МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОСТРОВЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**ПРИКАЗ**

**13.09.2024 х. Островянский № 212**

**Об утверждении перспективного**

**десятидневного меню**

**в 2024-2025 учебном году**

В соответствии с письмом Министерства образования Ростовской области № 24/3.2-19259 от 14.12. 2020 года « О едином региональном меню», утвержденным меню министерством общего и профессионального образования Ростовской области и согласованным Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ростовской области, с целью повышения качества школьного питания, внедрения единых подходов к обеспечению обучающихся качественным питанием,

**ПРИКАЗЫВАЮ**

1. Утвердить и ввести в действие с 16.09.2024 года:

1.1.перспективное десятидневное меню горячие завтраки для обучающихся 1-4 классов (приложение № 1);

* 1. перспективное десятидневное меню горячие завтраки и обеды для обучающихся для обучающихся 1-11 классов и детей-инвалидов.

(приложение № 2).

2. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор школы Е.П. Копий

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1  к приказу № 212 от 13.09.2024 г. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,000 | 6,000 | 30,000 | 123,442 | 28,000 | 2,200 | 5,000 |  | 25,000 | 26,000 | 7,900 | 2,700 |
| 45 | Какао с молоком | 200 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 0,036 | 0,610 | 15,530 |  | 128,700 | 117,000 | 30,870 | 0,990 |
| 20 | Масло порциями | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 40,000 |  | 2,400 | 3,000 |  | 0,020 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| 28 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 |  |  | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **550** | **15,538** | **18,314** | **78,068** | **544,170** | **28,129** | **13,610** | **60,530** | **0,622** | **190,144** | **183,000** | **52,570** | **6,390** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 Л | Омлет натуральный | 150 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 229,800 | 0,162 | 19,493 | 157,667 |  | 75,473 | 190,308 | 32,877 | 2,334 |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 7 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| 18 | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,598 | 2,539 | 21,814 | 124,363 | 0,058 |  | 5,000 |  | 8,830 | 35,500 | 6,330 | 0,500 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **490** | ***18,388*** | ***17,096*** | ***74,732*** | ***526,545*** | ***0,305*** | ***22,393*** | ***162,667*** | ***0,662*** | ***111,298*** | ***272,448*** | ***52,607*** | ***4,307*** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 34 | Котлеты московские | 80 | 10,880 | 36,560 | 8,945 | 372,800 | 0,074 | 2,066 | 7,500 |  | 19,397 | 106,264 | 17,446 | 1,633 |
| 13 | Картофель отварной | 150 | 3,395 | 5,481 | 21,109 | 140,370 | 0,130 | 26,280 |  |  | 45,620 | 96,070 | 32,180 | 1,114 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,800 | 1,400 | 25,700 | 130,600 | 0,078 | 1,000 | 0,000 | 0,778 | 22,556 | 32,500 | 6,000 | 0,600 |
| 329 | Соус красный основной | 10 | 0,260 | 0,480 | 0,840 | 8,800 | 0,002 | 0,236 | 2,400 | 0,140 | 1,588 | 2,224 | 1,152 | 0,048 |
| 55 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,003 | 2,500 |  |  | 6,210 | 7,650 | 4,150 | 0,690 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **540** | ***20,209*** | ***44,047*** | ***69,659*** | ***714,532*** | ***0,309*** | ***34,082*** | ***9,900*** | ***0,958*** | ***99,371*** | ***257,108*** | ***65,128*** | ***4,225*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная рисовая | 220 | 16,895 | 15,104 | 34,429 | 371,420 | 0,030 | 10,000 | 61,801 | 2,596 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| 19 | Сыр порционный | 15 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 0,005 | 0,100 | 39,000 | 0,100 | 88,000 | 50,000 | 3,670 | 0,100 |
| 7 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
