

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА весенне-летний ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  С 7 до 11 лет** | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **День \№ р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 СБР 2013 | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 405 СБР 2013 | Курица в соусе с томатом | 90 | 9,6 | 9,56 | 2,9 | 136 | 0,014 | 1,63 | 0,02 | 0,35 | 24 | 63,8 | 1,3 | 0,7 |
| 291 СБР 2013 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 0,7 | 29 | 129 | 0,057 | 0,02 | 0 | 0,8 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,78 |
| 501 СБР 2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 290 | 1,4 | 0,1 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | **ИТОГО** |  | **22,64** | **25,78** | **74,98** | **585** | **0,175** | **2,95** | **0,13** | **1,89** | **168,7** | **428,5** | **18,4** | **2,22** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 СБР 2013 | Винегрет овощной без лука | 60 | 0,78 | 6,48 | 4,08 | 78 | 0,024 | 5,04 | 0 | 1,76 | 13,8 | 124 | 1,8 | 0,48 |
| 138 СБР 2004 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 2,4 | 14,64 | 90,4 | 0,07 | 9,48 | 0 | 0,97 | 13,8 | 57,5 | 2,4 | 0,63 |
| 390 СБР 2013 | Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") | 90 | 8 | 13 | 9,69 | 187 | 0,04 | 0,68 | 0,09 | 0,4 | 16,8 | 191,8 | 13,6 | 1,3 |
| 423 СБР 2013 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 0,06 | 15,5 | 0,05 | 1,05 | 91,5 | 82,5 | 3,6 | 0,5 |
| 510 СБР 2013 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | 0 | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 60 | 3,96 | 0,72 | 19,92 | 104,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28 | 9,8 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **25,35** | **28,68** | **105,9** | **788,3** | **0,39** | **42,3** | **0,14** | **5,78** | **187,9** | **534,8** | **47,6** | **4,71** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 590 СБР 2013 | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 250 | 0,048 | 0 | 0,01 | 0,21 | 17,4 | 12 | 5,4 | 0,26 |
| 518 СБР 2013 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,8 |
|  | ИТОГО |  | **5,5** | **6,08** | **44,84** | **342** | **0,39** | **4** | **0,01** | **0,21** | **31,4** | **12** | **5,4** | **2,06** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***53,49*** | ***60,54*** | ***225,7*** | ***1715,3*** | ***0,955*** | ***49,25*** | ***0,28*** | ***7,88*** | ***388*** | ***975,3*** | ***71,4*** | ***8,99*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **2 день** | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 8 | 9 | 11 | 1,3 |
| 300 СБР 2013 | Яйца вареные | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,2 | 22 | 5 | 7,7 | 1 |
| 253 СБР 2013 | Каша рисовая вязкая с сахаром | 150 | 4,71 | 8,87 | 47,71 | 289,4 | 0,045 | 1,06 | 0,06 | 0,21 | 55,5 | 27,9 | 8,7 | 0,45 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 12 | 4 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | **ИТОГО** |  | **14,31** | **14,47** | **102,5** | **577,9** | **0,16** | **13,86** | **0,07** | **1,16** | **109,7** | **86,4** | **38,4** | **3,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 СБР 2013 | Икра морковная | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,93 | 86 | 0,02 | 7,02 | 0 | 2,48 | 15,9 | 114,3 | 8,88 | 0,5 |
| 128 СБР 2013 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,038 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,96 |
| 436 СБР 2004 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,47 | 6,27 | 24,84 | 288 | 0,18 | 9,7 | 0 | 0,08 | 40,8 | 52,5 | 87 | 1,29 |
