Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Начальник управления образования

по Кемеровской области в г. Юрге и Юргинском районе Юргинского муниципального района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А. Дзик/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ю.С. Гуньчихина

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 100 | 5 | 0,2 | 8,3 | 40 | 21 | 0,7 | 0,11 | 10 |
| № 398  Профи Информ 2005 | Сосиски отварные | | 100 | 11 | 18 | 0,8 | 150 | 7 | 0,36 |  |  |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | | 200 | 10 | 8 | 50,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 |  |
|  | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **31,03** | **27,01** | **100,91** | **655,03** | **49,5** | **6,35** | **0,31** | **14** |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 3,0 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 18 | 6,6 | 0,04 | 6,6 |
| № 340  Профи Информ 2005 | Рыба тушеная в томате с овощами | | 100 | 13,37 | 10,37 | 7.09 | 176,63 |  |  | 0,148 | 0,128 |
| № 515  Профи Информ 2005 | Рис отварной | | 200 | 4,8 | 5,5 | 48,6 | 263,9 |  | 0,6 | 0,05 |  |
| № 587  Профи Информ 2005 | Соус сметанный с томатом | | 50 | 0,33 | 0,5 | 2,6 | 25,8 |  | 0,08 | 0,008 | 0,38 |
| № 162  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с бобовыми | | 250 | 5,62 | 3,78 | 17,62 | 126,99 | 29,62 | 1,67 | 0,21 | 5,75 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 14,97 | 59,88 | 11,7 | 0,05 | 0 | 0,27 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | | **31,35** | **27,92** | **123,78** | **882,81** | **186,9** | **169,8** | **0,536** | **13,128** | **28,66** |
| **ИТОГО:** | | |  | **62,38** | **54,93** | **224,69** | **1537,84** | **111,62** | **16,82** | **0,846** | **27,128** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | 50 | | 0,95 | 2,35 | 3,5 | 40 | 6,5 | 0,35 | 0,01 | 4,8 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая | 200 | | 5,86 | 5,3 | 25,34 | 172,6 | 83 | 2,6 | 0,18 |  |
| № 510  Профи Информ 2005 | Птица тушеная в сметанном соусе | 100/50 | | 6,5 | 5,9 | 9.4 | 119 |  | 1,72 | 0,07 |  |
| № 715  Профи Информ 2005 | Чай с молоком | 200 | | 1,33 | 0,94 | 16.02 | 77,86 | 5,950 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | | **18,67** | **15,1** | **75,37** | **519,19** | **98,25** | **6,22** | **0,36** | **5,13** |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи Информ 2005 | Икра морковная | 100 | | 2,35 | 4,6 | 16,33 | 100,1 | 40 | 1,77 | 0,06 | 5,4 |
| № 156  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,74 | 1,79 | 18,95 | 102,89 | 20.91 | 0,85 | 0,1 | 8,25 |
| № 499  Профи Информ 2005 | Котлеты рубленые из птицы | 100/15 | | 24,8 | 14,6 | 13,5 | 284 | 26 | 2,2 | 0,13 | 0,2 |
| № 220  Профи Информ 2005 | Картофельное пюре | 200 | | 4,18 | 1,16 | 28 | 266,8 | 36,7 | 1,26 | 0,18 | 7,4 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | | 6,25 | 4 | 10,63 | 103,52 | 17,5 | 0,1 | 0,04 | 0,75 |
|  | Печенье | 25 | | 1,52 | 6,68 | 16,15 | 130,8 |  |  | 0,09 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | | **45,87** | **33,44** | **124,67** | **1097,84** | **123** | **7,65** | **0,68** | **22** |
| **ИТОГО:** | | |  | **64,54** | **48,54** | **200,04** | **1617,03** | **221,25** | **13,87** | **1,04** | **27,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 514  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из пшена | 200/10 | 8,93 | | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **16,88** | | **22,16** | **78,03** | **582,67** | **62,7** | **2,97** | **0,291** | **1,3** |
| ***Обед*** | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| № 306  Профи Информ 2005 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | | 4,6 | 0,35 | 157 | 12 | 2,5 | 0,07 | 0 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 492  Профи Информ 2005 | Рагу из кур | 200/50 | 11,07 | | 10,05 | 2,96 | 146,58 | 13,27 | 0,87 | 0,06 | 1,22 |
| № 645  Профи Информ 2005 | Кисель | 200 | 1,36 | |  | 29,02 | 116,19 |  | 0,024 | 0,16 | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **21,64** | | **22,51** | **53,57** | **595,59** | **28,07** | **4,884** | **0,371** | **3,74** |
| **ИТОГО:** | | | **38,52** | | **44,67** | **131,6** | **1178,26** | **90,77** | **7,854** | **0,662** | **5,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 2,5 | 0,1 | 4,1 | 20 | 10,5 | 0,35 | 0,55 | 5 |
| № 340  Профи Информ 2005 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 250/50 | 17,28 | 8,62 | 2,89 | 158,26 | 24,2 | 0,58 | 0,16 | 0,4 |
| № 517  Профи  Информ 2005 | Рис с овощами | 200 | 4,58 | 11,4 | 42,86 | 195,37 | 21,6 | 0,4 | 0,04 | 1,01 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра морковная | 100 | 2,35 | 4,6 | 16,33 | 100,1 | 40 | 1,77 | 0,06 | 5,4 |
| № 162  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,62 | 3,78 | 17,62 | 126,99 | 29,62 | 1,67 | 0,21 | 5,75 |
| № 502  Профи Информ 2005 | Плов из кур | 250 | 19,79 | 12,5 | 26,28 | 414,25 |  | 1,57 | 0,23 | 1,82 |
| № 725  Профи Информ 2005 | Какао с молоком | 200 | 3,13 | 2,16 | 18,61 | 106,4 | 19,13 | 0,47 | 0,04 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **34,92** | **23,65** | **99,95** | **857,47** | **91,55** | **6,95** | **0,62** | **13,62** |
| **ИТОГО:** | | | **63,67** | **44,42** | **189,85** | **1418,34** | **156,9** | **10,03** | **1,45** | **20,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 3,0 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 18 | 6,6 | 0,04 | 6,6 |
| № 499  Профи Информ 2005 | Котлеты рубленые из птицы | | 100/15 | 24,8 | 14,6 | 13,5 | 284 | 26 | 2,2 | 0,13 | 0,2 |
| № 537  Профи Информ 2005 | Капуста тушеная | | 200 | 2,8 | 8,0 | 18 | 150 | 38,27 | 1,6 | 0,06 | 34 |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Печенье | | 25 | 1,19 | 2,5 | 18,6 | 104 | 5 | 0,53 | 0,03 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **37,57** | **33,81** | **101,02** | **855,15** | **96,02** | **12,48** | **0,36** | **41,13** |
| ***Обед*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | | 100 | 1,9 | 4,7 | 7,01 | 80 | 13 | 0,7 | 0,02 | 9,6 |
| № 144  Профи Информ 2005 | Щи со сметаной | | 250/5 | 2,7 | 3,15 | 8,39 | 127,25 | 18,36 | 0,77 | 0,06 | 18,24 |
| № 364  Профи  Информ 2005 | Котлеты или биточки рыбные | | 100/10 | 12,6 | 5,9 | 14,33 | 124 | 32 | 1,13 | 0,15 | 1,1 |
| № 220  Профи Информ 2005 | Картофельное пюре | | 200 | 4,18 | 1,16 | 28 | 266,8 | 36,7 | 1,26 | 0,18 | 7,4 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **26,15** | **15,56** | **99,42** | **793,46** | **116,25** | **5,75** | **0,5** | **36,64** |
| **ИТОГО:** | |  | | **63,72** | **49,37** | **200,44** | **1648,61** | **212,27** | **18,23** | **0,86** | **77,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7.25 | 0,13 | 66,09 |  |  |  |  |
| № 284  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из риса | 200/10 | 8,93 | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 725  Профи Информ 2005 | Какао с молоком | 200 | 3,13 | 2,16 | 18,61 | 106,4 | 19,13 | 0,47 | 0,04 | 0,65 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **19,65** | **24,28** | **77,7** | **611,56** | **75,58** | **3,16** | **0,34** | **1,85** |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 306  Профи Информ 2005 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,35 | 157 | 12 | 2,5 | 0,07 | 0 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| №133, Профи Информ 2005 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,73 | 3,2 | 15,87 | 143,57 | 27,21 | 1,44 | 0,05 | 10,3 |
| № 492  Профи Информ 2005 | Рагу из кур | 200 | 12,6 | 16 | 16,8 | 265 | 41 | 1,9 | 0,12 | 9,2 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | 13,5 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **25,88** | **32,3** | **89,54** | **893,07** | **109,9** | **11,05** | **0,371** | **34,8** |
| **ИТОГО:** | |  | **45,53** | **56,58** | **167,24** | **1504,63** | **185,48** | **14,21** | **0,711** | **36,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра морковная | | 100 | 2,35 | 4,6 | 16,33 | 100,1 | 40 | 1,77 | 0,06 | 5,4 |
| № 39  Профи Информ 2005 | Колбаса отварная | | 100 | 11,08 | 17,62 | 0,2 | 203,68 |  | 1,4 | 0,22 |  |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая | | 200 | 5,8 | 5,32 | 25,3 | 172,6 | 83 | 2,65 |  |  |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  | Апельсин | | 160 | 1,44 | 0,32 | 12,96 | 60,48 | 17,68 | 0,38 | 0,06 | 51 |
|  |  | |  | **26,45** | **34,41** | **93,92** | **734,13** | **149,43** | **7,75** | **0,44** | **56,73** |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | | 100 | 5 | 0,2 | 8,3 | 40 | 21 | 0,7 | 0,11 | 10 |
| № 157  Профи Информ 2005 | Суп крестьянский | | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 6,78 | 0,38 | 0,08 | 0,04 |
| № 499  Профи Информ 2005 | Котлеты рубленые из птицы | | 100/15 | 24,8 | 14,6 | 13,5 | 284 | 26 | 2,2 | 0,13 | 0,2 |
| № 220  Профи Информ 2005 | Картофельное пюре | | 200 | 4,18 | 1,16 | 28 | 266,8 | 36,7 | 1,26 | 0,18 | 7,4 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,2 | 0 | 14,97 | 59,88 | 11,7 | 0,05 | 0 | 0,27 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **44,2** | **24,11** | **101,41** | **908,69** | **104,98** | **6,06** | **0,58** | **17,91** |
| **ИТОГО:** | | |  | **70,65** | **58,52** | **195,33** | **1642,82** | **254,41** | **13,81** | **1,02** | **74,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи Информ 2005 | Икра кабачковая | | 100 | 1,9 | 4,7 | 7,01 | 80 | 13 | 0,7 | 0,02 | 9,6 |
| № 443  Профи Информ 2005 | Гуляш из говядины | | 200/50 | 34 | 22,4 | 12 | 204,46 | 48 | 3,8 | 0,16 | 0,16 |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | | 200 | 10 | 8 | 50,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 | 0, |
| № 572  Профи Информ 2005 | Кисель | | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |  | 0,024 | 0,16 | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **51,29** | **35,71** | **119,64** | **779,08** | **74,5** | **7,014** | **0,52** | **12,28** |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 3,0 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 18 | 6,6 | 0,04 | 6,6 |
| №133,  Профи Информ 2005 | Борщ с капустой и картофелем | | 200 | 2,73 | 3,2 | 15,87 | 143,57 | 27,21 | 1,44 | 0,05 | 10,3 |
| № 502  Профи Информ 2005 | Плов из кур | | 250 | 19,79 | 12,5 | 26,28 | 414,25 |  | 1,57 | 0,23 | 1,82 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Булочка «Российская» | | 60 | 4,12 | 3,6 | 32,93 | 180,64 | 40,91 | 0,48 | 0,06 | 0,03 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 14,97 | 59,88 | 11,7 | 0,05 | 0 | 0,27 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **33,87** | **27,07** | **122,95** | **1027,95** | **100,62** | **11,61** | **0,46** | **19,02** |
| **ИТОГО:** | | |  | **85,16** | **62,78** | **242,59** | **1807,03** | **175,12** | **18,624** | **0,98** | **31,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 602  Профи Информ 2005 | Маринад овощной | | 100 | 1,48 | 9,53 | 10,34 | 133,05 | 48,43 | 0,63 | 0,05 | 2,75 |
| № 502  Профи Информ 2005 | Плов из кур | | 250 | 19,79 | 12,5 | 26,28 | 414,25 |  | 1,57 | 0,23 | 1,82 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **26,04** | **22,68** | **78,31** | **742,71** | **64,62** | **4,09** | **0,37** | **4,87** |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| №  Профи Информ 2005 | Капуста тушеная с курицей | | 150/50 | 15,56 | 15,26 | 13,85 | 254,98 | 38,82 |  | 0,075 |  |
|  | Булочка «Цветочек» | | 50 | 4,94 | 4,18 | 28.7 | 172,12 | 8,82 | 0,62 | 0,07 | 0,1 |
|  | Сок | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **29,09** | **31,93** | **83,99** | **743,31** | **58,44** | **5,06** | **0,256** | **4,21** |
| **ИТОГО:** | | |  | **55,13** | **54,61** | **162,3** | **1486,02** | **123,06** | **9,15** | **0,626** | **9,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| ***Завтрак*** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 768  Профи Информ 2005 | Блинчики со сгущ. молоком | | 50/10 | 4,58 | 4,7 | 22,77 | 151,7 | 12,42 | 0,35 | 0,06 | 0,39 |
| № 422  Профи Информ 2005 | Печень тушеная в соусе | | 200/50 | 18,1 | 17,7 | 17,9 | 304 | 21,5 | 2,3 | 0,06 | 0,6 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Каша гречневая вязкая | | 200 | 5,8 | 5,32 | 25,3 | 172,6 | 83 | 2,65 |  |  |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 14,97 | 59,88 | 11,7 | 0,05 | 0 | 0,27 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **32,71** | **28,33** | **102,05** | **797,91** | **131,42** | **6,82** | **0,2** | **1,26** |
| ***Обед*** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | | 50 | 3,0 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 18 | 6,6 | 0,04 | 6,6 |
| № 163  Профи Информ 2005 | Суп картофельный с вермишелью | | 250 | 2,74 | 1,79 | 18,95 | 102,89 | 20.91 | 0,85 | 0,1 | 8,25 |
| № 398  Профи Информ 2005 | Сосиски отварные | | 100 | 11 | 18 | 0,8 | 150 | 7 | 0,36 |  |  |
| № 299  Профи Информ 2005 | Макароны отварные | | 200 | 10 | 8 | 50,5 | 268,7 | 10,7 | 1,02 | 0,1 |  |
| № 719  Профи Информ 2005 | Кофейный напиток | | 200 | 1,75 | 0,94 | 18,02 | 87,54 | 5,95 | 0,08 | 0,02 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  | |  | **32,52** | **36,5** | **121,17** | **838,74** | **44,45** | **2,93** | **0,34** | **15,18** |
| **ИТОГО:** | | |  | **65,23** | **64,83** | **223,22** | **1636,65** | **175,87** | **9,75** | **0,54** | **16,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5 | 0,2 | 8,3 | 40 | 21 | 0,7 | 0,11 | 10 |
| № 364  Профи  Информ 2005 | Котлеты или биточки рыбные | 100/10 | 12,6 | 5,9 | 14,33 | 124 | 32 | 1,13 | 0,15 | 1,1 |
| № 537  Профи Информ 2005 | Капуста тушеная | 200 | 2,8 | 8,0 | 18 | 150 | 38,27 | 1,6 | 0,06 | 34 |
| № 643  Профи Информ 2005 | Компот из кураги | 200 | 0,74 | 0,04 | 20,58 | 85,68 | 13,39 | 0,42 | 0,01 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **25,17** | **0,65** | **82,32** | **397,81** | **107,46** | **5,32** | **0,41** | **45,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 41  Профи  Информ 2005 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 4,7 | 7,01 | 80 | 13 | 0,7 | 0,02 | 9,6 |
| № 152  Профи Информ 2005 | Рассольник со сметаной с мясом | 250/5/10 | 5,7 | 4,66 | 15,61 | 127,18 | 97,37 | 1,27 | 0,1 | 8,39 |
| № 492  Профи Информ 2005 | Рагу из кур | 200 | 12,6 | 16 | 16,8 | 265 | 41 | 1,9 | 0,12 | 9,2 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 8 | 2,8 | 0,02 | 4 |
|  | Печенье | 25 | 1,52 | 6,68 | 16,15 | 130,8 |  |  | 0,09 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **26,75** | **32,85** | **96,88** | **799,31** | **162,17** | **8,14** | **0,43** | **31,19** |
| **ИТОГО:** | |  | **51,17** | **33,5** | **179,2** | **1197,12** | **269,63** | **13,46** | **0,84** | **76,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Mg | Fe | В1 | С |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33  Профи Информ 2005 | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 53,79 | 5,25 | 0,15 | 0,01 | 0,11 |
| № 32  Профи Информ 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |  | 0,02 | 0,001 |  |
| № 514  Профи Информ 2005 | Каша вязкая молочная из пшена | 200/10 | 8,93 | 9,83 | 37,85 | 275,55 | 48,4 | 1,05 | 0,2 | 1,09 |
| № 644  Профи Информ 2005 | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | 0,04 | 18,94 | 77,51 | 6,25 | 0,28 |  | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **16,88** | **22,16** | **78,03** | **582,67** | **62,7** | **2,97** | **0,291** | **1,3** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110  Профи  Информ 2005 | Икра свекольная | 50 | 3,0 | 7,16 | 11,79 | 119,88 | 18 | 6,6 | 0,04 | 6,6 |
| №133, Профи Информ 2005 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,73 | 3,2 | 15,87 | 143,57 | 27,21 | 1,44 | 0,05 | 10,3 |
| № 502  Профи Информ 2005 | Плов из кур | 250 | 19,79 | 12,5 | 26,28 | 414,25 |  | 1,57 | 0,23 | 1,82 |
| № 282  Профи Информ 2005 | Булочка «Российская» | 60 | 4,12 | 3,6 | 32,93 | 180,64 | 40,91 | 0,48 | 0,06 | 0,03 |
| № 713  Профи Информ 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,97 | 59,88 | 11,7 | 0,05 | 0 | 0,27 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 8,95 | 47 | 2,8 | 0,22 | 0,019 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,51 | 0,45 | 12,16 | 62,73 |  | 1,25 | 0,061 |  |
|  |  |  | **33,87** | **27,07** | **122,95** | **1027,95** | **100,62** | **11,61** | **0,46** | **19,02** |
| **ИТОГО:** | | | **50,75** | **49,23** | **200,98** | **1610,62** | **163,32** | **14,58** | **0,751** | **20,32** |