****

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Сосиски | 100 | 11,30 | 14,00 | 5,40 | 192,40 | 0,18 | 0 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 159,00 | 20,00 | 1,80 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого: |  | 29,3 | 38,155 | 159,575 | 1104,745 | 0,53 | 43,15 | 0,43 | 6,37 | 233,08 | 487,17 | 137,32 | 6,93 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Какао | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,06 | 1,69 | 0,03 | 0,02 | 163,15 | 149,7 | 39,45 | 1,31 |
| Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.80 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 40,52 | 42,55 | 170,64 | 1221,91 | 0,45 | 16,29 | 1,57 | 4,94 | 352,28 | 569,67 | 156,85 | 10,68 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЩИ со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Сыр | 10 | 2.32 | 3.32 | 0 | 33.1 | 0.02 | 0 | 0 | 0.12 | 3.9 | 27.8 | 4.45 | 0.55 |
| Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Плюшка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 17,67 | 24,95 | 131,37 | 814,74 | 0,28 | 23,84 | 0,2 | 4,66 | 124,46 | 223,02 | 72,23 | 4,48 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Картофельное пюре | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 143,60 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,10 | 85,80 | 33,40 | 1,16 |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 28,79 | 37,02 | 129,56 | 873,79 | 0,44 | 13,85 | 0,28 | 3,31 | 146,99 | 429,42 | 111,97 | 8,96 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп гороховый | 250 | 2.73 | 3.89 | 13.61 | 98.79 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Сыр | 10 | 2.32 | 3.32 | 0 | 33.1 | 0.02 | 0 | 0 | 0.12 | 3.9 | 27.8 | 4.45 | 0.55 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 17,43 | 18,87 | 132,36 | 767,14 | 0,39 | 50,68 | 0,63 | 7,12 | 165,33 | 263,16 | 100,31 | 5,64 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Каша «Дружба» молочная | 200/10 | 3,10 | 4,3 | 16,20 | 116,00 | 0,05 | 0,10 | 0,07 | 1,53 | 61,49 |  |  | 0,39 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 18,05 | 23,39 | 132,99 | 809,94 | 0,31 | 7,26 | 0,27 | 5,75 | 242,96 | 286,61 | 106,85 | 8,01 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гР.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Жаркое по домашнему | 240 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 0,21 | 8,97 | 24 | 0,00 | 31,10 | 337,00 | 65,70 | 4,03 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Плюшка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 41,45 | 26,53 | 118,71 | 888,46 | 0,46 | 51,31 | 24,22 | 4,76 | 178,04 | 575,94 | 140,44 | 10,27 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| Какао | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,06 | 1,69 | 0,03 | 0,02 | 163,15 | 149,7 | 39,45 | 1,31 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Сыр | 10 | 2.32 | 3.32 | 0 | 33.1 | 0.02 | 0 | 0 | 0.12 | 3.9 | 27.8 | 4.45 | 0.55 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 24,12 | 28,16 | 142,11 | 920,96 | 0,43 | 21,19 | 0,47 | 5,28 | 267,76 | 388,5 | 125,02 | 8,64 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Плов  | 210 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 36,00 |  | 34,00 | 1,00 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Булочка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 32,47 | 28,39 | 157,73 | 1007,58 | 0,41 | 5,26 | 1,36 | 5,68 | 206,92 | 274,61 | 134,35 | 6,07 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества |  | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 0,00 | 31,90 | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| Масло | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | 0.5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2.0 | 1.5 | 0.25 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Плюшка | 40 | 7,80 | 5,40 | 53,60 | 298,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 27,68 |  |  | 1,00 |
| Итого |  | 20,57 | 24,56 | 136,97 | 852,15 | 0,38 | 50,68 | 5,17 | 4,56 | 174,74 | 373,38 | 106,75 | 5,08 |

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.