

**Согласовано:**

**Начальник Юго-Западного Территориального отдела ТУ Роспотребнадзора по Оренбургской обл.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Невлер Г.А**

**Меню горячих завтраков, поставляемых ПО «ОБЩЕПИТ»**

**на 1 учащегося ср. школы №2, №7 на 24 дня.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7-10 лет** | | | | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| № рец.  по с.1996 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б. | Ж. | У. | К/кал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 423  Стр 149  588 | **Понедельник 1-й день**  **Тефтели с красным основным соусом**  (мясо говядина, лук, рис, мука пшеничн, морковь, томат. масло растит ,соль, перец)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая ..масло сливочное)  **Хлеб Дарницкий**  ( мука ржаная 1 сорт)  **Салат из белокоч. капусты с морковью**  **Компот из сухофруктов**  **Сыр Российский**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80/50  150/2  30г  50 г.  200г  30г | 7,82  7,4  1,98  0,42  0,24  7,23  **24,67** | 13,72  2,97  0,36  2,53  -  8,85  **25,9** | 9,73  36,51  10,26  2,66  2,89  0,09  **59,48** | 191,21  193,17  64,2  35,01  23,9  108,90  **581,38** | 0,04  0,23  0,06  0,015  -  0,02  **0,35** | 2,99  -  -  11,35  0,66  0,48  **4,13** | 0,32  0,02  -  0,58  0,27  **1,19** | 1,02  3,99  -  -  0,2  **5,21** | 25,64  12  14,10  30,65  26,96  115  **193,7** | 94,76  176,78  47,1  24,30  62,4  **405,34** | 15,53  188,49  14,7  17,48  34,5  **200,7** | 1,34  3,96  1,17  0,4  0,58  2,27  **9,32** |
| 393  472  588 | **Вторник 2-й день**  **Сарделька «Малышок» отварная**  **Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе (**картофель, молоко, масло слив, соль, морковь, сметана, мука)  **Хлеб йодированный « Рябинушка» ту9115-004-49872579-04**  **Чай с молоком**  **Булочка сдобная с начинкой**  **Энергетическая ценность завтрака** | 90  150г (75/75)  30 г  200г  60г | 8,55  2,91  2,28  1,6  4,74  **20,08** | 15,3  4,15  0,27  1,6  -  **23,33** | 1,8  18,57  14,01  17,6  32,94  **84,92** | 178,29  115,48  67,8  87  202,2  **650,77** | 0,18  0,64  0,06  0,07  **1,01** | -  15,2  -  32  -  **47,6** | -  5,56  -  0,06  -  **2,32** | -  0,82  1,2  -  **33,12** | 56,09  41,0  6,9  32  51  **186,99** | 114,90  79,77  25,2  22  39  **280,87** | 18  38,78  9,9  18  13  **97,68** | 1,53  1,05  0,57  2,2  -  **5,35** |
| 461  466  642 | **Среда 3-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом (курица,хлеб, вола, соль, перец,мука, масло растит)**  **Рис припущенный с овощами** (рис, масло раст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)  **Хлеб пшеничный 1с гост 26842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Салат из моркови**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  180г  30г  250/20  50 | 10,06  5,33  2,28  4,13  0,57  **22,37** | 13,05  5,54  0,27  4,15  5,04  **28,05** | 9,55  35,54  14,01  27,7  5,19  **91,99** | 282,33  141,65  67,8  81,45  68  **641,23** | 0,07  0,28  0,06  0,03  0,015  **0,46** | 0,16  -  -  1,38  0,87  **2,41** | 0,01  0,3  -  -  0,05  **0,09** | 13,1  1,9  0,3  0,2  0,035  **16,05** | 75,31  39,38  6,9  129,4  0,35  **261,34** | 90,22  185,03  5,2  129,1  12,0  **421,34** | 11,04  54,1  9,9  18,8  16,95  **110,79** | 0,85  1,47  0,57  0,65  0,28  **3,82** |
| 325  469  554 | **Четверг 4-й день**  **Котлеты рыбные любительские (**Минтай.морковь. хлеб .лук, яйцо.молоко.соль)  **Макаронные.изд.отварные**(макар.издел.,масло сливоч.,соль)  **Свекла тушеная в сметане**  **Соус сметанный(сметана,мука, соль.томат паста)**  **Хлеб пшеничный 1с гост 26842-88**  **Чай с сахаром**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  150г  30  30  30г  200/15  150  - | 14,84  5,46  0,57  0,04  2,28  -  0,6  **23,79** | 16,8  2,97  1,47  0,022  0,27  -  -  **21,53** | 17,76  36,06  2,87  0,17  14,01  14,98  17,7  **105,55** | 328,42  162,27  26,7  2,68  67,8  58,5  67,5  **713,87** | 0,06  0,09  -  0,06  -  0,05  **0,26** | -  -  0,01  -  0,36  15  **15,37** | 0,02  -  0,01  -  -  0,45  **2,01** | 2,31  1,10  0,01  0,3  -  0,9  **4,62** | 40,39  9,98  0,53  6,9  18,34  24  **100,14** | 198,66  45,68  0,6  25,2  30,1  16,5  **316,74** | 24,62  8,4  0,09  9,91  16,06  13,5  **72,58** | 1,16  0,83  0,01  0,57  3,02  3,3  **8,89** |
| 418  479 | **Пятница 5-й день**  **Зраза мясная (запеченная)** (мясо говяд, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)  **Овощи припущенные в молочном соусе** (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло слив, мука)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Кисель из экстракта плодов и ягод**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  200г  30г  200г  150 | 17,55  7,50  2,28  0,0  0,6  **27,93** | 16,48  3,42  0,27  42,1  **62,27** | 8,29  45  14,01  -  17,7  **85,0** | 156,29  229,58  67,8  163  67,5  **684,17** | 0,06  0,16  0,06  0,08  0,05  **0,41** | 0,05  24,14  -  40  15  **79,19** | 0,04  3,02  -  0,08  0,45  **3,59** | 0,89  2,18  0,3  1,5  0,9  **5,77** | 58,07  75,94  6,9  40  24  **204,91** | 49,30  111,06  25,2  27,5  16,5  **229,56** | 17,97  37,08  9,9  22,5  13,5  **97,95** | 1,46  1,46  0,57  2,75  3,3  **9,54** |
| 146  466  642 | **Понедельник 6-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом (**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)  **Рис припущенный**(рисБмаслораст,морковь,лук.томтнаяпаста,соль,перец)  **Салат из белокоч. капусты с яблоком**  **Хлеб пшеничный1с гост27842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  200г  50  30г  250/20 | 10,06  5,92  0,54  2,28  4,13  **22,93** | 13,05  6,15  5,1  0,27  4,15  **28,72** | 9,55  39,48  3,16  14,01  27,7  **93,90** | 282,33  157,39  60,7  67,8  81,45  **649,67** | 0,07  0,31  0,002  0,06  0,03  0**,472** | 0,16  -  8,75  -  1,38  **10,29** | 0,01  0,03  0,05  -  **0,09** | 13,1  2,11  -  0,3  0,2  **15,71** | 75,31  43,75  21,25  6,9  129,4  **276,81** | 90,22  205,59  12,15  5,2  129,1  **442,**26 | 11,04  60,11  6,6  9,9  18,8  **106,45** | 0,85  1,63  0,51  0,57  0,65  **4,21** |
