/2 | 141/8 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 | 0,09 | 8,34 | 0,08 | 28,5 | 22,80 | 0,83 |
| 2017/2 | 295/168 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 0,01 | 0,10 | 0,02 | 18,85 | 11,92 | 0,39 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 |  | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **13,8** | **16,83** | **69,2** | **501** | **0,36** | **13,03** | 0,28 | **86,77** | **78,77** | **4,42** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 230/98 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 80 | 15,5 | 9,8 | 14,4 | 209 | 0,05 | 0,29 | 0,23 | 148,87 | 21,28 | 0,47 |
| 2017/2 | 291/164 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,7 | 2,0 | 9,9 | 70 | 0,02 | 0,39 | 0,09 | 82,76 | 20,23 | 0,66 |
|  |  | АПЕЛЬСИН | 50 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 38 | 0 | 8 |  | 12,8 | 6,4 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **18,5** | **12,1** | **32,1** | **317** | **0,07** | **8,68** | **0,32** | **244,43** | **47,91** | **2,93** |
| **Всего за день:** | **46,9** | **47,43** | **149,8** | **1236** | **0,64** | **22,54** | 0,9 | **683,15** | **195,95** | **9,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность.****Ккал** | **Витамины**  | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **B2****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **3 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 200/69 | КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 4,7 | 6,1 | 25,1 | 174 | 0,09 | 0,4 | 0.12 | 95.32 | 27.80 | 0,6 |
| 2017/2 | 287/159 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 36 | 0,01 | 0,19 | 0,4 | 39,2 | 4,5 | 0,05 |
|
| 2017/1 | 3/8 | ХЛЕБ С СЫРОМ | 30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 106 | 0,05 | 0,07 | 0,06 | 106,9 | 15,4 | 0,67 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,8** | **9,9** | **45,8** | **316** | **0,15** | **0,66** | **0,58** | **241,42** | **47,7** | **1,32** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 12/17 | САЛАТ ИХ СВЕЖИХ ПОМИДОР | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,8 | 25 | 0,01 | 2,76 | 0,01 | 5,70 | 5,25 | 0,25 |
| 2017/1 | 55/68 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1 | 2,9 | 7,0 | 58 | 0,02 | 4,78 | 0,03 | 17,7 | 12,21 | 0,58 |
| 2017/1 | 82/98 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 50 | 8,1 | 5,7 | 6,9 | 112 | 0,09 | 23,30 | 0,07 | 23,30 | 14,57 | 0,53 |
| 2017/2 | 179/48 | РИС ОТВАРНОЙ ( гарнир) | 100 | 3,7 | 3,6 | 37,6 | 201 | 0,07 | 8,48 | 0,06 | 55,30 | 60,4 | 1,21 |
| 2017/2 | 237/106 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 14 | 0,004 | 0,40 | 0,005 | 1,02 | 1,44 | 0,06 |
| 2017/2 | 296/169 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,9 | 52 | 0,01 | 1,20 | 0,01 | 4,52 | 2,35 | 0,60 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **27,33** | **15,5** | **15,3** | **523** | **0,304** | **40,92** | **0,185** | **78,9** | **101,92** | **4,43** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 211/80 | ПУДИНГ МАННЫЙ С ВАРЕНЬЕМ | 80 | 5,2 | 7,8 | 49,5 | 287 | 0,04 | 0,84 | 0,11 | 46,80 | 22,87 | 0,91 |
| 2017/2 | 303/176 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАТАХ | 150 | 0 | 0 | 15,0 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0,04 |
|  |  | БАНАН | 50 | 0,3 | 0,03 | 0,08 | 38 | 0 | 0 | 0 | 12,8 | 6,4 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **5,5** | **7,83** | **64,58** | **382** | **0,04** | **0,84** | **0,11** | **95,94** | **29,27** | **1,35** |
| **Всего за день:** | **43,63** | **33,23** | 125,68 | **1221** | **0,494** | **42,42** | **0,875** | **517,54** | **178,89** | **7,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность.****Ккал** | **Витамины**  | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **B2****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **4 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 198/67 | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,6 | 6,0 | 23,8 | 187 | 0,13 | 0,4 | 0.13 | 89,7 | 27.21 | 1.37 |
| 2017/2 | 286/158 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0,02 | 4,6 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,01 |
|
| 2017/1 | 4/9 | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ | 30/20 | 1,6 | 5,1 | 22,6 | 141 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 7,65 | 7,2 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,3** | **11,12** | **51** | **346** | **0,15** | **0,45** | **0,15** | **97,48** | **34,41** | **1,98** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 13/18 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С Р.М. | 40 | 0,3 | 1,8 | 1,2 | 22 | 0,01 | 1,54 | 0,01 | 4,2 | 4,68 | 0,3 |
| 2017/1 | 58/72 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,6 | 1,5 | 11,3 | 67 | 0,5 | 3,9 | 0,3 | 8,22 | 12,55 | 0,52 |
| 2017/1 | 95/112 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 70 | 14,1 | 15,6 | 4,6 | 212 | 0,4 | 1,10 | 0,08 | 12,21 | 19,8 | 1,96 |
| 2017/2 | 170/37 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 100 | 9,8 | 3,4 | 22,1 | 160 | 0,3 | 0 | 0,1 | 52,1 | 48,2 | 3,1 |
| 2017/2 | 296/169 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0 | 0 | 12,9 | 52 | 0,01 | 1,20 | 0,1 | 4,52 | 2,35 | 0,6 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 |  | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **27,8** | **22,6** | **64,8** | **574** | **1,32** | **7,74** | 0,59 | **86,65** | **93,43** | **7,68** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 283/155 | КЕФИР | 150 | 4,1 | 4,2 | 5,8 | 96 | 0,03 | 0,42 | 0,20 | 158,5 | 18,3 | 0,14 |
| 2017/2 | 274/143 | БУЛОЧКА « ВЕСНУШКА» | 50 | 3,9 | 2,7 | 26,4 | 149 | 0,04 | 0 | 0,02 | 8,08 | 5,59 | 0,45 |
|  |  | ЯБЛОКО | 50 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37 | 0 | 8 |  | 12,8 | 6,4 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **8,3** | **8,4** | **40** | **282** | **0,07** | **8,42** | **0,22** | **179,38** | **30,29** | **2,39** |
| **Всего за день:** | **43,4** | **42,12** | **155,8** | **1202** | **8,26** | **16,61** | **0,97** | **363,51** | **158,13** | **12,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность.****Ккал** | **Витамины**  | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **B2****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **5 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/1 | 199/67 | КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 5,6 | 6,0 | 27,4 | 181 | 0,1 | 0,40 | 0,13 | 100,69 | 27,21 | 1,37 |
| 2017/2 | 293/164 | КАКАО НА МОЛОКЕ СГУЩЕНОМ | 150 | 2,8 | 3,0 | 18,8 | 111 | 0,02 | 0,15 | 0,11 | 101,65 | 16,49 | 0,35 |
|
| 2017/1 | 1/6 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0,05 | 0 | 0,02 | 7,5 | 9,9 | 0,61 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,17** | **10,87** | **49,71** | **410.9** | **0,1** | **1,2** |  | **252,2** | **64,4** | **1,9** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 3/25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 30 | 0,5 | 0,04 | 5,8 | 25 | 0,01 | 1,51 | 0,03 | 14,30 | 15,31 | 0,34 |
| 2017/1 | 52/65 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,0 | 3,2 | 5,1 | 56 | 0,03 | 7,2 | 0,03 | 19,9 | 11,46 | 0,42 |
| 2017/1 | 97/114 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 7,8 | 10,8 | 8,3 | 163 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 20,85 | 15,79 | 0,74 |
| 2017/2 | 175/44 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ( гарнир) | 100 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 0,18 | 0 | 0,11 | 12,90 | 121,84 | 4,18 |
| 2017/2 | 237/106 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 20 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 14 | 0,004 | 0,40 | 0,005 | 1,02 | 0,9 | 1,2 |
|  |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,2 | 70 | 0 | 0 |  | 16,9 | 7,1 | 0,5 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 |  | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
|  | **20,2** | **20,74** | **88,9** | **613** | **0,36** | **9,16** | 0,24 | **91,27** | **178,1** | **8,58** |
| **Полдник** |
| 2017/1 | 37/42 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 80 | 1,3 | 4,0 | 4,1 | 58 | 0,04 | 2,66 | 0,04 | 6,5 | 7,7 | 0,33 |
| 2017/2 | 288/160 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0,03 | 6,5 | 27 | 0 | 0,8 | 0 | 1,94 | 0,52 | 0,4 |
|  |  | ХЛЕБ | 20 | 2,6 | 1 | 18 | 91 | 0 | 0 | 0 | 67 | 4,6 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **5,8** | **6,43** | **51,1** | **238** | **0,14** | **3,96** | **0,14** | 281,34 | **15,52** | **2,83** |
| **Всего за день:** | **38,17** | **38,04** | **189,71** | **1261** | **0,6** | **14,32** | **0,38** | 624,8 | **258,02** | **13,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****год /часть**  | **№ техноло-гической карты / стр сборника**  | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность.****Ккал** | **Витамины**  | **Минеральные вещества** |
| **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **В1****мг** | **С****мг** | **А****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **6 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 197/66 | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 3,9 | 5,9 | 23,7 | 164 | 0,04 | 0,41 | 0,12 | 94,03 | 19,2 | 0,32 |
| 2017/2 | 290/162 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 150 | 2,1 | 1,7 | 11,0 | 66 | 0,02 | 0,39 | 0,09 | 79,40 | 9,14 | 0,8 |
|
| 2017/1 | 2/7 | ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/10/5 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 165,2 | 17,0 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,7** | **17,2** | **47,9** | **397** | **0,1** | **0,85** | **0,28** | **238,63** | **45,34** | **1,52** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 13/18 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,3 | 1,8 | 1,2 | 22 | 0,01 | 1,54 | 0,01 | 8,19 | 4,68 | 0,21 |
| 2017/1 | 64/78 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,4 | 3,1 | 7,6 | 67 | 0,03 | 4,81 | 0,03 | 17,78 | 10,68 | 0,39 |
| 2017/1 | 126/145 | САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | 4,7 | 9,8 | 0,4 | 109 | 0,01 | 0 | 0,04 | 10,74 | 6,26 | 0,75 |
| 2017/2 | 216/85 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,3 | 3,4 | 26,7 | 157 | 0,05 | 0 | 0,02 | 7,44 | 5,85 | 0,59 |
| 2017/2 | 301/174 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0 | 0 | 17,6 | 67 | 0,04 | 9,36 | 0,04 | 56,51 | 38,53 | 0,81 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **12,7** | **18,4** | **66,2** | **483** | **0,24** | **15,71** | **0,14** | **106,06** | **71,7** | **3,95** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 285/157 | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2017/2 | 251/120 | ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 50/10 | 4,5 | 4,2 | 24,9 | 156 | 0,05 | 0,24 | 0,09 | 65,42 | 10,73 | 0,37 |
|  |  |  ВАФЛИ  | 40 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 140 | 0 | 8 | 0 | 12,8 | 6,4 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **4,9** | **4,52** | **32,72** | **303** | **0,05** | **8,24** | **0,09** | **78,22** | **17,13** | **2,17** |
| **Всего за день:** | **30,3** | **40,12** | **146,82** | **1183** | **0,39** | **24,8** | **0,51** | **422,9** | **131,17** | **7,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****Год/ часть**  | **№ техноло-гической карты/ стр. сборника** | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **B2****мг** | **C****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **7 день Завтрак** |
| 2017/2 | 201/70 | КАША ИЗ СМЕСИ КРУП НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ  | 200 | 6,1 | 7,1 | 21,7 | 175 | 0,15 | 0.15 | 0,39 | 100.20 | 55.7 | 1.65 |
| 2017/2 | 286/158 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0,2 | 4,6 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,01 |
| 2017/1 | 3/8 | ХЛЕБ С СЫРОМ | 30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 106 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 15,4 | 0,67 |
| **Итого за прием пищи:** | **11,2** | **10,3** | **40,8** | **299** | **0,2** | **0,21** | **0,46** | **207,23** | **71,1** | **2,33** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 19/24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ | 40 | 0,4 | 1,8 | 0,22 | 40 | 0,01 | 0,02 | 0,69 | 8,28 | 11,9 | 0,22 |
| 2017/1 | 67/81 | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,3 | 3,1 | 8,9 | 71 | 0,03 | 0,03 | 8,9 | 20,10 | 16,79 | 0,84 |
| 2017/1 | 115//133 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150 | 15,6 | 15,2 | 23,1 | 294 | 0,05 | 0,10 | 0,39 | 12,24 | 32,94 | 2,20 |
| 2017/2 | 295/168 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0,7 | 0,03 | 12,8 | 67 | 0 | 0,02 | 0 | 7,8 | 2,3 | 0,3 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **20** | **20,43** | **57,72** | **533** | **0,19** | **0,17** | **9,98** | **53,82** | **69,63** | **4,76** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 227/96 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 80 | 21,9 | 15,8 | 27,6 | 341 | 0,06 | 0,34 | 0,43 | 216,46 | 31,96 | 0,75 |
| 2017/2 | 282/154 | КЕФИР | 150 | 3,5 | 2,8 | 15,9 | 59 | 0 | 0,6 | 0 | 166,45 | 15,7 | 0,14 |
|  |  | КОНФЕТА | 20 | 0,08 | 0 | 15,2 | 58 | 0 | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | **25,48** | **18,6** | 58,7 | **458** | **0,06** | **0,94** | **0,43** | **382,91** | **47,66** | **0,89** |
| **Всего за день:** | **56,68** | **49,33** | **157,22** | **1290** | **0,45** | **1,32** | **10,87** | **643,96** | **188,39** | **7,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****Год/ часть**  | **№ техноло-гической карты/ стр. сборника** | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **8 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 186/55 | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ  | 200 | 5,3 | 5,7 | 27,6 | 184 | 0,10 | 0,12 | 0,37 | 110,19 | 25,39 | 0,67 |
| 2017/2 | 291/164 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 2,1 | 1,7 | 11,0 | 66 | 0,02 | 0,09 | 0,39 | 79,40 | 9,14 | 0,08 |
| 2017/1 | 4/9 | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ | 20/23 | 1,6 | 5,1 | 22,6 | 141 | 0 | 0 | 0,05 | 6,7 | 4,6 | 0,4 |
|
| **Итого за прием пищи:** | **9** | **12,5** | **61,2** | **391** | **0,12** | **0,21** | **0,81** | **196,29** | **39,13** | **1,15** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 12/17 | САЛАТ ИЗ СЕЖИХ ПОМИДОР | 40 | 0,4 | 2,5 | 1,8 | 25 | 0,01 | 0,01 | 2,76 | 5,70 | 5,25 | 0,3 |
| 2017/1 | 56/70 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,3 | 3,0 | 8,2 | 77 | 0,05 | 0,04 | 6,3 | 18,8 | 17,8 | 0,55 |
| 2017/1 | 124/143 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО – КУНЦЕВСКИ | 50 | 10,0 | 7,0 | 6,8 | 131 | 0,12 | 0,85 | 6,19 | 15,36 | 12,4 | 1,3 |
| 2017/2 | 141/8 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 13,5 | 109 | 0,09 | 0,08 | 8,34 | 28,5 | 29,5 | 0,83 |
|  |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65 | 0,02 | 3 | 0 | 10,5 | 6 | 2,1 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **16,85** | **16,65** | **57,85** | **468** | **0,39** | **3,98** | **23,59** | **84,06** | **76,65** | **6,28** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | 261/130 | ПИРОГ С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,1 | 1,5 | 28,9 | 141 | 0 | 0,7 | 0,04 | 9,02 | 5,11 | 0,55 |
| 2017/2 | 287/159 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 150 | 3,2 | 2,7 | 5,8 | 36 | 0 | 0,7 | 0 | 39,6 | 4,5 | 0,05 |
|  |  | БАНАН | 50 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 40 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 4 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **7,4** | **5,5** | **65,6** | **217** | **0** | **0,14** | **0,04** | **55,02** | **13,61** | **1,2** |
| **Всего за день:** | **33,25** | **34,65** | **184,65** | **1076** | **0,83** | **4,33** | **24,44** | **335,37** | **129,39** | **8,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****Год/ часть**  | **№ техноло-гической карты/ стр. сборника** | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **9 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/2 | 194/63 | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 3,6 | 5,5 | 19,9 | 138 | 0 | 0,4 | 0 | 84,9 | 17,9 | 0,3 |
| 2017/2 | 291/163 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ | 150 | 1,0 | 1,0 | 9,0 | 48 | 0,03 | 0,47 | 0,06 | 37,85 | 4,40 | 0,3 |
| 2017/1 | 1/6 | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 109 | 0,05 | 0,02 | 0 | 7,5 | 9,90 | 0,61 |
| **Обед** |
| 2017/2 | 10/15 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 2,0 | 3,2 | 35 | 0,01 | 0,01 | 9,92 | 16,51 | 5,63 | 0,6 |
| 2017/2 | 73/87 | УРЯ С ПТИЦЕЙ | 150 | 6,5 | 4,1 | 11,3 | 109 | 0,06 | 0,03 | 0,3 | 9,18 | 17,13 | 0,79 |
| 2017/1 | 135/160 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (паровое) | 50 | 15,2 | 18,4 | 1,5 | 233 | 0,03 | 0,11 | 0,21 | 24,1 | 12,6 | 1,23 |
| 2017/2 | 170/37 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 120 | 9,8 | 3,4 | 22,8 | 160 | 0,2 | 10,4 | 0 | 42,2 | 29,7 | 1,2 |
| 2017/2 | 296/169 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ «С» | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,8 | 52 | 0,01 | 0,5 | 1,20 | 7,8 | 2,3 | 0,3 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0,20 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **34,2** | **28,3** | **64,3** | **650** | **0,41** | **11,5** | **11,83** | **105,19** | **73,06** | **5,3** |
| **Полдник** |
| 2017/1 | 41/46 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 0,5 | 0,9 | 2,9 | 22 | 0,01 | 0,01 | 2,07 | 9,29 | 6,46 | 0,27 |
| 2017/2 | 288/160 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,03 | 6,5 | 27 | 0,1 | 0,8 | 0 | 1,94 | 0,52 | 0,04 |
|  |  | ХЛЕБ | 20 | 2,6 | 1 | 18 | 91 | 0 | 0 | 0 | 67 | 4,6 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **5,8** | **2,93** | **27,58** | **177** | **0,11** | **0,81** | **2,07** | **91,03** | **16,18** | **1,11** |
| **Всего за день:** | **47,2** | **38,73** | **138,78** | **1122** | **0,6** | **13,2** | **23,82** | **326,47** | **121,44** | **7,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур****Год/ часть**  | **№ техноло-гической карты/ стр. сборника** | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность.Ккал | Витамины  | Минеральные вещества |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | **В1****мг** | **В2****мг** | **С****мг** | **Ca****мг** | **Mg****мг** | **Fe****мг** |
| **10 день** |
| **Завтрак** |
| 2017/1 | 77/93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,3 | 3,1 | 11,9 | 89 | 0,04 | 0,09 | 0,39 | 89,4 | 13,2 | 0,3 |
| 2017/2 | 286/158 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0,02 | 4,6 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,01 |
|
| 2017/1 | 2/7 | ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/10/5 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 165,2 | 17,2 | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **10,1** | **12,72** | **29,7** | **274** | **0,11** | **0,13** | **0,44** | **254,7** | **30,4** | **0,91** |
| **Обед** |
| 2017/1 | 26/31 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ | 40 | 0,4 | 2,0 | 3,3 | 37 | 0,01 | 0,02 | 1,3 | 8,33 | 4,84 | 0,48 |
| 2017/1 | 61/75 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 6,0 | 5,5 | 6,8 | 113 | 0,03 | 0,02 | 2,76 | 6,32 | 9,06 | 0,35 |
| 2017/1 | 122/141 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 5,3 | 6,6 | 3,9 | 150 | 0 | 0,10 | 1,85 | 37,0 | 22,2 | 1,0 |
|  |  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0 | 0 | 11,6 | 46 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 1,4 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0,1 | 0 | 0 | 5,4 | 5,7 | 1,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **13,7** | **14,4** | **38,3** | **407** | **0,14** | **0,14** | **5,91** | **63,15** | **43,2** | **3,03** |
| **Полдник** |
| 2017/2 | **224/93** | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ НА ПАРУ | 100 | 7,5 | 12,6 | 3,1 | 156 | 0,04 | 0,24 | 0,27 | 66,17 | 17,02 | 1,32 |
| 2017/2 | 291/163 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 48 | 0 | 0,4 | 0,06 | 37,85 | 4,40 | 0,4 |
|  |  | ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 1 | 18 | 91 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | **11,7** | **15,6** | **45,7** | **378** | **0,04** | **0,64** | **0,33** | **116,52** | **30,02** | **2,52** |
| **Всего за день:** | **35,5** | **42,72** | **113,7** | **1059** | **0,29** | **0,91** | **6,68** | **434,37** | **103,62** | **6,46** |

Согласно .п. 10.3. СанПиН 2.4.5.2409-08 для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке в образовательных организациях проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией (приложение 6). Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

10.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

10.5. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается.

10.7. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей.