****

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»Директор МКОУ «Микрахказмалярская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шихвердиев В.Ч.«10» 01. 2023г. |

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых горячих школьных завтраков для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МКОУ «Микрахказмалярская СОШ» (осенне-зимний период)**

с. Килер 2023г.

**1 день: понедельник**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| Белкиг | Жиры г | Углеводы г | Энергети ческаяценность ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 94 | Каша гречневая молочная | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 160,88 | 46,46 | 165,66 | 1,13 | 0,11 | 0,91 | 30,60 |
| 391 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 15 | Сыр(Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 2001 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,9 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,05 | 10,29 | 0,00 |
| 532 | Мясо отварное говяжье | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 6,56 | 15,13 | 116,50 | 1,18 | 0,04 | 0,28 |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,0 | 0,68 |
| 10352005 | Пряник промышленного производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 100 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 100 | 0,00 |
|  | ИТОГО: | 1005 | 34,15 | 32,32 | 116,7 | 858,83 |  |  |  |  |  |  |  |

.

**2 день: (вторник)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| Белкиг | Жиры г | Углеводы г | Энергети ческаяценность ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 216 | Омлет натуральный  | 140 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 10 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,745 | 1,297 | 1,56 | 20,9 | 5,362 | 5,2 | 14,98 | 0,17 | 0,027 | 2,75 | 0,17 |
| 397 | Кокао на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 637 | Птица отварная | 75 | 15,83 | 10,20 | 0,00 | 154,69 | 29,25 | 15,00 | 107,25 | 1,35 | 0,03 | 0,00 | 15,00 |
| 847 | груши | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,70 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,1 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| 10,35 | Пряник промышленного производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 810 | 44,345 | 51,377 | 125,03 | 1020,95 |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день: (среда)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 88 | Каша манная молочная  | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,10 | 158,63 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,33 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 391 | Чай с лимоном  | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | 7,3 | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 56 | Жаркое гуляш из птицы | 100 | 17,1 | 4,67 | 13,72 | 165,0 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,0 |
| 45 | Винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 | 33,55 | 21,35 | 40,17 | 0,88 | 0,05 | 13,25 | 0,00 |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8 | 42 | 28 | 0,02 | 0,04 | 10 |  |
| 0,03 | Печенье | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 940 | 33,18 | 32,23 | 156,25 | 1065,61 |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день: (четверг)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 248,75 | 39,60 | 350,70 | 1,17 | 0,11 | 0,39 | 89,95 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 00,4 | 1,30 | 00,1 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 277 | Жаркое гуляш из птицы | 100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,0 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,0 |
| 168 | Гречневая отварная рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 |  | 0,02 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 |  |
| 368 | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 |  | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 |  |
|  | ИТОГО: | 880 | 62,41 | 48,66 | 135,97 | 1283,52 |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день: (пятница)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 688 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 391 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 214 | Суп гороховый  | 20 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,71 | 1,62 | 0,18 | 4,65 |  |
| 532 | Мясо отварное | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 6,56 | 15,13 | 116,50 | 1,18 | 0,04 | 0,28 |  |
| 332010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,39 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,8 | 0,01 | 5,7 |  |
| 847 | груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,1 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| 0,03 | печенье | 35 | 2,6 | 23,4 | 26 | 146 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 685 | 32,18 | 47,45 | 118,23 | 822,91 |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день: (суббота)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 12 | Кукуруза консервированная  | 25 | 0,72 | 1,545 | 2,01 | 24,825 | 4,665 | 4,882 | 1,445 | 0,165 | 0,025 | 2,325 | 0,00 |
| 9442005 | Чай с лимоном  | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | 7,3 | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
| 637 | Птица отварная | 75 | 15,83 | 10,20 |  | 154,69 | 99,25 | 15,00 | 107,25 | 1,35 | 0,03 |  | 15,00 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт 40гр | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 10 | 0,03 |  | 0,10 |
| 368 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,8 | 11 | 3,5 | 3,3 | 2,7 | 11 | 2,2 |
| 10752005 | Пряник промышленного производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 690 | 30,75 | 30,805 | 125,87 | 917,645 |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день: (Понедельник)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 94 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,80 | 5,48 | 18,57 | 146,80 | 161,92 | 29,62 | 155,78 | 0,54 | 0,11 | 0,91 | 30,60 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 15 | Сыр (Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,91 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 31,20 | 16,0 | 114,4 | 1,44 | 0,03 |  | 16,0 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
| 368 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8 | 42 | 28 | 0,02 | 0,04 | 10 |  |
| 0,03 | печенье | 35 | 2,6 | 23,4 | 26 | 146 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 950 | 39,99 | 64,19 | 128,19 | 1044,33 |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день: (вторник)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 167 | Каша рассыпчата рисовая с фруктами | 200/15 | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 | 46,93 | 2,83 | 0,19 | 0,05 | 1,67 | 200 | 7,43 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 3612002 | Суп хинкал с говядиной | 250/25 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,90,28 | 99,0975 | 8,966,56 | 11,7215,13 | 78,64116,5 | 2371,18 | 0,050,04 | 0,860,28/ | 0,01 |
| 45 | винегрет | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,60 | 33,53 | 21,35 | 40,17 | 0,88 | 0,05 | 13,25 | 0,00 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 1,00 | 0,03 |  | 0,10 |
| 368 | яблоки | 100 | 0,410 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 100 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 100 | 0,00 |
| 10352005 | Пряник промышленного производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 1020 | 41,78 | 45,22 | 163,44 | 1221,34 |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день: (среда)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 88 | Каша манная молочная жидкая  | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,63 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,33 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 943 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 15 | Сыр (Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
| 34 | Плов с мясом птицы | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | 8,38 | 17,1 |  | 1,09 |  | 0,36 | 0,01 |
| 422010 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 18,68 | 10,26 | 34,61 | 0,73 | 0,05 | 16,76 |  |
| 847 | груши | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,1 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| 0,03 | печенье | 35 | 2,6 | 23,4 | 26 | 146 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 825 | 26,24 | 68,77 | 132,36 | 1027,08 |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день: (четверг)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 177 | Каша рисовая молочная | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 |
| 395 | Кукуруза консервированная | 25 | 0,72 | 1,545 | 2,01 | 24,825 | 4,665 | 4,882 | 1,445 | 0,165 | 0,025 | 2,325 | 0,00 |
| 397 | Кокао на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 1 | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 204 | Макаронные изделия отварные  | 180 | 6,62 | 5,92 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 |  | 25,20 |
| 536 | Мясо отварное говядина или птица  | 60 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 31,20 | 16,0 | 114,4 | 1,44 | 0,03 |  | 16,0 |
| 368 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8 | 42 | 28 | 0,02 | 0,04 | 10 |  |
|  | ИТОГО: | 765 | 32,32 | 33,355 | 103,16 | 552,355 |  |  |  |  |  |  |  |

**11 день: (пятница)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 7061 | Биточки (мясо или птица) | 80 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,00 | 56,00 | 15,40 | 105,90 | 1,01 | 0,04 | 0,26 | 64,00 |
| 204 | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 391 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | 7,3 | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 214 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 |  |
| 42 | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 |  |
| 10352005 | Пряник промышленного производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 100 |  | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 |  |
|  | ИТОГО: | 977 | **28,13** | **39,2** | **143,08** | **1051,73** |  |  |  |  |  |  |  |

**12 день: (суббота)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | Минеральные веществамг | Витаминымг |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческаяценность | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |
| 216 | Омлет натуральный  | 140 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 397 | Кокао на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 10 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,745 | 1,297 | 1,56 | 20,9 | 5,362 | 5,2 | 14,98 | 0,17 | 0,027 | 2,75 | 0,17 |
| 2001 | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 1,4 | 3,93 | 10,02 | 82,00 | 35,50 | 21,08 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 |  |
| 532 | Мясо отварное | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 6,56 | 15,13 | 116,50 | 1,18 | 0,04 | 0,28 |  |
| 0,03 | печенье | 35 | 2,6 | 23,4 | 26 | 146 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 | груши | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 8,00 | 0,00 | 96,1 | 2,30 | 0,02 | 5,00 | 0,00 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 29,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | ИТОГО: | 990 | 37,94 | 63,55 | 120,81 | 894,01 |  |  |  |  |  |  |  |