| 393  215  628 | **Вторник 7-й день**  **Сарделька отварная «Малышок»**  **Рагу овощное**  (картофель,морковьлук,капуста.маргарин,перец .лавровый лист **.соль)**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный гост 27842-88или зерновой**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 90г  200г  200/15  30  150 | 8,55  4,06  -  2,28  0,6  **15,49** | 15,3  5,90  -  0,27  -  **21,47** | 1,8  22,90  14,98  14,01  17,7  **71,39** | 178,29  201,36  58,5  67,8  67,5  **573,45** | 0,18  0,08  -  0,06  0,05  **0,37** | -  40,90  0,36  **-**  15  **56,26** | -  1,56  -  -  0,45  **2,01** | -  0,4  -  0,3  0,9  **1,6** | 56,09  64,56  18,34  6,9  24  **169,89** | 114,90  76,34  30,1  25,2  16,5  **263,04** | 18  35,4  16,06  9,9  13,5  **92,86** | 1,53  1,24  3,02  0,57  3,3  **9,66** |
| 416  469  554  642 | **Среда 8-й день**  **Котлета мясная запеченая**  (свинина, говядина,хлеб,лук,яйцо,соль,перец)  **Макаронные изделия отварные**  (макаронныеизделия,соль)  **Соус сметанный(**сметана.соль.мука.томат паста)  **Салат из моркови**  **Хлеб пшеничныйгост27842-88или зерновой**  **Какао с молоком и сахаром**  **Яйцо куриное вареное**  **Энергетическая ценность** | 80г  150г  30г  50  30г  200/20  40г | 8,58  5,46  0,04  0,57  2,28  4,13  5,08  **26,14** | 14,18  0,57  0,22  5,0  0,27  4,15  4,6  **28,99** | 9,55  36,06  0,17  5,19  14,01  27,7  0,27  **92,95** | 197,08  162,27  2,68  68,4  67,8  81,45  62,76  **642,44** | 0,02  0,09  -  0,015  0,06  0,03  0,028  **0,243** | -  -  0,01  0,87  -  1,38  -  **2,26** | **-**  **-**  0,01  0,05  -  -  0,12  **0,18** | 1,88  1,1  0,01  0,35  0,3  0,2  0,8  **4,64** | 29,26  9,98  0,53  10,35  6,9  129,7  22  **208,42** | 22,92  45,68  0,6  12,0  25,2  129,1  76,8  **312,3** | 6,34  8,4  0,09  16,95  9,9  18,8  4,8  **65,28** | 0,4  0,8  0,01  0,28  0,5  0,6  1  **3,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 190  472 | **Четверг 9-й день**  **Минтай тушеный с овощами**  **(**минтай,лук,морковь.масло растит, соль.перец)  **Пюре картофельное**(картофель,молоко,маслоСливачное соль)  **Морковь в молочном соусе**  **Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой**  **Чай с сахаром**  **Творожник**  **Энергетическая ценность** | 80г  150г  30  30г  200/15  50г | 14,5  3,92  0,7  2,28  -  2,54  **23,24** | 16,60  3,25  0,72  0,27  -  10,72  **31,84** | 16,60  26,3  2  14,01  14,98  16,29  **88,18** | 288,13  146,33  20,4  67,8  58,5  58,37  **619,18** | 0,07  0,12  -  0,06  -  0,01  **0,26** | 0,38  24,21  -  -  0,36  0,22  **25,17** | -  0,045  -  -  -  0,02  **0,065** | 1,1  0,2  -  0,3  -  0,04  **1,64** | 33,72  42,58  -  6,9  18,34  55,23  **159,47** | 184,04  83,02  -  25,2  30,1  31,82  **354,18** | 42,2  29,73  -  9,9  16,06  9,41  **107,3** | 0,6  1,2  -  0,57  3,02  0,17  **5,59** |
| 423  Стр149  588 | **Пятница 10- день**  **Тефтели с красным соусом (**говядина, лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая ,вода, масло сливочное,)  **Салат из капусты с яблоком**  **Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный гост26842-88**  **Компот из сухофруктов**  **Сыр российский**  **Энергетическая ценность** | 80/50  150/2г  50  30г  200г  30г | 7,82  7,4  0,54  1,98  0,24  7,23  **25,21** | 13,72  2,97  5,1  0,36  -  8,85  **31** | 9,73  36,51  3,16  10,26  2,89  0,09  **62,64** | 191,21  193,17  60,70  64,2  23,9  108,9  **642,08** | 0,04  0,,23  0,015  0,06  -  0,02  **0,37** | 2,99  -  3,75  -  0,66  0,48  **12,88** | 0,32  0,02  0,05  -  0,58  0,27  **1,24** | 1,02  3,99  -  -  -  0,2  **5,21** | 25,64  12  21,25  14,1  26,96  115  **214,95** | 94,76  176,78  12,15  47,1  24,3  62,4  **417,49** | 15,53  118,49  6,6  14,7  17,48  34,5  **207,3** | 1,34  3,96  0,51  1,17  0,58  2,27  **9,83** |
| 393  469  554 | **Понедельник 11- й день**  **Сарделька « Малышок» отварная**  **Макароны отварные(**макароны, соль. масло сливочное)  **Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Чай с молоком**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 90г  200г  30г  30г  150/50/150 | 8,55  7,28  0,04  2,28  1,6  0,6  **20,35** | 15,3  0,76  0,22  0,27  1,6  -  **18,15** | 1,8  48,08  0,17  14,01  17,6  17,7  **99,36** | 178,29  216,36  2,68  67,8  87  67,5  **619,63** | 0,18  0,12  -  0,06  0,06  0,05  **0,47** | -  -  0,01  -  32  15  **47,01** | -  -  0,01  -  0,06  0,45  **0,52** | -  1,47  0,01  0,3  1,2  0,9  **3,88** | 56,09  13,31  0,53  6,9  32  24  **132,83** | 114,9  60,91  0,6  5,2  22  16,5  **220** | 18  11,2  0,09  9,9  18  13,5  **70,69** | 1,53  1,1  0,01  0,5  2,2  3,3  **8,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 916  624 | **Вторник 12- й день**  **Цыплёнок с овощами**  (цыпленок.картофель, сметана, морковь, лук, мука)  **Хлеб Дарницкий ржано- пшеничный гост26842-88**  **Салат из белокоч. капусты с морковью**  **Какао с молоком и с сахаром**  **Яйцо вареное**  **Энергетическая ценность завтрака** | 250г  30г  50  250/20  40г | 17,42  1,98  0,42  4,13  5,08  **29,03** | 19,44  0,36  2,53  4,15  4,6  **31,08** | 18,24  10,26  2,66  27,7  0,27  **59,13** | 399,6  64,2  35,01  81,45  62,76  **643,02** | 0,08  0,6  0,015  0,03  0,028  **0,76** | 10,43  -  11,35  1,38  -  **23,16** | 0,65  -  -  -  0,12  **0,77** | 1  -  -  0,2  0,8  **2,0** | 39,3  14,1  30,65  129,4  22  **235,45** | 157,22  47,5  -  129,1  76,8  **410,22** | 28,1  14,7  -  18,8  4,8  **66,4** | 1,4  1,17  0,4  0,65  1  **4,62** |
|  | **Среда 13-й день**  **Котлета рыбная Любительская(припущенная)**  (минтай,морковь,хлеб.лук,яйцо.сухари.соль)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая .вода,масло сливочное)  **Морковь тушеная в молочном соусе**  **Соус красный основной**  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **ту9115-004-49872579-04**  **Компот из сух.фруктов**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  150/2  30  30  30  200 | 14,84  7,4  0,7  0,15  2,28  0,24  **25,61** | 16,8  2,96  0,72  0,32  0,27  -  **21,07** | 17,76  36,5  2  0,95  14,01  2,89  **74,11** | 318,6  193,17  20,4  7,33  67,8  23,9  **631,02** | 0,06  0,23  -  0,001  0,06  -  **0,351** | -  -  -  0,06  -  0,66  **0,72** | 0,02  0,015  -  0,08  -  0,58  **0,7** | 2,31  4,0  -  0,09  0,3  -  **6,7** | 40,39  12,0  -  0,04  6,9  26,96  **86,29** | 198,66  176,78  -  0,92  25,2  24,3  **425,86** | 24,62  118,49  -  0,41  9,9  17,98  **171,4** | 1,16  3,96  -  0,01  0,57  0,58  **6,28** |
|  | **Четверг 14 й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом(**курица, хлеб, перец, мука, масло растит)  **Пюре картофельное пюре свекла,**  **тушенная в сметанном усе(**картофель, молоко, масло слив морковь, сметана, мука)  **Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой**  **Фрукты свежие**  **Какао с молоком и с сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  100/100  30г  150  200/20 | 10,06  4,04  2,28  0,6  3,3  **20,28** | 13,05  4,19  0,27  -  3,32  **20,83** | 9,55  26,55  14,01  17,7  22,16  **89,97** | 282,33  149,23  67,8  65,5  65,16  **630,12** | 0,07  0,09  0,06  0,05  0,02  **0,29** | 0,16  24,13  -  15  1,1  **40,39** | 0,01  0,05  -  0,45  -  **0,51** | 13,1  0,27  0,3  0,9  0,16  **14,73** | 75,31  66,59  6,9  24  103,52  **276,32** | 90,22  93,15  25,2  16,5  102,28  **327,35** | 11,4  37,87  9,9  13,5  15,04  **87,71** | 0,85  1,91  0,5  3.3  0,5  **7,06** |
| 423  942  588 | **Пятница 15- й день**  **Тефтели с красным соусом (**говядина ,лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)  **Рис припущенный с овощами** (рис,  маслораст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)  **Салат из моркови с яблоком**  **Хлеб Дарницкий ржано-пшеничн.гост 26842-88**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность завтраков** | 80/50г  150г  50  30г  200г | 7,82  5,46  0,57  1,98  -  **16,43** | 13,72  5,33  5,0  0,36  -  **24,41** | 9,73  43,8  5,19  10,26  14,98  **101,66** | 191,21  324,41  68,4  64,2  58,5  **774,22** | 0,04  0,33  0,015  0,06  -  **0,445** | 2,99  6,92  0,87  -  0,36  **36,14** | 0,32  2,69  0,05  -  -  **4,09** | 1,02  6,63  0,35  -  -  **8,9** | 25,64  56,44  10,35  14,10  18,34  **148,87** | 94,76  231,3  12,0  47,1  30,1  **431,76** | 15,53  76,13  16,95  14,70  16,06  **158,22** | 1,34  2,54  0,88  1,17  3,02  **11,65** |
| 418  480  588 | **Понедельник 16-й день**  **Зраза мясная (запеченная)**  (мясоговяд, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)  **Рагуовощное**  (картофель, морковь, лук, капуста, маргарин, перец .лавровый лист, соль)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Салат из белокоч. капусты с морковью**  **Компот из сухофруктов**  **Сыр российский**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  200г  30г  50  200г  30г | 17,55  4,06  2,28  0,42  0,24  7,23  **31,78** | 16,48  5,90  0,27  2,53  -  8,85  **34,03** | 8,29  22,90  14,04  2,66  2,89  0,09  **50,87** | 156,29  201,36  67,8  35,01  23,9  108,9  **593,26** | 0,06  0,08  0,06  0,15  -  0,02  **0,37** | 0,05  40,90  -  11,35  0,66  0,48  **53,44** | 0,04  1,56  -  -  0,58  0,27  **2,45** | 0,89  0,4  0,3  -  -  0,2  **1,79** | 58,07  64,56  6,9  30,65  26,96  115  **302,3** | 49,3  76,34  25,2  -  24,30  62,4  **237,54** | 17,97  35,4  9,9  -  17,48  34,5  **115,25** | 1,46  1,24  1,57  0,4  0,58  2,27  **7,16** |
| 190  469  554  642  642 | **Вторник 17- й день**  **Минтай тушеный с овощами(**минтай,лук,морковь.масло растит, соль.перец  **Макароны отварные(**макароны, соль. масло сливочное)  **Морковь в сметанном соусе**  **Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г  150г  30  30г  30г  200/15 | 14,5  5,46  0,7  0,04  2,28  -  **22,98** | 16,6  0,57  0,72  0,22  0,27  -  **18,38** | 16,6  36,06  2  0,17  14,01  14,98  **83,82** | 288,13  162,7  20,4  2,68  67,8  58,5  **599,78** | 0,07  0,09  -  -  0,06  -  **0,22** | 0,38  -  -  0,01  -  0,36  **0,75** | -  -  -  0,01  -  -  **0,01** | 1,10  1,1  -  0,01  0,3  -  **2,51** | 33,72  9,98  -  0,53  6,9  18,34  **69,47** | 184,04  45,68  -  0,6  5,2  30,01  **265,53** | 42,2  8,4  -  0,09  9,9  16,06  **76,65** | 0,63  0,83  -  1,01  0,57  3,02  **5,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 351  Стр.149  588 | **Среда 18-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом (**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая, вода, масло сливочное)  **Салат из капусты белокоч. с яблоком**  **хлеб Дарницкий ржано-пшеничный**  **гост 26842-88**  **Компот из сухофруктов**  **Яблоко**  **Энергетическая ценность**  **завтрака** | 80г  150г./2г.  50  30 г.  200 г.  100 | 10,6  7,4  0,54  1,98  0,24  -  **20,22** | 13,05  2,97  5,1  0,36  -  -  **21,48** | 9,55  36,51  3,16  10,26  2,89  9,8  **72,17** | 282,33  193,17  60,7  64,2  23,9  45  **669,3** | 0,07  0,23  0,015  0,06  -  0,03  **0,405** | 0,16  -  8,75  -  0,66  10  **19,57** | 0,01  0,02  0,05  -  0,58  0,03  **0,69** | 13,1  3,99  -  -  -  0,6  **17,69** | 75,31  12  21,25  14,10  26,96  16  **165,62** | 90,22  176,78  12,15  47,1  24,30  11  **361,55** | 11,04  118,49  6,6  14,7  17,48  9  **177,31** | 0,85  3,96  0,51  1,17  0,58  2,2  **9,27** |
| 393  472  480 | **Четверг 19-й день**  **Шницель запеченный мясной**  (говядина, хлеб, соль перец)  **Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе**  (картофель, молоко, масло сливочное, соль, морковь, сметана, мука)  **Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88**  **Чай с сахаром**  **Булочка сдобная с начинкой**  **Энергетическая ценность** | 80 г.  150г.  (75/75)  30 г.  200/15г.  60 г. | 8,58  2,91  2,28  -  4,74  **18,51** | 14,8  4,15  0,27  -  5,64  **24,86** | 9,55  18,57  14,01  14,98  32,94  **90,05** | 197,08  115,48  67,8  58,5  192,2  **631,06** | 0,02  0,64  0,06  -  0,07  **0,79** | -  15,2  -  0,36  -  **15,56** | -  5,56  -  -  -  **5,56** | 1,88  0,82  0,3  -  -  **3,0** | 29,26  41,0  6,9  18,34  54  **173,33** | 22,92  79,77  25,2  30,01  39  **196,9** | 6,34  38,78  9,9  16,06  13  **84,08** | 0,4  1,05  0,57  3,02  -  **5,04** |
| 325  466 | **Пятница 20-й день**  **Котлеты рыбные любительские (припущенные)**  (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца)  **Салат из капусты белокоч. с морковью**  **Рис припущенный (**крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук, томат. паста, соль, перец**)**  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **Кисель из экстракта плодов и ягод**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.  50  150 г.  30 г.  200 г. | 14,84  0,42  3,44  2,28  0,0  **20,98** | 16,80  2,53  4,61  0,27  42,1  **66,31** | 17,76  2,66  29,61  14,01  0  **64,04** | 318,42  35,01  118,04  67,8  163  **702,27** | 0,06  0,015  0,23  0,06  0,06  **0,56** | -  11,35  -  -  32  **43,35** | 0,02  -  0,02  -  0,06  **0,1** | 2,31  -  1,58  0,3  1,2  **5,39** | 40,39  30,65  32,81  6,9  32  **142,75** | 198,66  -  154,19  25,2  22  **400,05** | 24,62  -  45,08  9,9  18  **97,6** | 1,16  0,4  1,22  0,57  2,2  **5,19** |
| 423  стр.149 | **Понедельник 21-й день**  **Тефтели с красным соусом**  (фарш, лук, рис, мука, морковь, томат, соль, перец)  **Каша гречневая с маслом**  **(**крупа гречневая, вода, масло сливочное)  **Хлеб ржано-пшеничн. Гост 26842-88**  **Чай с сахаром**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80г./50г.  200г./2г.  30г.  200/15г.  150 | 7,82  9,98  1,98  -  0,6  **19,66** | 13,72  3,95  0,36  -  -  **18,03** | 9,73  48,67  10,26  14,98  17,7  **83,64** | 191,21  257,56  64,2  58,5  67,5  **571,47** | 0,04  0,3  0,06  -  0,05  **0,4** | 2,99  -  -  0,36  15  **3,35** | 0,32  0,02  -  -  0,45  **0,34** | 1,02  5,32  -  -  0,9  **6,34** | 25,64  16  14,10  18,34  24  **74,08** | 94,76  235,7  47,1  30,01  16,5  **407,57** | 15,53  157,98  14,7  16,06  13,5  **204,27** | 1,34  5,28  1,17  3,02  3,3  **10,81** |
| 461  624 | **Вторник 22-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом**  (курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло раст.)  **Салат из капусты белокоч. с яблоком**  **Рис припущенный**(крупа рисовая, масло растит., морковь, лук, томатн. Паста, соль, перец)  **Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий гост 26842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.  50  180 г.  30 г.  250г./20 | 10,06  0,54  5,33  1,98  4,13  **22,34** | 13,05  5,1  5,54  0,36  4,15  **28,11** | 9,55  3,16  35,54  10,26  27,7  **86,66** | 282,33  60,7  141,65  64,2  81,45  **630,33** | 0,07  0,015  0,28  0,06  0,03  **0,46** | 0,16  8,75  -  -  1,38  **10,29** | 0,01  0,05  0,03  -  -  **0,09** | 13,1  -  1,9  -  0,2  **15,5** | 75,31  21,25  39,38  14,10  129,4  **279,44** | 90,22  12,15  185,03  47,1  129,1  **463,6** | 11,04  6,6  54,1  14,7  18,8  **105,24** | 0,85  0,51  1,47  1,17  0,65  **4,65** |
| 418  479 | **Среда 23-й день**  **Зраза мясная (запеченная)**  (фарш мясной, хлеб, молоко, лук, масло растит., яйцо, сухари, соль, перец)  **Овощи в молочном соусе (припущенные)**  (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло сливочн., мука, соль)  **Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88**  **Чай с молоком**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.  200 г.  30 г.  200 г. | 17,55  7,50  2,28  1,6  **29,53** | 16,48  3,42  0,27  1,6  **21,77** | 8,29  45  14,01  1,6  **102,03** | 156,29  229,58  67,8  17,03  **608,17** | 0,006  0,16  0,06  87  **0,36** | 0,05  24,14  -  40  **79,19** | 0,04  3,02  -  0,08  **3,59** | 0,89  2,18  0,3  1,5  **5,77** | 58,07  75,94  6,9  40  **204,91** | 49,30  111,06  25,2  27,5  **229,56** | 17,97  37,08  9,9  22,5  **100,95** | 1,46  1,46  0,57  2,75  **9,54** |
| 325  469  554 | **Четверг 24-й день**  **Котлеты рыбные любительские (припущенные)**  (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца, молоко, соль, перец)  **Макароны отварные**  (макаронные изделия, соль)  **Соус сметанный**  (сметана, мука, томат паста)  **Салат Витаминный**  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.  150 г.  30 г.  50  30 г.  200г/15 | 14,84  5,46  0,04  0,57  2,28  -  **23,19** | 16,80  0,57  0,22  5,05  0,27  -  **22,91** | 17,76  36,06  0,17  11,54  14,01  14,98  **88,75** | 318,42  162,27  2,68  70,97  67,8  58,5  **680,64** | 0,06  0,09  -  0,015  0,06  -  **0,23** | -  -  0,01  6,85  -  0,36  **7,22** | 0,02  -  0,01  -  -  -  **0,03** | 2,31  1,1  0,01  -  0,3  -  **3,72** | 40,39  9,98  0,53  19,05  6,9  26,96  **103,81** | 198,66  45,68  0,6  0,26  5,2  30,1  **280,5** | 24,62  8,4  0,09  7,35  9,9  16,06  **66,42** | 1,16  0,83  0,01  0,48  0,57  3,02  6,07 |

**Составил главный технолог Н.А. Беляева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Согласовано:**

**Начальник Юго-Западного Территориального отдела ТУ Роспотребнадзора по Оренбургской обл.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Невлер Г.А**

**Меню горячих завтраков, поставляемых ПО «ОБЩЕПИТ»**

**на 1 учащегося ср. школы №2, №7 на 24 дня.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **11-18 лет** | | | | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| № рец.  по с.1996 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б. | Ж. | У. | К/кал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 423  Стр 149  588 | **Понедельник 1-й день**  **Тефтели с красным основным соусом**  (мясо говядина, лук, рис, мука пшеничная, морковь, томат. масло растительное ,соль, перец)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая ..масло сливочное)  **Хлеб Дарницкий**ржано-пшеничный гост 26842-88  ( мука ржаная 1 сорт)  **Салат из капусты белокочанной с морковью**  **Компот из сухофруктов**  **Сыр Российский**  **Энергетическая ценность завтрака** | 150г.  (100г/50г)  200г/2г  30г  50  200г  30г | 9,03  9,86  1,98  0,42  0,24  7,23  **28,76** | 15,83  3,95  0,36  2,53  -  8,85  **31,52** | 11,23  48,67  10,26  2,66  2,89  0,09  **66,8** | 220,63  257,56  64,2  35,01  23,9  108,90  **709,49** | 0,05  0,3  0,06  0,015  -  0,02  **0,45** | 3,45  -  -  11,35  0,66  0,48  **15,94** | 0,37  0,02  -  -  0,58  0,27  **1,24** | 1,18  5,32  -  -  -  0,2  **6,7** | 29,59  16  14,10  30,65  26,96  115  **232,3** | 109,34  235,7  47,1  -  24,30  62,4  **478,84** | 17,92  157,98  14,7  -  17,48  34,5  **242,58** | 1,55  5,28  1,17  0,4  0,58  2,27  **11,25** |
| 393  472  588 | **Вторник 2-й день**  **Сарделька «Малышок» отварная**  **Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе (**картофель, молоко, масло слив, соль, морковь, сметана, мука)  **Хлеб йодированный « Рябинушка»**  **ТУ9115-004-49872579-04**  **Чай с молоком**  **Булочка сдобная с начинкой**  **Энергетическая ценность завтрака** | 120  200г (100/100)  30 г  200г  60г | 11,4  3,88  2,28  1,6  4,74  **23,9** | 20,4  5,54  0,27  1,6  -  **27,42** | 2,4  24,76  14,01  17,6  32,94  **91,08** | 237,72  153,98  67,8  87  202,2  **568,7** | 0,24  0,86  0,06  0,07  **1,23** | -  20,27  -  32  -  **57,27** | -  5,92  -  0,6  -  **6,52** | -  1,1  1,2  -  **2,5** | 74,79  54,67  6,9  32  51  **219,36** | 153,2  106,36  25,2  22  39  **345,76** | 24  51,71  9,9  18  13  **116,61** | 2,04  1,4  0,57  2,2  -  **6,21** |
| 461  466  642 | **Среда 3-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом**  (курица,хлеб, вола, соль, перец,мука, масло растит)  **Рис припущенный с овощами** (рис, масло раст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Салат из моркови**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г/30  180г  30г  200г/20г  50 | 12,58  5,32  2,28  3,3  0,57  **24,05** | 16,31  5,53  0,27  3,32  5,04  **30,52** | 11,94  35,53  14,01  22,16  5,19  **88,83** | 352,91  141,65  67,8  65,16  68  **695,54** | 0,09  0,28  0,06  0,02  0,015  **0,46** | 0,2  -  -  1,1  0,87  **2,17** | 0,02  0,02  -  -  0,05  **0,09** | 16,38  1,9  0,3  0,16  0,035  **18,08** | 94,14  39,38  6,9  103,52  10,35  **277,49** | 112,78  185,03  25,2  103,28  12,0  **471,19** | 13,81  54,1  9,9  15,04  16,95  **123,6** | 1,07  1,47  0,57  0,52  0,28  **6,71** |
| 325  469  554 | **Четверг 4-й день**  **Котлеты рыбные любительские**  **(**минтай, морковь, хлеб, лук, яйцо, молоко, соль)  **Макаронные изделия отварные**  (макаронные изделия, масло сливочное,соль)  **Соус сметанный**  (сметана, мука, соль, томатная паста)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Свекла тушеная в сметане**  **Чай с сахаром**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г  180г  30  30г  30  200/15  150  - | 18,55  6,55  0,04  2,28  0,57  -  0,6  **28,59** | 17,88  0,68  0,022  0,27  1,47  -  -  **19,99** | 18,90  43,27  0,17  14,01  2,87  14,98  17,7  **111,9** | 351,3  194,72  2,68  67,8  26,7  58,5  67,5  **769,2** | 0,07  0,11  -  0,06  -  -  0,45  **0,69** | -  -  0,01  -  -  0,36  15  **15,37** | 0,03  -  0,01  -  -  -  0,45  **0,49** | 2,89  1,32  0,01  0,3  -  -  0,9  **4,42** | 44,88  11,98  0,53  6,9  -  18,34  24  **106,63** | 248,33  54,82  0,6  25,2  -  30,1  16,5  **375,55** | 30,78  10,08  0,09  9,91  -  16,06  13,5  **80,42** | 1,45  0,99  0,01  0,57  -  3,02  3,3  **9,34** |
| 418  479 | **Пятница 5-й день**  **Зраза мясная (запеченная)**  (мясо говядина, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)  **Овощи, припущенные в молочном соусе** (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло слив, мука)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Кисель из экстракта плодов и ягод**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г  250г  30г  200г | 21,94  9,38  2,28  0,0  **33,6** | 20,6  4,28  0,27  42,1  **67,25** | 10,37  56,25  14,01  -  **80,63** | 195,37  286,98  67,8  163  **713,15** | 0,08  0,2  0,06  0,08  **0,42** | 0,07  30,18  -  40  **70,25** | 0,05  3,78  -  0,08  **3,91** | 1,12  2,73  0,3  1,5  **5,65** | 72,59  94,93  6,9  40  **214,42** | 61,63  138,83  25,2  27,5  **253,16** | 22,47  46,35  9,9  22,5  **101,22** | 1,83  1,83  0,57  2,75  **6,98** |
| 146  466  642 | **Понедельник 6-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом**  **(**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)  **Рис припущенный**  (рис, масло раст, , морковь, лук, томатная паста, соль, перец)  **Хлеб пшеничный1с, гост 27842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Салат из капусты белокоч. с яблоком**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г  200г  30г  200/20  50 | 12,58  5,92  1,98  4,13  0,54  **25,15** | 16,31  6,15  0,36  4,15  5,1  **32,07** | 11,94  47,38  10,26  27,7  3,16  **100,44** | 352,91  157,39  64,2  81,45  60,7  **716,65** | 0,09  0,32  0,06  0,03  0,002  **0,5** | 0,2  -  -  1,38  8,75  **10,33** | 0,02  0,03  -  -  0,05  **0,1** | 16,38  2,12  -  0,2  -  **18,7** | 94,14  43,76  14,10  129,4  21,25  **302,65** | 112,78  205,59  47,1  129,1  12,15  **506,74** | 13,81  60,12  14,7  18,8  6,6  **114,03** | 1,07  1,64  1,17  0,65  0,51  **5,04** |
| 393  215  628 | **Вторник 7-й день**  **Сарделька отварная «Малышок»**  **Рагу овощное**  (картофель,морковь лук,капуста.маргарин, перец, лавровый лист, соль**)**  **Чай с сахаром**  **Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 120г  250г  200/15  30 г.  150 г | 11,4  5,08  -  2,28  0,6  **19,36** | 20,4  7,38  -  0,27  -  **28,05** | 2,4  28,63  14,98  14,01  17,7  **77,72** | 237,72  251,7  58,5  67,8  67,5  **683,22** | 0,24  0,1  -  0,06  0,45  **0,85** | -  51,13  0,36  **-**  15  **66,49** | -  1,95  -  -  0,45  **2,4** | -  0,5  -  0,3  0,9  **1,7** | 74,79  80,7  18,34  6,9  24  **204,73** | 153,2  95,43  30,1  25,2  16,5  **320,43** | 24  44,25  16,06  9,9  13,5  **107,71** | 2,04  1,55  3,02  0,57  3,3  **10,66** |
| 416  469  554  642 | **Среда 8-й день**  **Котлета мясная запеченная**  (свинина, говядина,хлеб,лук,яйцо,соль,перец)  **Макаронные изделия отварные**  (макаронные изделия,соль)  **Соус сметанный (**сметана.соль. мука, томат паста)  **Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой**  **Какао с молоком и сахаром**  **Яйцо куриное вареное**  **Салат из моркови**  **Энергетическая ценность** | 100г  200г  30г  30г  200/20  40г  50 | 10,73  7,28  0,04  2,28  3,3  5,08  0,57  **29,28** | 17,73  0,76  0,22  0,27  3,32  4,6  5,0  **31,9** | 11,94  48,08  0,17  14,01  22,16  0,27  5,19  **101,82** | 247,25  216,36  2,68  67,8  65,16  62,76  68,4  **730,41** | 0,03  0,12  -  0,06  0,02  0,028  0,015  **0,273** | -  -  0,01  -  1,1  -  0,87  **1,98** | **-**  **-**  0,01  -  -  0,12  0,05  **0,18** | 2,35  1,47  0,01  0,3  0,16  0,8  0,35  **5,44** | 36,58  13,31  0,53  6,9  103,52  22  20,35  **193,19** | 28,65  60,91  0,6  25,2  103,52  76,8  12,0  **307,44** | 7,93  11,2  0,09  9,9  15,04  4,8  16,95  **65,9** | 0,52  1,11  0,01  0,5  0,52  1  0,28  **3,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 190  472 | **Четверг 9-й день**  **Минтай тушеный с овощами**  **(**минтай, лук, морковь, масло растит, соль, перец)  **Пюре картофельное**  (картофель,молоко, масло сливочное, соль)  **Хлеб пшеничный гост27842-88 или зерновой**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность** | 100г  200г  30г  200/15 | 18,12  5,22  2,28  -  **25,62** | 20,7  5,66  0,27  -  **26,63** | 20,76  35,06  14,01  14,98  **84,81** | 372,66  195,1  67,8  58,5  **694,06** | 0,09  0,16  0,06  -  **0,31** | 0,48  32,28  -  0,36  **33,12** | -  0,06  -  -  **0,06** | 1,38  0,27  0,3  -  **1,95** | 42,15  56,77  6,9  18,34  **124,16** | 230,05  110,69  25,2  30,1  **396,04** | 52,2  56,26  9,9  16,06  **134,42** | 0,79  0,84  0,57  3,02  **5,22** |
| 423  Стр149  588 | **Пятница 10- день**  **Тефтели с красным соусом**  **(**говядина, лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая , вода, масло сливочное,)  **Хлеб Дарницкий ржано-пшен. гост26842-88**  **Салат из капусты белокочанной с яблоком**  **Компот из сухофруктов**  **Сыр российский**  **Энергетическая ценность** | 100/50  200/2г  30г  50  200г  30г | 9,03  9,86  1,98  0,54  0,24  7,23  **28,88** | 15,83  3,95  0,36  5,1  -  8,85  **34,09** | 11,23  48,67  10,26  3,16  2,89  0,09  **76,3** | 220,63  257,56  64,2  60,7  23,9  108,9  **735,89** | 0,05  0,3  0,06  0,15  -  0,02  **0,445** | 3,45  -  -  8,75  0,66  0,48  **13,34** | 0,37  0,02  -  0,05  0,58  0,27  **1,29** | 1,18  5,32  -  -  -  0,2  **7,88** | 29,59  16  14,1  21,25  26,96  115  **222,9** | 109,34  235,7  47,1  12,15  24,3  62,4  **490,99** | 17,92  157,98  14,7  6,6  17,48  34,5  **249,18** | 1,55  5,28  1,17  0,51  0,58  2,27  **11,36** |
| 393  469  554 | **Понедельник 11- й день**  **Сарделька « Малышок» отварная**  **Макароны отварные**  **(**макароны, соль. масло сливочное)  **Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Чай с молоком**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 120г  200г  30г  30г  150/50г  150 | 11,4  7,28  0,04  2,28  1,6  0,6  **23,2** | 20,4  0,76  0,22  0,27  1,6  -  **23,25** | 2,4  48,08  0,17  14,01  17,3  17,7  **99,66** | 237,72  216,36  2,68  67,8  87  67,5  **679,06** | 0,24  0,12  -  0,06  0,08  0,45  **0,95** | -  -  0,01  -  40  15  **55,01** | -  -  0,01  -  0,08  0,45  **0,54** | -  1,47  0,01  0,3  1,5  0,9  **4,18** | 74,79  13,31  0,53  6,9  40  24  **159,53** | 153,2  60,91  0,6  5,2  27,5  16,5  **263,91** | 24  11,2  0,09  9,9  22,5  13,5  **81,19** | 2,04  1,11  0,01  0,5  2,75  3,3  **9,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 916  624 | **Вторник 12- й день**  **Цыплёнок с овощами**  (цыпленок ,картофель, сметана, морковь, лук, мука)  **Хлеб Дарницкий ржан-пшен. Гост26842-88**  **Какао с молоком и с сахаром**  **Яйцо вареное**  **Салат из капусты белокочан. с морковью**  **Энергетическая ценность завтрака** | 300г  (100г/200г)  30г  200/20  40г  50 | 17,42  1,98  4,13  5,08  0,42  **29,03** | 19,44  0,36  4,15  4,6  2,53  **31,08** | 18,24  10,26  27,7  0,27  2,66  **59,13** | 399,6  64,2  81,45  62,76  35,01  **643,02** | 0,08  0,6  0,03  0,028  0,015  **0,76** | 10,43  -  1,38  -  11,35  **23,16** | 0,65  -  -  0,12  -  **0,77** | 1  -  0,2  0,8  -  **2,0** | 39,3  14,1  129,4  22  30,65  **235,45** | 157,22  47,5  129,1  76,8  -  **566,72** | 28,1  14,7  18,8  4,8  -  **66,4** | 1,4  1,17  0,65  1  0,4  **4,62** |
|  | **Среда 13-й день**  **Котлета рыбная Любительская(припущенная)**  (минтай,морковь,хлеб.лук,яйцо.сухари.соль)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая .вода,масло сливочное)  **Соус красный основной**  **Морковь тушеная в молочном соусе**  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **ту9115-004-49872579-04**  **Компот из сух.фруктов**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г  200/2  30  30  30  200 | 18,55  9,87  0,15  0,7  2,28  0,24  **31,79** | 17,88  3,94  0,32  0,72  0,27  -  **23,13** | 18,90  48,66  0,95  2  14,01  2,89  **87,41** | 351,30  257,56  7,33  20,4  67,8  23,9  **728,29** | 0,07  0,3  0,001  -  0,06  -  **0,44** | -  -  0,06  -  -  0,66  **0,72** | 0,03  0,02  0,08  -  -  0,58  **0,71** | 2,89  5,32  0,09  -  0,3  -  **8,6** | 44,88  16,0  0,04  -  6,9  26,96  **94,78** | 248,33  235,7  0,92  -  25,2  24,3  **534,45** | 30,78  157,98  0,41  -  9,9  17,98  **217,05** | 1,45  5,28  0,01  -  0,57  0,58  **7,89** |
|  | **Четверг 14 й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом(**курица, хлеб, перец, мука, масло растит.)  **Пюре картофельное пюре**  **свекла, тушенная в сметанномсоусе**  **(**картофель, молоко, масло слив., морковь, сметана, мука)  **Хлеб пшеничный гост27842-88 или зерновой**  **Какао с молоком и с сахаром**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г/30  200  100/100  30г  250/20  150 | 12,58  4,04  2,28  4,13  0,6  **23,03** | 16,31  4,19  0,27  4,15  **-**  **24,92** | 11,94  26,55  14,01  27,7  17,7  **80,2** | 352,91  149,23  67,8  81,45  67,5  **651,39** | 0,09  0,09  0,06  0,03  0,05  **0,27** | 0,2  24,13  -  1,38  15  **25,71** | 0,02  0,05  -  -  0,45  **0,07** | 16,38  0,27  0,3  0,2  0,9  **17,15** | 94,14  66,59  6,9  124,9  24  **292,52** | 112,78  93,15  25,2  121,9  16,5  **353,03** | 13,81  37,87  9,9  18,8  13,5  **80,38** | 1,07  1,98  0,57  0,65  3,3  **4,27** |
| 423  942  588 | **Пятница 15- й день**  **Тефтели с красным соусом**  **(**говядина ,лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)  **Рис припущенный с овощами** (рис,  маслораст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)  **Хлеб Дарницкий ржано-пшен. гост26842-88**  **Салат из моркови с яблоком**  **Компот из сухофруктов**  **Энергетическая ценность завтраков** | 100/50г  200г  30г  50  200г | 9,03  7,28  1,98  0,57  0,24  **19,7** | 13,83  7,11  0,36  5,0  -  **27,3** | 11,23  58,4  10,26  5,19  2,89  **117,76** | 220,63  432,55  64,2  68,4  23,9  **811,78** | 0,05  0,44  0,06  0,015  -  **0,57** | 3,45  9,23  -  0,87  0,66  **28,91** | 0,37  3,58  -  0,05  0,58  **5,03** | 1,18  8,84  -  0,35  -  **11,27** | 29,59  75,25  14,10  10,35  29,96  **171,63** | 109,34  308,4  47,1  12,0  24,3  **523,44** | 17,92  101,5  14,70  16,95  17,48  **170,63** | 1,55  3,39  1,17  0,28  0,58  **12,71** |
| 418  480  588 | **Понедельник 16-й день**  **Зраза мясная (запеченная)**  (мясо говядина, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)  **Рагуовощное**  (картофель, морковь, лук, капуста, маргарин, перец .лавровый лист, соль)  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Компот из сухофруктов**  **Салат из капусты белокочан. с морковью**  **Сыр российский**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г  200г  30г  200г  50  30г | 21,94  4,06  2,28  0,24  0,42  7,23  **36,17** | 20,6  5,90  0,27  -  2,53  8,85  **38,15** | 10,37  22,90  14,04  2,89  2,66  0,09  **52,95** | 195,37  201,36  67,8  23,9  35,01  108,9  **632,34** | 0,08  0,08  0,06  -  0,15  0,02  **0,39** | 0,07  40,90  -  0,66  0,015  0,48  **42,13** | 0,05  1,56  -  0,58  11,35  0,27  **13,81** | 1,12  0,4  0,3  -  -  0,2  **2,02** | 72,59  64,56  6,9  26,96  -  115  **286,01** | 61,63  76,34  25,2  24,30  30,65  62,4  **280,52** | 22,47  35,4  9,9  17,48  -  34,5  **119,75** | 1,83  1,24  0,57  0,58  0,4  2,27  **6,89** |
| 190  469  554  642  642 | **Вторник 17- й день**  **Минтай тушеный с овощами**  **(**минтай,лук, морковь, масло растит, соль, перец **)**  **Макароны отварные**  **(**макароны, соль, масло сливочное)  **Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)  **Морковь тушеная в молочном соусе**  **Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100/40г  180г  30г  30  30г  200/15 | 18,12  6,55  0,04  0,7  2,28  -  **27,69** | 20,7  0,68  0,22  0,72  0,27  -  **22,52** | 20,76  43,27  0,17  2  14,01  14,98  **95,19** | 360,66  194,72  2,68  20,4  67,8  58,5  **704,76** | 0,09  0,11  -  -  0,06  -  **0,28** | 0,48  -  0,01  -  -  0,36  **0,85** | -  -  0,01  -  -  -  **0,01** | 1,38  1,53  0,01  -  0,3  -  **3,22** | 42,15  11,98  0,53  -  6,9  18,34  **79,9** | 230,05  54,82  0,6  -  5,2  30,01  **320,68** | 52,75  10,8  0,09  -  9,9  16,06  **89,6** | 0,79  1,00  1,01  -  0,57  3,02  **6,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 351  Стр.149  588 | **Среда 18-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом**  **(**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)  **Каша гречневая с маслом**  (крупа гречневая, вода, масло сливочное)  **хлеб Дарницкий ржано-пшен. Гост26842-88**  **Компот из сухофруктов**  **Салат с капустой белокоч. с яблоком**  **Яблоко**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100/30г  180г./2г.  30 г.  200 г.  50  100г. | 12,58  8,87  1,98  0,24  0,54  -  **24,21** | 16,31  3,56  0,36  -  5,1  -  **25,33** | 11,94  43,80  10,26  2,89  3,16  9,8  **81,85** | 352,91  231,80  64,2  23,9  60,7  45  **778,51** | 0,09  0,27  0,06  -  0,015  0,03  **0,47** | 0,2  -  -  0,66  8,75  10  **19,61** | 0,02  0,02  -  0,58  0,05  0,03  **0,7** | 16,38  4,79  -  -  -  0,6  **21,77** | 94,14  14,40  14,10  26,96  21,25  16  **186,85** | 112,78  212,13  47,1  24,30  12,15  11  **419,46** | 13,81  142,18  14,7  17,48  6,6  9  **203,77** | 1,07  4,75  1,17  0,58  0,51  2,2  **10,28** |
| 393  472  480 | **Четверг 19-й день**  **Шницель запеченный мясной**  (говядина, хлеб, соль перец)  **Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе**  (картофель, молоко, масло сливочное, соль, морковь, сметана, мука)  **Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88**  **Чай с сахаром**  **Булочка сдобная с начинкой**  **Энергетическая ценность** | 100 г.  200г.  (100/100)  30 г.  200/15г.  60 г. | 11,4  3,88  2,28  -  4,74  **22,3** | 20,4  5,54  0,27  -  5,64  **31,85** | 2,4  24,76  14,01  14,98  32,94  **89,09** | 237,72  153,98  67,8  58,5  192,2  **710,2** | 0,24  0,86  0,06  -  0,07  **1,23** | -  20,27  -  0,36  -  **20,63** | -  5,92  -  -  -  **5,92** | -  1,1  0,3  -  -  **1,4** | 74,79  54,67  6,9  18,34  54  **208,70** | 153,2  106,36  25,2  30,01  39  **353,77** | 24  51,71  9,9  16,06  13  **114,67** | 2,04  1,4  0,57  3,02  -  **7,03** |
| 325  466 | **Пятница 20-й день**  **Котлеты рыбные любительские (припущенные)**  (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца)  **Салат из капусты белокоч. с морковью**  **Рис припущенный (**крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук, томат. паста, соль, перец**)**  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **Кисель из экстракта плодов и ягод**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.  50  180 г.  30 г.  200 г. | 18,56  0,42  4,14  2,28  0,0  **25,4** | 21,00  2,53  5,54  0,27  42,1  **71,44** | 22,2  2,66  35,54  14,01  0  **74,41** | 351,3  35,01  141,66  67,8  163  **758,77** | 0,08  0,015  0,28  0,06  0,06  **0,50** | -  11,35  -  -  32  **43,35** | 0,025  -  0,03  -  0,06  **0,12** | 2,89  -  1,9  0,3  1,2  **6,29** | 50,49  30,65  39,38  6,9  32  **159,42** | 248,33  -  185,04  25,2  22  **480,57** | 30,78  -  54,1  9,9  18  **112,78** | 1,45  0,4  1,47  0,57  2,2  **6,09** |
| 423  стр.149 | **Понедельник 21-й день**  **Тефтели с красным соусом**  (фарш, лук, рис, мука, морковь, томат, соль, перец)  **Каша гречневая с маслом**  **(**крупа гречневая, вода, масло сливочное)  **ХлебДарницкийржан-пшен. Гост26842-88**  **Чай с сахаром**  **Фрукты свежие**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100г./50г.  200г./2г.  30г.  200/15г.  150 | 9,03  9,98  1,98  -  0,6  **20,99** | 15,83  3,95  0,36  -  -  **20,14** | 11,23  48,67  10,26  14,98  17,7  **85,14** | 220,63  257,56  64,2  58,5  67,5  **600,89** | 0,05  0,3  0,06  -  0,05  **0,41** | 3,45  -  -  0,36  15  **3,81** | 0,37  0,02  -  -  0,45  **0,39** | 1,18  5,32  -  -  0,3  **6,5** | 29,59  16  14,10  18,34  24  **78,03** | 109,34  235,7  47,1  30,01  16,5  **422,15** | 17,92  157,98  14,7  16,06  13,5  **220,16** | 1,55  5,28  1,17  3,02  3,3  **14,02** |
| 461  624 | **Вторник 22-й день**  **Биточки из курицы паровые под белым соусом**  (курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло раст.)  **Салат из капусты белокочанной**  **Рис припущенный**(крупа рисовая, масло растит., морковь, лук, томат. паста, соль, перец)  **Хлеб Дарницкий ржано-пшен. Гост26842-88**  **Какао с молоком и сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100/30 г.  50  200 г.  30 г.  250г./20 | 12,58  0,54  5,92  1,98  4,13  **25,15** | 16,31  5,1  6,15  0,36  4,15  **31,77** | 11,94  3,16  39,48  10,26  27,7  **92,54** | 352,91  60,7  157,4  64,2  81,45  **716,66** | 0,09  0,015  0,32  0,06  0,03  **0,52** | 0,2  8,75  -  -  1,38  **10,33** | 0,02  0,05  0,03  -  -  **0,1** | 16,38  -  2,12  -  0,2  **18,7** | 94,14  21,25  43,76  14,10  129,4  **302,65** | 112,78  12,75  205,59  47,1  129,1  **507,32** | 13,81  6,6  60,12  14,7  18,8  **114,03** | 1,07  0,51  1,64  1,17  0,65  **5,04** |
| 418  479 | **Среда 23-й день**  **Зраза мясная (запеченная)**  (фарш мясной, хлеб, молоко, лук, масло растит., яйцо, сухари, соль, перец)  **Овощи в молочном соусе (припущенные)**  (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло сливочн., мука, соль)  **Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88**  **Чай с молоком**  **Фрукты**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.  220 г.  30 г.  200 г.  150 | 21,94  8,25  2,28  1,6  0,6  **34,67** | 20,6  3,76  0,27  1,6  -  **26,23** | 10,37  49,5  14,01  17,3  17,7  **108,88** | 195,37  272,54  67,8  87  67,5  **690,21** | 0,08  0,18  0,06  0,08  0,05  **0,45** | 0,07  26,55  -  40  15  **81,62** | 0,05  3,32  -  0,08  0,45  **3,9** | 1,12  2,4  0,3  1,5  0,9  **6,22** | 72,59  83,5  6,9  40  24  **202,99** | 61,63  122,17  25,2  27,5  16,5  **236,5** | 22,47  37,08  9,9  22,5  13,5  **108,45** | 1,83  1,46  0,57  2,75  3,3  **9,91** |
| 325  469  554 | **Четверг 24-й день**  **Котлеты рыбные любительские (припущенные)**  (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца, молоко, соль, перец)  **Макароны отварные**  (макаронные изделия, соль)  **Салат Витаминный**  **Соус сметанный**  (сметана, мука, томат паста)  **Хлеб йодированный «Рябинушка»**  **Ту 9115-004-49872579-04**  **Чай с сахаром**  **Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.  180 г.  50  30 г.  30 г.  200г/15 | 18,55  6,55  5,57  0,04  2,28  -  **27,99** | 17,88  0,68  5,05  0,22  0,27  -  **24,1** | 18,90  43,27  11,54  0,17  14,01  14,98  **106,87** | 381,3  194,72  70,97  2,68  67,8  58,5  **775,97** | 0,07  0,11  0,015  -  0,06  -  **0,26** | -  -  6,85  0,01  -  0,36  **7,22** | 0,03  -  -  0,01  -  -  **0,04** | 2,89  1,32  -  0,01  0,3  -  **4,52** | 44,88  11,98  19,05  0,53  6,9  26,96  **100,3** | 248,33  54,82  0,26  0,6  5,2  30,1  **312,31** | 30,78  10,08  7,35  0,09  9,9  16,06  **74,26** | 1,45  0,99  0,48  0,01  0,57  3,02  **6,52** |

**Составил главный технолог Н.А. Беляева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**