| 507 СБР 2013 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | 0 | 0,2 | 22 | 14 | 16 | 1,1 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 60 | 3,96 | 0,72 | 19,92 | 104,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28 | 9,8 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **21,63** | **17,73** | **112,8** | **791,4** | **0,424** | **29,26** | **0** | **6,18** | **139,3** | **290,2** | **151,08** | **4,85** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 564 СБР 2013 | Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,5 | 30 | 194 | 0,05 | 0 | 0,04 | 0,58 | 7,5 | 29 | 5 | 0,41 |
| 516 СБР 2013 | Ряженка с сахаром | 200 | 5,8 | 5 | 22,97 | 160 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 280 | 28 | 0,25 |
|  | ИТОГО |  | 9,55 | 11,5 | 52,97 | 354 | **0,13** | **1,4** | **0,08** | **0,58** | **247,5** | **309** | **33** | **0,66** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***45,49*** | ***43,7*** | ***268,3*** | ***1723,3*** | ***0,29*** | ***44,52*** | ***0,15*** | ***7,92*** | ***496,5*** | ***685,6*** | ***222,48*** | ***9,21*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День / № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **3 день** | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 СБР 2013 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 120 | 0,02 | 0,1 | 0,06 | 0,3 | 137 | 199 | 10 | 0,3 |
| 462(2в)СБР2004 | Тефтели (2-й вариант) | 90 | 8,38 | 11,3 | 7,78 | 164 | 0,29 | 3,78 | 0 | 0,76 | 18,2 | 35,2 | 19,3 | 0,58 |
| 429 СБР 2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 128 | 0,14 | 5,1 | 0,05 | 0,15 | 39 | 28,5 | 55,5 | 1,05 |
| 493 СБР 2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 125 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 9 | 1 | 0,3 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 115 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | ИТОГО |  | **20,43** | **26,4** | **181,1** | **587** | **0,505** | **8,98** | **0,11** | **1,76** | **215,2** | **304,2** | **92,8** | **2,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 СБР 2013 | Салат "Несвижский" | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 59,4 | 0,012 | 3,6 | 0 | 1,38 | 18,6 | 19,8 | 10,8 | 0,96 |
| 135 СБР 2004 | Суп из овощей | 200 | 1,76 | 3,52 | 9,92 | 79,2 | 0,06 | 10,9 | 0 | 0,99 | 18,2 | 14,8 | 20,2 | 0,57 |
| 374 СБР 2004 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13,25 | 6,38 | 7 | 140 | 0,15 | 3,66 | 0 | 1,5 | 41,9 | 329 | 14 | 0,84 |
| 418 СБР 2013 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,61 | 1,44 | 29 | 174,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 83,7 | 235 | 7,6 | 1,95 |
| 614 СБР 2013 | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 23 | 92,5 | 0,38 | 25 | 0,015 | 1,88 | 260 | 0 | 0 | 0 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 60 | 3,96 | 0,72 | 19,92 | 104,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28 | 9,8 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | ***38,86*** | ***15,78*** | ***125,1*** | ***791,1*** | ***1,068*** | ***43,16*** | ***0,015*** | ***7,25*** | ***455,4*** | ***665,6*** | ***70,8*** | ***5,32*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 588 СБР 2013 | Вафля | 75 | 2,1 | 2,48 | 58 | 262,5 | 0,023 | 0 | 0 | 0,5 | 12 | 27 | 7,5 | 1,1 |
| 515 СБР 2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 340 | 280 | 28 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | **7,9** | **7,48** | **67,6** | **368,5** | **0,103** | **2,6** | **0,04** | **0,5** | **352** | **307** | **35,5** | 1,3 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***67,19*** | ***49,66*** | ***373,9*** | ***1746,6*** | ***1,676*** | ***54,74*** | ***0,165*** | ***9,51*** | ***1022,6*** | ***1276,8*** | ***199,1*** | ***9,4*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **4 день** | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 52 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 3 | 6 | 1,5 | 0,2 |
| 223 СБР 2011 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 22,24 | 23,54 | 31,8 | 417 | 0,072 | 0,72 | 0,018 | 0,6 | 319 | 139,7 | 15 | 0,91 |
| 495 СБР 2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 193 | 15 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0,016 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,75 | 2,1 | 0,16 |
|  | ИТОГО |  | **25,48** | **27,06** | **65,28** | **585** | **0,138** | **2,07** | **0,048** | **0,86** | **452** | **348,45** | **33,6** | **1,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 СБР 2016г. | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 0,86 | 4,56 | 7,8 | 79,2 | 0,042 | 6,3 | 0,09 | 1,38 | 16,1 | 95,6 | 21,9 | 0,54 |
| 134 СБР 2013 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 0,072 | 6,14 | 0 | 1,88 | 12,4 | 21 | 10,4 | 0,74 |
| 486 СБР 2004 | Голубцы | 200 | 17,83 | 18,5 | 16,32 | 324 | 0,119 | 2,99 | 0,08 | 0,9 | 222 | 274 | 11,9 | 0,58 |
| 508 СБР 2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 0,5 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,7 | 8,6 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **28,03** | **30,14** | **103,2** | **820,8** | **0,381** | **9,63** | **0,17** | **5,38** | **304,5** | **467,3** | **68,2** | **3,36** |
|  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 540 СБР 2013 | Ватрушки с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 40,9 | 194 | 0,04 | 0,1 | 0,01 | 0,5 | 11 | 31 | 7 | 0,7 |
| 516 СБР 2013 | Кефир с сахаром | 200 | 5,8 | 5 | 22,97 | 160 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 280 | 28 | 0,25 |
|  | ИТОГО |  | **9,5** | **6,7** | **63,87** | **354** | **0,12** | **1,5** | **0,05** | **0,5** | **251** | **311** | **35** | **0,95** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***63,01*** | ***63,9*** | ***232,4*** | ***1759,8*** | ***0,639*** | ***13,2*** | ***0,268*** | ***6,74*** | ***1007,5*** | ***1126,75*** | ***136,8*** | ***5,98*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **5 день** | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 СБР 2013 | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 381 СБР 2013 | Котлеты | 90 | 14,24 | 14 | 11,44 | 211 | 0,072 | 0 | 0,03 | 0,4 | 31,2 | 148 | 20,8 | 1,24 |
| 453 СБР 2013 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,1 | 2 | 19,68 | 0,004 | 0,47 | 0,01 | 0,06 | 1,35 | 4,62 | 2,25 | 0,11 |
| 323 СБР 2011 | Капуста жареная | 150 | 1,95 | 3,84 | 3,76 | 51 | 0,02 | 9 | 0,024 | 1,16 | 5,6 | 80 | 28,1 | 0,9 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 9 | 4 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | ИТОГО |  | **20,83** | **31,76** | **59,58** | **583,68** | **0,16** | **12,27** | **0,154** | **2,36** | **65,35** | **280,62** | **62,75** | **3,29** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 СБР 2013 | Салат из свеклы с черносливом и изюмом | 60 | 1,38 | 6,6 | 2,34 | 74,4 | 0,024 | 13,2 | 0,08 | 2,82 | 12,6 | 87 | 10,2 | 0,48 |
| 144 СБР 2013 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,16 | 6,94 | 0,03 | 0,18 | 15,2 | 92,6 | 20,4 | 0,74 |
| 407 СБР 2013 | Рагу из птицы | 200 | 19,32 | 19,6 | 22,26 | 347,2 | 0,17 | 14,6 | 0,03 | 2,34 | 3,5 | 195 | 5,6 | 1,52 |
| 509 СБР 2013 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 9 | 18,7 | 9 | 1,56 |
|  | ИТОГО |  | **29,28** | **30,68** | **99,7** | **798,1** | **0,491** | **38,04** | **0,14** | **6,55** | **61,3** | **432,8** | **57,2** | **6,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 565 СБР 2013 | Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226 | 0,06 | 0 | 0,05 | 0,7 | 8 | 32 | 6 | 0,5 |
| 515 СБР 2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | **10** | **13,3** | **43,1** | **332** | **0,14** | **2,6** | **0,09** | **0,7** | **248** | **212** | **34** | **0,7** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***60,11*** | ***75,74*** | ***202,4*** | ***1713,78*** | ***0,791*** | ***52,91*** | ***0,384*** | ***9,61*** | ***374,65*** | ***925,42*** | ***153,95*** | ***10,04*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **6 день** | **Суббота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 СБР 2013 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 | 0,012 | 3,42 | 0 | 1,38 | 87,8 | 72,8 | 11,4 | 0,78 |
| 492 СБР 2004 | Плов из птицы | 180 | 12,15 | 11,85 | 27,1 | 247,5 | 0,1 | 3,61 | 0,029 | 0,24 | 24,4 | 99 | 19,2 | 1,81 |
| 496 СБР 2013 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 224 | 110 | 27 | 0,8 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | ИТОГО |  | **20,45** | **18,85** | **81,74** | **562,4** | **0,207** | **8,33** | **0,049** | **2,17** | **346,2** | **314,3** | **64,6** | **3,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 137 СБР 2013 | Овощи натуральные | 60 | 0,54 | 6,12 | 4,32 | 74,4 | 0,54 | 3,06 | 0 | 1,82 | 87,4 | 92,2 | 15 | 0,66 |
| 147 СБР 2013 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 0,084 | 6,6 | 0 | 1,1 | 12,2 | 112,8 | 19,2 | 0,76 |
| 364 СБР 2004 | Азу | 200 | 19 | 20,79 | 24,75 | 364,5 | 0,2 | 10,6 | 0,05 | 0,7 | 35,2 | 221 | 30,1 | 1,4 |
| 510 СБР 2013 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | 0 | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,7 | 9 | 0,56 |
|  | ИТОГО |  | **29,04** | **30,27** | **104,2** | **808** | **0,981** | **31,86** | **0,05** | **4,83** | **177,8** | **489,2** | **88,3** | **4,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 415 СБР 2011 | Крендель сахарный | 75 | 8,25 | 10,7 | 32,2 | 250 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10 | 8,31 | 18,5 | 0,66 |
| 614 СБР 2013 | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 23 | 92,5 | 0,38 | 25 | 0,15 | 1,88 | 340 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО |  | **8,25** | **10,7** | **55,2** | **342,5** | **0,47** | **25** | **0,15** | **1,88** | **350** | **8,31** | **18,5** | **0,66** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***57,74*** | ***59,82*** | ***241,2*** | ***1712,9*** | ***1,658*** | ***65,19*** | ***0,249*** | ***8,88*** | ***874*** | ***811,81*** | ***171,4*** | ***9,33*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **7день** | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 52 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 3 | 6 | 1,5 | 0,2 |
| 258 СБР 2013 | Каша пшенная вязкая с сахаром | 150 | 6,54 | 9,65 | 37,82 | 264,2 | 0,14 | 1,02 | 0,06 | 0,18 | 104 | 157 | 4,6 | 1,13 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 9 | 4 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  | ИТОГО |  | **14,8** | **15,83** | **89,94** | **518,2** | **0,216** | **3,87** | **0,08** | **0,94** | **133,2** | **211** | **18,5** | **2,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 СБР 2013 | Икра морковная | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,93 | 85,16 | 0,02 | 7,02 | 0 | 1,48 | 15,9 | 14,3 | 8,88 | 0,5 |
| 129 СБР 2013 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2,96 | 4,08 | 11,04 | 92,8 | 0,07 | 5,4 | 0 | 0,96 | 34 | 79,2 | 27,4 | 0,36 |
| 437 СБР 2004 | Гуляш | 90 | 11,12 | 5,2 | 3,2 | 105,6 | 0,04 | 1,93 | 0 | 0,05 | 49,2 | 116,5 | 12,2 | 0,87 |
| 415 СБР 2013 | Рис припущенный | 150 | 3,54 | 6 | 32,4 | 198 | 0,027 | 0 | 0,04 | 0,27 | 4,8 | 138,6 | 21,8 | 0,51 |
| 508 СБР 2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,7 | 9 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **25,24** | **22,22** | **118,5** | **778,66** | **0,294** | **14,85** | **0,04** | **3,87** | **155,9** | **418,8** | **93,28** | **4,63** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 8 | 9 | 11 | 1,3 |
| 570 СБР 2013 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,1 | 2,8 | 35,3 | 187 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,7 | 9 | 38 | 7 | 0,6 |
| 516 СБР 2013 | Ряженка с сахаром | 200 | 5,8 | 5 | 22,97 | 160 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 340 | 380 | 28 | 0,25 |
|  | ИТОГО |  | **11,3** | **8,2** | **68,07** | **394** | **0,18** | **11,4** | **0,06** | **0,9** | **357** | **427** | **46** | **2,15** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***50,94*** | ***45,85*** | ***266,7*** | ***1690,86*** | ***0,69*** | ***30,12*** | ***0,18*** | ***5,71*** | ***646,1*** | ***1056,8*** | ***157,78*** | ***9,17*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **8день** | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 СБР 2011 | Сыр (порциями) | 10 | 0,48 | 3,2 | 0 | 37,6 | 0,003 | 0,07 | 0,03 | 0,02 | 90,9 | 151,7 | 3,6 | 0,1 |
| 381 СБР 2013 | Котлеты | 90 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 0,072 | 0 | 0,03 | 0,4 | 31,2 | 148 | 20,8 | 0,24 |
| 453 СБР 2013 | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,87 | 3,47 | 32,8 | 0,006 | 0,78 | 0,02 | 0,1 | 2,25 | 7,7 | 3,75 | 0,19 |
| 429 СБР 2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 0,14 | 0,51 | 0,05 | 0,15 | 39 | 28,5 | 8,5 | 1,05 |
| 501 СБР 2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 190 | 14 | 0,1 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
|  | ИТОГО |  | **23,89** | **28,61** | **61,92** | **586,7** | **0,294** | **2,66** | **0,15** | **1** | **295,35** | **545,4** | **54,85** | **2,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 СБР 2013 | Салат "Несвижский" | 60 | 0,9 | 3,9 | 8,88 | 74 | 0,024 | 3,24 | 0 | 0,68 | 84 | 130 | 16,2 | 0,9 |
| 144 СБР 2013 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,016 | 6,94 | 0,03 | 0,18 | 15,2 | 72,6 | 20,4 | 0,74 |
| 374 СБР 2004 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13,25 | 6,38 | 7 | 140 | 0,015 | 3,66 | 0 | 1,5 | 41,9 | 329 | 14 | 0,84 |
| 195 СБР 2013 | Рагу из овощей | 180 | 3,6 | 9,6 | 15,3 | 162 | 0,1 | 1,38 | 0,2 | 1,48 | 116,2 | 194,5 | 15,1 | 0,26 |
| 510 СБР 2013 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | 0 | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,6 | 87 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 23,3 | 79 | 1,95 |
|  | ИТОГО |  | **27,95** | **24,56** | **111,6** | **783,4** | **0,341** | **26,82** | **0,23** | **5,3** | **305,8** | **800,4** | **161,1** | **6,15** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 352 СБР 2011 | Сочник с творогом | 75 | 8,25 | 10,7 | 32,2 | 250 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10 | 8,31 | 48,5 | 0,66 |
| 518 СБР 2013 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0,04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 37 | 0 | 0,4 |
|  | ИТОГО |  | **9,25** | **10,7** | **32,2** | **360** | **0,13** | **8** | **0** | **0** | **50** | **45,31** | **48,5** | **1,06** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***61,09*** | ***63,87*** | ***205,7*** | ***1730,1*** | ***0,765*** | ***37,48*** | ***0,38*** | ***6,3*** | ***651,15*** | ***1391,11*** | ***264,45*** | ***9,22*** |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **9 день** | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 62 | 0,01 | 0,05 | 0,2 | 0,1 | 3 | 6 | 1,5 | 0,2 |
| 223 СБР 2011 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 12,24 | 13,54 | 31,8 | 425 | 0,072 | 1,72 | 0,18 | 0,6 | 419 | 239,7 | 44,5 | 0,91 |
| 495 СБР 2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 61 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 0,016 | 0 | 0 | 0,16 | 3 | 9,75 | 2,1 | 0,16 |
|  | ИТОГО |  | **15,48** | **17,06** | **65,28** | **583** | **0,138** | **3,07** | **0,39** | **0,86** | **552** | **348,45** | **63,1** | **1,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65СБР 2016 | Салат картофельныйс зеленым горошком | 60 | 1,14 | 3,24 | 8,04 | 66 | 0,054 | 7,32 | 0 | 0,38 | 8,4 | 83,6 | 12,6 | 0,48 |
| 134 СБР 2013 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 0,072 | 6,14 | 0 | 0,88 | 12,4 | 80,4 | 21 | 0,74 |
| 364 СБР 2004 | АЗУ | 90 | 8,38 | 11,3 | 7,78 | 172,3 | 0,29 | 3,78 | 0 | 0,76 | 18,2 | 135,2 | 19,3 | 0,58 |
| 418 СБР 2013 | Пюре из гороха | 150 | 14,61 | 1,44 | 29 | 174,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 92 | 235 | 58,6 | 1,95 |
| 507 СБР 2013 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 0,02 | 4,3 | 0 | 0,2 | 22 | 14 | 16 | 1,1 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,7 | 9 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **32,71** | **21,26** | **118,8** | **793** | **0,863** | **21,54** | **0** | **3,33** | **177** | **599,4** | **143,5** | **5,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 590 СБР 2013 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0 | 0,01 | 1,75 | 14,5 | 10 | 45 | 1,05 |
| 516 СБР 2013 | Кефир с сахаром | 200 | 5,8 | 5 | 22,97 | 160 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 280 | 28 | 0,25 |
|  | ИТОГО |  | **9,55** | **9,9** | **60,17** | **368,5** | **0,12** | **1,4** | **0,05** | **1,75** | **254,5** | **290** | **73** | **1,3** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***57,74*** | ***48,22*** | ***244,3*** | ***1744,5*** | ***1,121*** | ***26,01*** | ***0,44*** | ***5,94*** | ***983,5*** | ***1237,85*** | ***279,6*** | ***8,71*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **10 день** | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 105 СБР 2013 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 10,2 | 11,9 | 0 | 0,02 |
| 444 СБР 2004 | Плов по-узбекски | 180 | 14,4 | 17,66 | 45,4 | 395 | 0,01 | 3,25 | 0 | 1,6 | 59 | 160,2 | 25,6 | 1,14 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 49 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 9 | 4 | 0,4 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 68 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
|  | ИТОГО |  | **16,83** | **27,49** | **75,44** | **586,8** | **0,043** | **6,05** | **0,06** | **2,03** | **89,4** | **200,6** | **33,8** | **1,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 СБР 2013 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 1,44 | 4,56 | 7,8 | 79,2 | 0,042 | 6,3 | 0,9 | 0,38 | 86 | 35,6 | 21,9 | 0,54 |
| 142 СБР 2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66 | 0,046 | 14,8 | 0 | 0,9 | 134 | 38 | 17,8 | 1,64 |
| 407 СБР 2013 | Рагу из птицы | 200 | 18,75 | 19,6 | 22,26 | 347,2 | 0,017 | 14,6 | 0,03 | 1,34 | 123 | 295 | 54,6 | 0,52 |
| 614 СБР 2013 | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 23 | 92,5 | 0,038 | 25 | 0,15 | 0,88 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 СБР 2013 | Хлеб ржаной в\с | 60 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 69,6 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,7 | 9 | 0,34 |
|  | ИТОГО |  | **29,36** | **29,1** | **102,1** | **795,5** | **0,281** | **60,7** | **1,08** | **4,72** | **369** | **426,3** | **111,7** | **3,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 565 СБР 2013 | Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226 | 0,06 | 0 | 0,05 | 0,7 | 8 | 32 | 6 | 0,5 |
| 515 СБР 2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,4 | 0 | 340 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | **10** | **13,3** | **43,1** | **332** | **0,14** | **2,6** | **0,45** | **0,7** | **348** | **212** | **34** | **0,7** |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | ***56,19*** | ***69,89*** | ***220,6*** | ***1714,3*** | ***0,464*** | ***69,35*** | ***1,59*** | ***7,45*** | ***806,4*** | ***838,9*** | ***179,5*** | ***6,29*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |