**Согласовано: Утверждаю:**

**«Центр гигиены Директор школы Магомедов М.Х.**

**и эпидемиологи в РД в Ботлихском районе»**

**Х.М. Джамалдинова**

**31.08.2023г.**

**Примерное меню на 12 дней**

**в МКОУ «Эчединская школа-сад»**

**Село Эчеда - 2023**

## 

## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День первый** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163 | Суп куриный с лапшой | 200 | | 5,6 | 11,6 | 27,8 | 151,8 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 64 | Салат витаминный | 80 | | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 301 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 644 | Компот из кураги | 200 | | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Яблоки |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **35,7** | | **28,2** | **121,3** | **896,2** | **6,82** | **0,88** | **10,3** | **43,8** | **348,1** | **239,1** | **13,2** | **309,82** |  |
| 513 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День второй** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 473  558 | Суп тефтелевый из говядины с рисом | 200 | 11,76 | 12,9 | 14,9 | 223,0 | 1,5 | 0,07 | 2,0 | 1,13 | 57,8 | 28,4 | 1,27 | 2,92 |
| 644 | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 515 | Рис отварной с маслом | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ттк | Салат овощной (Помидор, огурец капуста) | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **33,57** | **21,09** | **213,68** | **858,93** | **0,06** | **0,677** | **8,88** | **21,8** | **434,7** | **30,63** | **434,7** | **148,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День третий** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Борщ со свежей капустой, и с мясом | 200 | 10,85 | 12,9 | 13,82 | 228,8 | 0 | 0,05 | 1,8 | 8,2 | 50,6 | 0 | 1,15 | 0 |
| 513 | Гречка отварная с маслом | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 64 | Салат витаминный | 80 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16,3 |
|  | **Итого:** | **31,9** | **35,4** | **92,9** | **867,8** | **1,91** | **0,84** | **10,0** | **50,65** | **358,6** | **209,7** | **11,08** | **530,3** | 203,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День четвертый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным | 200 | 5,6 | 5,44 | 15,5 | 129,2 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,3 | 80,7 | 10,1 | 0,2 | 67,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 450 | Плов с мясом | 150 | 16,1 | 15,2 | 38,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| ттк | Салат овощной (Помидор, огурец капуста) | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 644 | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | **Итого:** | **29,6** | **25,4** | **119,6** | **728,47** | **0,91** | **0,97** | **10,1** | **56,2** | **325,3** | **226,0** | **9,38** | **674,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День пятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 164 | Суп хинкальный с мясом | 200 | 6,5 | 7,5 | 13,0 | 132,75 | 0,4 | 0,05 | 2,5 | 4,0 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| ттк | Салат овощной (Помидор, огурец капуста) | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Гречка отварная с маслом | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **40,5** | **32,8** | **80,9** | **753,78** | **5,7** | **0,98** | **10,7** | **72,3** | **375,1** | **515,4** | **25,3** | **781,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День шестой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики со сгущенкой | 100 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Лагман | 200 | 5,75 | 5,0 | 13,0 | 118,75 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 64 | Салат витаминный | 80 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **38,2** | **32,4** | **114,2** | **867,86** | **2,2** | **0,97** | **9,77** | **22,5** | **295,9** | **244,4** | **14,6** | **525,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День седьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гречка с мясом | 150 | 16,1 | 15,2 | 38,6 | 329,5 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Соус с картофелем | 200 | 5,75 | 5,0 | 13,0 | 118,75 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Морковный салат | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **36,0** | **30,5** | **106,5** | **865,05** | **0,66** | **0,89** | **11,2** | **58,2** | **350,0** | **177,0** | **8,08** | **444,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День восьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 5,75 | 5,0 | 13,0 | 118,75 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 525 | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ттк | Салат овощной (Помидор, огурец капуста) | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **31,0** | **32,2** | **103,3** | **846,6** | **6,7** | **0,78** | **9,0** | **47,3** | **253,3** | **134,2** | **4,4** | **482,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День девятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163 | Суп куриный с лапшой | 200 | 5,6 | 11,6 | 27,8 | 151,8 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 64 | Салат витаминный | 80 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 301 | Макароны отварные | 150 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
| 644 | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **35,7** | **28,2** | **121,3** | **896,2** | **6,82** | **0,88** | **10,3** | **43,8** | **348,1** | **239,1** | **13,2** | **309,82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День десятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с морковью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0,8 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 466,558 | Котлета мясная с соусом | 80/20 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  | **893,91** | **1,27** | **0,73** | **9,7** | **110,3** | **363,0** | **137,0** | **5,45** | **419,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День одиннадцатый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики со сгущенкой | 100 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Лагман | 200 | 5,75 | 5,0 | 13,0 | 118,75 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
| 64 | Салат витаминный | 80 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **38,2** | **32,4** | **114,2** | **867,86** | **2,2** | **0,97** | **9,77** | **22,5** | **295,9** | **244,4** | **14,6** | **525,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День двенадцатый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 473  558 | Суп фасолевый из говядины с рисом | 200 | 11,76 | 12,9 | 14,9 | 223,0 | 1,5 | 0,07 | 2,0 | 1,13 | 57,8 | 28,4 | 1,27 | 2,92 |
| 644 | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 515 | Рис отварной с маслом | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ттк | Салат овощной (Помидор, огурец капуста) | 80 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Яблоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **33,57** | **21,09** | **213,68** | **858,93** | **0,06** | **0,677** | **8,88** | **21,8** | **434,7** | **30,63** | **434,7** | **148,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Использована литература:**

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования»,2008 г.