Утверждаю:

Утверждаю:

Начальник Отдела образования

Администрации Злынковского района

М.Н.Беспалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района на осенне - зимний сезон 2022 -2023 год 1-4 класс

С 01/01/2023г ( 56рублей 48 коп)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 250/5 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | булочка | 100 | 3,45 | 0,8 | 19,52 | 120,5 | 0 |
| №15 | Сыр порц | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,0 | 0,105 |
|  | **Итого за день:** | **570** | **18,06** | **22,54** | **105,29** | **713,45** | **2,605** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 80 | 14,22 | 10,56 | 14,35 | 209,14 | 0,13 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **26,65** | **19,36** | **94,0** | **678,64** | **6,27** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **390** | **33,73** | **22,02** | **70,29** | **494,94** | **2,04** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 7,95 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №227 | Рыба припущенная | 80 | 12,27 | 1,66 | 0,21 | 64,75 | 0,24 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **20,37** | **10,79** | **55,27** | **418,2** | **31,7** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 13,86 | 19,88 | 11,26 | 280,0 | 0,37 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
| №338 | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **650** | **25,22** | **19,16** | **86,01** | **638,94** | **35,0** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 80/50 | 27,20 | 22,31 | 6,56 | 232,0 | 1,76 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **600** | **40,99** | **35,54** | **99,39** | **797,75** | **22,31** |

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №53 | Салат из свеклы с зел гор | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 5,88 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 13,86 | 19,88 | 11,26 | 280,0 | 0,37 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **23,97** | **27,82** | **84,82** | **708,22** | **24,86** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **390** | **33,73** | **22,02** | **69,89** | **464,94** | **2,04** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 80 | 14,22 | 10,56 | 14,35 | 209,14 | 0,13 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **560** | **26,64** | **31,0** | **90,68** | **770,2** | **20,99** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №291 | Плов из мяса птицы | 150/70 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
| №338 | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **580** | **30,01** | **22,28** | **84,41** | **679,86** | **16,66** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **279,37** | **232,53** | **840,05** | **6365,14** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **4,4** | **3,6** | **13,2** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева

Утверждаю:

Начальник Отдела образования

Администрации Злынковского района

М.Н.Беспалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района на осенне- зимний сезон 2022-2023 год 5- 11 класс

( 35 рубля 00 копеек)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 250/5 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | булочка | 70 | 3,45 | 0,8 | 19,52 | 120,5 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **525** | **14,58** | **18,12** | **105,11** | **659,45** | **2,5** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | | Ж | У | |
| №52 | Салат из отварной свеклы | | 60 | | 0,86 | 3,65 | | 5,02 | 56,34 | 5,70 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | | 5,52 | | 4,52 | 26,45 | | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 60 | | 7,78 | | 5,78 | 7,85 | | 114,38 | 0,08 |
| №349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | | 0,04 | | 0 | 24,76 | | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 1,68 | | 0,33 | 10,8 | | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | | 0,3 | 12,0 | | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **530** | | **18,24** | | **13,98** | **87,27** | | **568,58** | **20,63** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 100/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **340** | **30,39** | **18,3** | **51,6** | **372,24** | **6,14** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 7,95 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №227 | Рыба припущенная | 60 | 9,20 | 1,24 | 0,15 | 48,56 | 0,18 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **17,16** | **10,10** | **72,77** | **474,09** | **27,38** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 60 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,0 | 0,26 |
| №349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **500** | **22,62** | **24,77** | **69,37** | **614,50** | **25,2** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 50/50 | 19,7 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 1,28 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **570** | **33,63** | **30,85** | **80,03** | **662,25** | **26,15** |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №53 | Салат из свеклы с зел гор | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 5,88 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 60 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,0 | 0,26 |
| №389 | сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **17,85** | **21,59** | **80,81** | **612,82** | **25,39** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №209 | Яйцо отварное | 1 шт(40) | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0 |
| №382 | какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 |
|  | Булочка сдобная | 70 | 2,5 | 4,2 | 19,7 | 75,0 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **510** | **18,73** | **25,85** | **105,47** | **676,95** | **2,5** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 60 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,08 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **18,24** | **13,71** | **87,27** | **568,58** | **20,68** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №291 | Плов из мяса птицы | 120/50 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **430** | **29,61** | **21,88** | **74,61** | **632,86** | **6,66** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **227,81** | **188,33** | **775,84** | **5622,55** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **4,0** | **3,3** | **13,7** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева

Утверждаю:

Начальник Отдела образования

Администрации Злынковского района

М.Н.Беспалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района на осенне-зимний сезон 2022-2023 год

(16 рубля 00 копеек)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 150 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **380** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №349 | Компот из смеси с/фруктов | 150 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **330** | **7,93** | **4,82** | **63,21** | **332,79** | **1,08** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 150 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **380** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **380** | **4,92** | **5,13** | **38,45** | **228,72** | **23,57** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №349 | Компот из смеси с/фруктов | 150 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **330** | **7,93** | **4,82** | **63,21** | **332,79** | **1,08** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №171 | Гречка отварная | 100 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **330** | **11,4** | **9,85** | **59,06** | **372,64** | **5,4** |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №389 | сок | 100 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **280** | **9,2** | **4,85** | **62,65** | **343,02** | **0,44** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №209 | Яйцо отварное | 1 шт(40) | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **270** | **6,96** | **4,93** | **18,3** | **154,47** | **5,4** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **380** | **7,93** | **4,82** | **63,21** | **332,79** | **1,08** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №304 | Рис отварной | 100 | 4,14 | 3,39 | 19,84 | 126,33 | 0 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **330** | **6,69** | **3,69** | **39,04** | **218,97** | **5,4** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **83,28** | **70,71** | **565,49** | **3288,97** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **2,5** | **2,1** | **17,2** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева