ВАРИАНТ **ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| P-pa СборН И К | Наименование блюд | Выход, rp | Белки | Жирьl | Углеводы | Энерг. Ценность | Витамины |  | Минеральные в-ва |
|  |  |  |  |  |  | кхал | В1 | B2 |  | Са | Р |
|  | 1 НЕДЕЛИ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 |  |  |  | 22 | 1 |
| 124 | Каша гречневая жидкая молочная | 200 | 8 | 11,4 | 21,6 | 256 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 15 | 58 |  |  |  |  | 0,6 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19 | 19 | 74 | 517 | 0,1 | 0,2 | 1 | **160** | **141** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макароннымиизделиями | 200 | 3,8 | 8,5 | 7,9 | 82 |  |  |  |  |  |
| 487 | Птица отварная | 80 | 12,5 | 9,0 | 4,4 | 102 |  |  |  |  | 0,8 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 3,12 | 6,90 | 18,24 | 119,73 |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие | 60 | 1,12 | 2,20 | 9,6 | 49 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 |  | 19,6 | 1 62 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 03 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Батон домашний Итого обед | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 1,5 | 44,5 |
|  | 27,4 | 28,2 | **112,8** | 761,4 | 0,2 | 0,1 | 54,2 | **35,2** | **110,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362 Пудинг из творога запеченный G‘сгущенным молоком | 150/20 | 11,9 | 14,7 | 19,4 | 243 |  |  |  | 226,4 |  |
| 693 Какао с молоком | 200 | 2,6 | 2,60 | 18 | 138,7 |  |  |  |  | 0,6 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого завтрак |  | **18,5** | 18,6 | 74,5 | 373 | 0,1 | 0,0 |  | 237,9 | 45,1 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 Суп К ССТЬЯ НСкий с крупой (пшено) | 200 | 8,60 | 9,8 | 12,1 | 304 | 0,0 l | 0,01 |  |  |  |
| 152 Ниточки куриные паровые | 80 | 6,20 | 7,4 | 8,5 | 190 |  |  |  |  | 08 |
| 534 Капуста тушеная | 150 | 3,35 | 4,8 | 7,3 | 56 |  |  | d,4 |  |  |
| Ta6 Свекла отварная с маслом*№* 24 растительным | 60 | 1,68 | 3,07 | 6,6 | 70,8 |  |  |  |  |  |
| 631 Компот из свежих ягод | 200 | 0,20 |  | 19,2 | 132 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
| i Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого обед |  | 26,7 | 26,7 | **106,8** | 799 | 0,2 | 0,1 | 56,4 | 25,0 | 92,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 )Сыр | 10 | 6,4 | 9,3 | 0,1 | 73 |  |  |  |  |  |
| 124 Каша риеовая молочная жидкая | 200 | 3,0 | 8,0 | 16,4 | 218,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 220 |  |
| 651 Кисель молочный | 200 | 5,2 |  | 20,8 | 1 66 |  |  |  | 136,0 |  |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого завтрак |  | 18,6 | 18,6 | 74,4 | 586,6 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 367,5 | 44,5 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 |Cyп картофельный с бобовыми | 200 | 6,1 | 14,3 | 9,2 | 168 | 0,01 | 0,01 |  |  |  |
| 136 Ниточки рыбные | 80 | 10,2 | 2,4 | 6,9 | 10 l |  |  |  |  | 0,8 |
| 520 Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 8,3 | 21,6 | i 89 |  |  |  |  |  |
| |Овощи свежие | 60 | 1,12 | 2,20 | 9,6 | 49 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 686 Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 |  |  | 1,1 |  |  |
| |Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| )Итого обед |  | 27,6 | 28,8 | **115,6** | **813,7** | **0,2** | **0,1** | **5,3** | **35,2** | **110,8** |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 |  |  |  | 22 | 1 |
| 124 Каша манная молочная жидкая | 200 | 4,8 | 9,1 | 21,5 | 222,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,95 | 2,99 | 14,9 | 133,4 |  |  |  | 128,8 |  |
| Батоіт домашний | 50 | 4,0 | 1›° | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| | Итого завтрак |  | **19,1** | **19,2** | **73,8** | **558,4** | **0,1** | **0,2** | **1,3** | **288,3** | **140,5** |
| ЈОбед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 3,2 | 2,4 | 4,8 | 79 |  |  |  |  |  |
| 145 Котлета из говядины паровая | 80 | 11,3 | 14,9 | 13,1 | 188 |  |  |  |  |  |
| 297 ЈКаша гречневая рассыпчатая | І 30 | 4,7 | 7,8 | I 8,6 | 179 | 0,0 | 0,01 |  |  |  |
| |Овощи свежие | 60 | 1,12 | 2,20 | 9,6 | 49 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 639 Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 16 | 112 |  |  | 50,00 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого обед |  | 27,6 | 28,9 | **115,2** | **853,7** | **0,2** | **0,1** | **54,2** | **35,2** | **110,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 Сыр | 10 | 6,4 | 9.3 | **0,06** | 73 |  |  |  | 88 |  |
| 124 Каша овсяная «Геркулес» молочнаяжидкая | 200 | 6,6 | 6,8 | 17,4 | 230,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 1 26 | 95 |
| 685 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 15 | 58 |  |  |  |  | 0,6 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130,0 | 0,1 | 0,0 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого завтрак |  | 17,2 | 17,4 | 69,d | **491,0** | **0,1** | **0,2** | **1,3** | **225,5** | **140,1** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 |Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 2,0 | 3,3 | 5,6 | 93,0 | 0,01 | 0,01 |  |  |  |
| 462 )Тефтели из говядины | 80/40 | 13,5 | 14,2 | 12,8 | 198 |  |  |  |  |  |
| 516 ) Макаронные изделия отварные | 150 | 4,2 | 7,6 | 22,3 | 165 |  |  |  |  |  |
| )Овощи свежие | 60 | 1,12 | 2,20 | 9,6 | 49 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 63 I I\*омпот из свежих плодов | 200 | 0,2 |  | 10,3 | 102 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
| tХлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
| |Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | i 1,5 | 44,5 |
| ЈИтого обед |  | 27,7 | 28,9 | **113,7** | **854** | **0,2** | **0,1** | **54,2** | **35,2** | **110,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| э 7 | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 |  |  |  | 22 | 1 |
| 152 | Биточки куриные паровые | 80 | 6,2 | 7,4 | 8,5 | 190 |  |  |  |  | 0,8 |
| 297 | Каша пшеничная | 150 | 2,2 | 4,6 | 18,4 | 112 |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 640 | Кисель из ягод свежих | 200 | 0,4 |  | 13,5 | 86 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,1 | 5,4 | 37 | 0,1 | 0,0 |  | 6,5 | 25,5 |
|  | Батон домашний | 40 | 3,0 | 1,1 | 29,6 | 84 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19,2 | **19,2** | 76,9 | 585 | 0,2 | 0,1 | 54,2 | 50,2 | 89,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135 | Суп из овощей | 200 | 1,7 | 4,9 | 7,1 | 140 |  |  |  |  |  |
| 133 | Рыба отварная | 80 | 15,5 | 0,6 | 7,2 | 70 |  |  |  |  | 1,6 |
| 5111 | Картофель отварной | 150 | 2,80 | 18,90 | 27,10 | 208,33 |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 686 | Чай е сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 |  |  | 1,1 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,2 | 9,6 | 83 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | **26,0** | 26,1 | **104,5** | 694 | **0,2** | **0,1** | **5,3** | **35,2** | **111,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 НЕДЕЛЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо вареное | 40,0 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73,0 |  |  |  | 22,0 | 1,0 |
| 124 | Каша рисовая молочная жидкая с м/с Ссахаром | 200/5/5 | 6,3 | 9,7 | 14,8 | 218,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 15,0 | 58,0 |  |  |  |  | 0,6 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130,0 | 0,1 | 0,0 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | **16,8** | 16,8 | 67,2 | 479 | **0,1** | **0,2** | **1,3** | **159,5** | **141,1** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,95 | 9,8 | 12,1 | 104 | 0,01 | 0,01 |  |  |  |
| 487 | Птица отварная | 80 | 15,6 | 7,5 | 5,5 | 115 |  |  |  |  | 0,8 |
| 51 6 | Макаронные изделия отварные | 150 | 2,2 | 7,6 | 22,6 | 175 |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 631 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,2 |  | 11,5 | 102 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Батон домашнийИтого обед | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 |  44,5  **110,8**  |
|  | **26,8** | 26,7 | **106,0** | **746** | **0,2** | **0,1** | **54,2** | **35,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 ЈСыр | 10 | 6,4 | 9,3 | 0,1 | 73 |  |  |  | 88,0 |  |
| 124 | Каша гречневая жидкая молочная | 200 | 6,9 | 7,1 | 22,7 | 240 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 640 | Кисель из ягод | 200 | 0,4 |  | 11,0 | 86 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
| |Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0 08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого завтрак |  | 17,7 | 17,7 | **70,9** | **528** | **0,1** | **0,2** | **51,3** | **225,5** | **139,5** |
| |Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 |Cyп картофельный с бобовыми | 200 | 3,5 | 11,3 | 4,7 | 148 | 0,01 |  |  |  |  |
| 136 Биточки рыбные | 80 | 11,8 | 2,4 | 7,0 | 101 |  |  |  |  | 0,8 |
| 520 Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 8,3 | 21,6 | 189 |  |  |  |  |  |
| Ta6. Свекла отварная с масломХз 24 растительным | 60 | 1,4 | 3,40 | 6,5 | 59 |  |  |  |  |  |
| 686 Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 |  |  | 1, l |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 |  |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого обед |  | 26,9 | 27,0 | **108,1** | **804** | **0,2** | **0,0** | **1,1** | **25,0** | **92,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 Каша манная молочная жидкая с м/с ссахаром | 200/5/5 | 10,2 | 12,9 | 15,2 | 244,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 693 Какао с молоком | 200 | 2,6 | 2,60 | 15 | 138,70 |  |  |  |  | 0,6 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | і,З | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| lИтого завтрак |  | 16,8 | 16,8 | 67,3 | **512,7** | **0,1** | **0,2** | **1,3** | **137,5** | **140,1** |
| |Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,2 | 6,0 | 5,9 | 82 |  |  |  |  |  |
| 462 Тефтели из говядины | 80/40 | 13,5 | 14,2 | 12,8 | 198 |  |  |  |  |  |
| 297 ЈКаша пшеничная | 150 | 2,2 | 4,6 | 18,4 | 112 |  |  |  |  |  |
| **Овошисвешие** | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 639 |Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 17,4 | 112 |  |  | 20,00 |  |  |
| ЈХлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 26,4 | 26,6 | **108,8** | 753,7 | **0,2** | **0,1** | **24,2** | **35,2** | **110,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 152 | Ниточки куриные паровые | 80 | 13,0 | 12,4 | 6,8 | 190 |  |  |  |  | 0,8 |
| 511 Рис отварной | 150 | 2,02 | 4,78 | 18,24 | 119,73 |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,01 8 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | i 8 |
| 685 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 15 | 58 |  |  |  |  | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,80 | 0,2 | 5,4 | 37 | 0,1 | 0,0 |  | 6,5 | 25,5 |
| ) Батон домашиий | 40 | 2,6 | 1,2 | 29,6 | 84 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого завтрак |  | 18,8 | **18,8** | 76,2 | 491,7 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 28,2 | 89,4 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| І 46 /Суп—лапша домашняя | 200 | 4,1 | 5,3 | 3,6 | 155 |  |  |  |  |  |
| 145 $Котлета из говядины паровая | 80 | ll,3 | 13,6 | 13,1 | 188 |  |  |  |  |  |
| 297 Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,7 | 5,8 | 29,6 | 166 |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 631 Компот из ягод свежих | 200 | 0,4 |  | 11,0 | 86 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 |  |  | 13,5 | 47,5 |
| Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
| Итого обед |  | 27,4 | 26,5 | **111,6** | **844,6** | **0,2** | **0,0** | **54,2** | **35,2** | **110,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *5* ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 )Яйио вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 |  |  |  | 22 | 1 |
| 366 Запеканка из творога со сгущеннымМ ОЛ ОКО М | 150/20 | 4,8 | 12,0 | 18,2 | 203 |  |  |  | 226,4 |  |
| 651 Кисель молочный | 200 | 4 |  | 20,8 | 166 |  |  |  | 136,0 |  |
| Батон домашний | 30 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130,0 | 0,1 |  |  | 11,5 | 44,5 |
| $Итого завтрак |  | 19,1 | **19,1** | 76,4 | **572,0** | **0,1** |  |  | **395,9** | **45,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 Борщ с капустой и картофелем | 250200 | 3,2 | 3,6 | 4,8 | 79 |  |  |  |  |  |
| 487 Птица отварная | 80 | 14,1 | 7,5 | 5,5 | 115 |  |  |  |  | 08 |
| 516 Макаронные изделия отварные | 150 | 2,2 | 13,9 | 29,6 | 175 |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 631 Компот из плодов свежих | 200 | 0,2 |  | 10,7 | 102 | 0,02 | 0,02 | 50,0 | 2,2 | 1,2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 |  |  | 13,5 | 47,5 |
| $Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ИToгo обед |  | 26,6 | **26,8** | **104,9** | 720,7 | **0,2** | **0,0** | **54,2** | **35,2** |  **110,8**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 ДЕНЪ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Сыр | 10 | 6,4 | 7,9 | 0,1 | 72,6 |  |  |  | 88,0 |  |
| 124 | Каша овсяная «Геркулес» молочнаяжидкая | 200 | 4,8 | 7,2 | 25,5 | 230,0 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,95 | 2,99 | 14,9 | 133,4 |  |  |  | 128,8 |  |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0 08 | 0,03 |  | I 1,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрах |  | 19,2 | **19,4** | 77,6 | **566,0** | **0,1** | **0,2** | **1,3** | **354,3** | **139,5** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135 | Суп из овощей | 200 | 1,7 | 4,9 | 7,1 | 140 |  |  |  |  |  |
| 133 | Рыба отварная | 80 | 15,5 | 0,6 | 7,2 | 70 |  |  |  |  | 1,6 |
| 518 | Картофель отварной | 150 | 2,20 | I 8,80 | 23,10 | 203,30 |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,20 | 1,2 | 3 | 0,018 | 0,012 | 4,2 | 10,2 | 18 |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 |  |  | 1,1 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | **Итого обед** |  | 26,6 | 26,1 | **106,9** | **723,0** | **0,2** | **0,1** | **5,3** | **35,2** | **111,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Прнмечапне.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997 г 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах, 2004 г

1. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.
2. Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания. под редакцией В.Т. Лапшиной, 2002 г.

В меню сезонные овощи включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержашими элементами — с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе — морская рыба.

Сезон: летне-осенний

1 РИ МЕР HOE ДВУХН ЕДЕЛ b НО Е МЕ Н Ю КОМ ПЛ Е KCH ЫХ ЗА BT РА KOB И ОБЕДОВ ДИЕТИ Ч ЕСКОГО ПИТА Н ИЯ ДЛЯ УЧА ЩИ ХСЯ с 11 Л ЕТ 14 СТА РШ Е

* 1. РИА Н Т ДИ ЕТЫ С М EXA НИ Ч ЕСКИ М 14 Х14 М14 Ч ЕСКИ М ЩАЖЕ Н ИЕ М

\*\*\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| P-pa Сборни | Наименование блюл | Rыxoa. rp | белки | Інры | Углеводы | Энерг. | Вита.мины |  | Ми неразьные я-ва |
|  |  |  |  |  |  | ккал | В1 | B2 | С | Са | Р |
|  | 1 НЕДЕЛЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 1,0 |
| 124 | Каша гречневая жидкая молочная | 250 | 9,4 | 12,75 | 27,2 | 300 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 15 | 58 | 0,00 | 0,0 | 0.0 | 0,0 | 0,6 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19,9 | 19,9 | 79,6 | 561,0 | 0,1 | 0,2 |  | 159,5 | 141,1 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макароннымиизделиями | 250 | 3,5 | 11,9 | 10,9 | 118 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 487 | Птица отварная | 1 00 | 15,6 | 8,5 | 5,5 | 115 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| 511 | Рис отварной | 1 80 | 2,54 | 6,64 | 24,90 | l 63,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 J | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,00 | 19,6 | Ј82 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого о0ед |  | **29,2** | 29,1 | **116,5** | **837,1** | **0,2** | **0,1** | 27,0 | **42,0** | **123,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362 | Пудинг из творога запеченный сосгущенным молококї | 200/20 | 15,8 | 18,5 | 34,5 | 279 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 301,8 | 0,0 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 2,60 | 18 | 138,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,6 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 22,4 | 22,4 | 89,6 | 548,0 | 0,1 | 0,0 | 0.0 | 313,3 | 45,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| І 34 | Суп **крестьянский** С крупой (лшено) | 250 | 10,75 | 10,4 | 15,1 | 130 | 0,01 | 0,01 | 0.0 | 0,0 | 0,0 |
| 1 52 | Биточки куриные паровые | 100 | 7,75 | 9,3 | 10,6 | 238 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,0 |
| 534 | Капуста тушеная | 1 80 | 4,02 | 5,8 | 8,8 | 67 | 0,00 | 0,00 | 6,4 | 0,00 | 0,00 |
| Ta6*№* >4 | Свекла отварная с масломрастительным | 100 | 1,98 | 4,38 | 9 | 70,8 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 631 | **Компот из свежих** sгoд | 200 | 0,20 | 0,00 | 29 | 132 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | 31,4 | 31,4 | 125,6 | 884,2 | 0,2 | 0,1 | 26,4 | 25,0 | 93,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Сыр | 10 | 6,4 | 9,3 | 0,1 | 73 | 0.0 | 0,0 | 0 " | 220,0 | 0,0 |
| 124 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 3,8 | 8,8 | 19,7 | 272,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 1 26 | 95 |
| 651 | Кисель молочный | 200 | 5,2 |  | 20,8 | 1 66 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 136,0 | 0,0 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0.08 | 0,03 |  | 11,3 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19,4 | 19,4 | 77,7 | 64 I ,1 | 0, 1 | 0,2 | 1,? | 493,5 | 139,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 39 | Суп картофельный с бОбоВы s4 И | 250 | 7,0 | 1 6.2 | 13,9 | 210 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 1 36 | Биточки рыfiные | 100 | 1 2,8 | 3,0 | 10,0 | 126 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 0,0 | 1,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 9,9 | 29,8 | 227 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощи свежие | 1 00 | 0,7 | 0,40 | 2,8 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/1 5/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 1 6,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 1 1,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | **31,2** | 31,1 | 124,8 | **881,5** | **0,2** | **0,1** | **8,1** | 42,0 | **123,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,s | 73 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 22,0 | 1.0 |
| 1 24 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 6,0 | 10,3 | 29,0 | 277,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 1 26 | 95 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 3,95 | 2,99 | 1 4,9 | 133,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1 28,8 | 0,0 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 20,3 | 20,3 | 8 I ,3 | *6 !* 3,9 | 0, 1 | 0,2 | i ,3 | 288,3 | I 40,5 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борш с капустой и картофелем | 250 | 3,8 | 3,0 | 5,6 | 99 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 145 | Котлета из говядины паровая | 100 | 13,3 | 17,5 | 26,4 | 225 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 1 80 | 6,2 | 8, 7 | 25,2 | 215 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощи с вежие | 100 | 0,7 | 0,40 | 2,5 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,00 | 1 2,2 | 11 2 | 0,00 | 0,00 | 20.00 | 0,00 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,3 | 1 6,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37, 1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | 31,3 | ЗІ ,2 | I **25,0** | **909,5** | **0,2** | 0,1 | 27,0 | 42.0 | **122,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Сыр | 10 | 6,4 | 9,3 | 0,1 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 220,0 | 0,0 |
| 1 24 | Каша овся ная «Геркулес» молоч наяжидкая | 250 | 10,2 | 10,2 | 31,0 | 287,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 1 5 | 58 | 0,£ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
|  | Батон домаш ний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37, 1 | 130,0 | 0,1 | 0,0 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 20,8 | 20,8 | 83,2 | 548,1 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 357,5 | I 40,1 |
|  | Обсд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 2,0 | 3,3 | 5,6 | 93,0 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 462 | Тефтелиизговядины | 100/50 | 16,8 | 16,9 | 16,0 | 247 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 516 | Макаронныеизделияотварные | 180 | 5,0 | 9,1 | 35,4 | 210 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощисвежие | 100 | 0,7 | 0,40 | 2,8 | 12 | 0,03 | 0.02 | 7 | 17 | 30 |
|  | Компотизсвежихплодов | 200 | 0,2 | 0,00 | 12,7 | 102 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлебржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батондомашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итогообед |  | 31,4 | **31,3** | **125,6** | 910,7 | 0,2 | 0,1 | 27,0 | 42,0 | 122,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | За втрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйпо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 1.0 |
|  | Биточ ки куриные паровые | 100 | 8,1 | 10,0 | 10,6 | 238 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| 297 | Каша пшеничная | 180 | 2,9 | 4.9 | 21,6 | 112 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | Овощи свежие | 100 | 0,4 | 0,20 | 1,9 | 8 | 0,01 8 | 0,012 | 4,2 | 1 0,2 | 1 8 |
| 640 | Кисель из ягод свежих | 200 | 0,4 |  | 20,2 | 86 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,1 | 5,4 | 7 | 0,1 | 0,0 |  | 6,5 | 25,5 |
|  | Батон домашний | 40 | 3,0 | 1, 1 | 29,6 | 84 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 22,0 | 22,1 | 89,6 | 638,0 | 0,2 | 0,1 | 24,2 | 50,2 | 90,0 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135 | Суп из овоіЈtей | 250 | 2,1 | 7,6 | 8,8 | 185 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 1 э 3 | Рыба отварная | 100 | 18,0 | 0,8 | 9,0 | 94 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 |
| 518 | Картофель отварной | 180 | 4,20 | 20,10 | 40,80 | 249,60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощн с вежис | 100 | 0,5 | 0,40 | 2 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
|  | Чаії с сахаром с ли‹›1ОНОfi | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 | 0,0 | 0.0 | 1,1 | 0,0 | 0.0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,2 | 9,6 | 83 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47.5 |
|  | Батон домашиий | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44.5 |
|  | Итого обед |  | 30,6 | 30,4 | **122,5** | 813,6 | 0,2 | 0,1 | 8,1 | 42,0 | 124,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 Н ЕДЕЛЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 1,0 |
| 1 24 | Каша рисовая молоч ная жидхая с м/ссахаром ' | 250/5/5 | 9,1 | 1 2,6 | 26,4 | 292,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/1 5 | 0,2 |  | 15,0 | 58,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
|  | Батон домашний |  | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130,0 | 0,1 | 0,0 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19,6 | 19,7 | 78,8 | 553,5 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 159,5 | 141,1 |
|  | Ofieд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 4 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,75 | 10,4 | 15, I | J 63 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 15,6 | 8,5 | 5,5 | 11 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 1 80 | 5,0 | 9,9 | 34,4 | 210 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощи свежие | 100 | 0,5 | 0,40 | 2,5 | 1 2 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
| 631 | Ком пот из плодов свежих | 200 | 0,2 | 0,00 | 12,7 | 102 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 1 6,0 | 1 1 7 | 0, 1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 1 1,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | 30,7 | 30,8 | l 23,3 | 548,2 | 0,2 | 0,1 | 27,0 | 42,0 | 123,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | СЫр | i о | 6,4 | 9,3 | 0,1 | 7э | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 88,0 | 0.0 |
| 124 | Каша гречневая жИдкая молочная | “ 50 | 9,4 | 9,55 | 27,2 | 300 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 640 | Кисель из ягод | 200 | 0,4 |  | 1 6,4 | 86 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,2 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44.5 |
|  | Итого завтрак |  | 20,2 | 20,2 | 80,8 | 588,2 | 0,1 | 0,2 | 21,3 | 225,5 | 1 39,5 |
|  | ()fieд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,0 | 11,7 | 5,4 | 210 | 0.01 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 136 | Бvіточ ки р ыбные | 100 | 12,8 | 3,0 | I 0,0 | 126 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | I ,0 |
| 520 | 14 юре картофельное | ї 80 | 5,8 | 9,9 | 29,8 | 227 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Ta6.N• 2 ^ | веіспа отварная с масломраст›1тельным | 1 00 | 1 98 | 4,38 | 9 | 70,8 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 686 | Ч ай с caxapo ‹ с з›1й1ОНЭ • | 200 | 0,3 |  | 15,2 | 60 | 0,0 | 0,0 | 1. | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной |  | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон дох‹аілнгtй |  | 4,0 | 1,a | 37,1 | 13a | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Ltmoro oбe,ј |  | 30,5 | 30,6 | 122,5 | 940,3 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 25,0 | 93,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Каша манная молочная жидкая с м/с Ссахаром | 250/5/5 | 13,a | 16,1 | 27,9 | 297,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 126 | 95 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 2,6 | 2,60 | 15 | 138,70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 19,9 | 20,0 | 80,0 | 566,2 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 137,5 | 140,1 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| І 40 | Суп картофельный с макароннымїіизделияк‹и | 250 | Д5 | 7,3 | 13,9 | 118 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| 462 | Тефтели из говядины | 100/50 | 16,8 | 16,9 | 1 6 0 | 247 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| 297 | Каша п шенич ная | 180 | 2,9 | 4,9 | 21,6 | 112 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
|  | Овощи свежие | 100 | 0,5 | 0,40 | 2,5 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | э 0 |
| 639 | Компот из смеси cyxoфpyhTOB | 200 | 0,6 | 0,00 | 7.4 | 112 | 0,00 | 0,00 | 20. | 0,00 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,67 | 0,3 | 1 6,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | J,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | **31,0** | **31,1** | I 24,5 | 847,7 | 0,2 | 0,1 | 27,0 | 42,0 | **122,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 152 | Биточки куриные паровые | 100 | 7,9 | 10,0 | 10,6 | 238 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| 511 | Рис отварной | 180 | 7,10 | 7,94 | 15,90 | 1 63,48 | 0,00 | 0,00 | 0 00 | 0,00 | 0,0 |
|  | Овощи свсжие | 100 | 0,9 | 0,20 | 1,6 | 8 | 0,01 8 | 0,012 | 4.2 | 10,2 | 18 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | i . 0 | 58,0 | 3,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,80 | 0,2 | 5,4 | 37 | 0,1 | 0,0 |  | 6,5 | 25,5 |
|  | Батон домашний | 40 | 2,6 | 1,2 | 29,6 | 84 | 0,08 | 0,03 |  | I 1,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | l 9,5 | 19,5 | 78,1 | 588,5 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 28,2 | 89,6 |
|  | О5ед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 250 | 5,4 | 5,3 | 3,6 | 155 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| 145 | Котлета из говядины паровая | 100 | 1“ “ | 17,5 | o.4 | 225 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 1 80 | 62 | 6,7 | 5,2 | 215 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0.0 |
|  | Овощи свежие | 100 | 0,5 | 0,40 | 2.5 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
|  | Компот из ягод свежих | 200 | 0,4 |  | 15,3 | 86 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1,° |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб ржаной | 0 | 1,50 | 0,2 | 9,6 | 83 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Ба'і он домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого обед |  | **31,3** | **31,4** | **125,7** | **905,4** | **0,2** | **0,1** | **27,0** | **42,0** | **122,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 ДЕНЬ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яй цо вареное | 40 | 6,3 | 5,8 | 0,3 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 22,0 | 1,0 |
| 366 | Запеканка из творога со сгущеннымМ ОЛОКО М | 200/20 | 7’ | 15,0 | 30,2 | 269 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 301,8 | 0,0 |
| 651 | Кисель м олоч ный | 200 | 4 |  | 20,8 | 166 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 136,0 | 0.0 |
|  | Батон дом аш ний | 50 | 0 | 1,3 | 37,1 | 130,0 | 0,1 | 0,0 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | .,0 | 22,1 | 88,4 | 638,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 471,3 | 45,5 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250 |  | 8,6 | 5,6 | 99 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 487 | lЗтица отварная | 100 | t 5,6 | 8,5 | 5,5 | 115 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  |
| 516 | Макаронн ые изделия отварные | 180 | ,0 | 9,9 | 34,4 | 210 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | Овощvі свежие | 100 | 0,5 | 0,40 | 2,8 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
| 631 | Ком пот из плодов с вежих | 200 | 0,2 | 0,00 | 15 | 1 62 | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2 | 1.2 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 7.,67 | 0,3 | 1 6,0 | 11 7 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Батон домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 1 1,5 | 44,5 |
|  | Итого *обе.а* |  | 29,1 | 29,0 | 116,4 | 84J,7 | 0,2 | 0,1 | 27,0 | 42,0 | 123,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 ДЕН b |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | С ыр | 10 | 6,4 | 7,9 | 0, 1 | 73 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 88,0 | 0,0 |
| 124 | Каша овсяная «Геркулес» мо:эоч ная жгідпая | 250 | 9,2 | 10,2 | 37,5 | 287,5 | 0,04 | 0,15 | I ,3 | 126 | S5 |
| 692 | Кофейны й напитОк | 200 | 2,75 | 2,99 | 14,9 | 133,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 128,8 | 0,0 |
|  | Батон домашнvій | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Итого завтрак |  | 22,4 | 22,4 | 89,6 | 623,5 | 0,1 | 0,2 | і,З | 354,3 | 139.5 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135 | Суп из овощей | 250 | 2,1 | 8,6 | 5,5 | 185 | 0,0 | 0.0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 133 | Рыба отварная | 100 | 18,0 | 0,8 | 9,0 | 94 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 |
| 518 | Картофель отварной | 180 | 4,00 | 20,10 | 40,80 | 249,60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0.0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | О вощи свежпе | 100 | 0,5 | 0,40 | 2,8 | 12 | 0,03 | 0,02 | 7 | 17 | 30 |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,2 | 60 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,67 | 0,3 | 16,0 | 117 | 0,1 | 0,0 |  | 13,5 | 47,5 |
|  | Баз он домашний | 50 | 4,0 | 1,3 | 37,1 | 130 | 0,08 | 0,03 |  | 11,5 | 44,5 |
|  | Ито го ofieд |  | 31,6 | 31,5 | 126,4 | 847,3 | 0,2 | 0,1 | 8,1 | 42,0 | 124,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При меча пие.

MEHIO СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУ.МЕНТАМ:

* + 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных и зделий для предприятий общественного питания 1997 г
		2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного пит ания при общеобразовательньlх шко бах. 2004 г
		3. Справочник «Хими ческий состав пищепых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.
		4. Сборник рецептур и кулинарных изделий диети ческого питания д.эя предприятий общественного питания. Под редакцией В.Т. Лапшиной, 2002 г.

В меню сезонные овощи включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами — с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе — морская рыба.