|  | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 40 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 |  |  | 0,2 | 3,5 | 0,400 | 1,700 | 0,800 | 1,800 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **515** | **25,035** | **21,724** | **77,170** | **636,402** | **0,098** | **11,000** | **101,001** | **6,818** | **127,394** | **96,940** | **22,670** | **5,433** |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 292 | Гуляш (мясо птицы) | 90 | 8,16 | 6,93 | 7,74 | 124,78 | 0,03 | 1,27 | 22,90 | 1,94 | 13,50 | 149,63 | 21,30 | 2,23 |
| 24 | Картофельное пюре | 150 | 3,279 | 3,991 | 22,183 | 138,186 | 0,120 | 10,200 | 32,100 | 0,189 | 39,000 | 84,000 | 28,000 | 1,000 |
| 55 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,003 | 2,500 |  |  | 6,210 | 7,650 | 4,150 | 0,690 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **540** | ***16,353*** | ***12,167*** | ***63,548*** | ***429,408*** | ***0,241*** | ***16,770*** | ***55,000*** | ***2,793*** | ***80,754*** | ***279,680*** | ***62,450*** | ***4,540*** |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 65Л/69Л | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 10,629 | 10,414 | 11,817 | 183,876 | 0,086 | 2,170 | 316,000 | 3,551 | 42,860 | 205,700 | 54,290 | 1,000 |
| 3/1/11/2 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 0,110 |  | 32,000 | 0,340 | 7,782 | 100,035 | 32,540 | 0,671 |
| 45 | Какао с молоком | 200 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 0,036 | 0,610 | 15,530 |  | 128,700 | 117,000 | 30,870 | 0,990 |
| 49 | Хлеб йодированный | 30 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 0,047 | 0,600 | 0,000 | 0,467 | 13,533 | 19,500 | 3,600 | 0,360 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **540** | ***24,347*** | ***23,798*** | ***84,915*** | ***651,216*** | ***0,301*** | ***5,380*** | ***363,530*** | ***4,398*** | ***196,875*** | ***454,635*** | ***125,500*** | ***3,161*** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 324 | Котлета куриная | 70 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,060 | 0,000 | 28,370 | 0,871 | 11,730 | 42,700 | 7,470 | 0,750 |
| 3/1/11/2 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 0,110 |  | 32,000 | 0,340 | 7,782 | 100,035 | 32,540 | 0,671 |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 55 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,003 | 2,500 |  |  | 6,210 | 7,650 | 4,150 | 0,690 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **520** | ***16,552*** | ***14,701*** | ***108,322*** | ***632,303*** | ***0,257*** | ***5,300*** | ***60,370*** | ***1,874*** | ***47,766*** | ***188,785*** | ***53,160*** | ***2,731*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 55 | Чай с лимоном | 200 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 0,003 | 2,500 |  |  | 6,210 | 7,650 | 4,150 | 0,690 |
| 284 | Печень тушенная | 60 | 17,267 | 6,964 | 30,852 | 256,379 | 0,034 | 1,27 | 22,9 | 0,9984 | 13,5 | 149,63 | 21,3 | 2,23 |
| 12 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,8 | 8,3 | 43,1 | 286,7 | 0,21 |  | 27,5 | 1,8 | 14 | 180 | 120 | 4 |
| 47 | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 15 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 |  |  | 0,2 | 3,5 | 0,400 | 1,700 | 0,800 | 1,800 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **525** | ***33,081*** | ***18,010*** | ***118,777*** | ***772,121*** | ***0,331*** | ***6,570*** | ***50,600*** | ***6,961*** | ***56,154*** | ***377,380*** | ***155,250*** | ***9,340*** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 9 | Тефтели куриные | 80 | 8,601 | 9,769 | 9,668 | 161,407 | 0,053 | 0,440 | 3,290 | 1,272 | 8,850 | 104,870 | 50,280 | 5,800 |
| 10 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,060 | 0,000 | 28,370 | 0,871 | 11,730 | 42,700 | 7,470 | 0,750 |
| 55 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,003 | 2,500 |  |  | 6,210 | 7,650 | 4,150 | 0,690 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **530** | **19,553** | **15,590** | **81,790** | **547,330** | **0,200** | **5,740** | **31,660** | **2,806** | **48,834** | **193,620** | **70,900** | **7,860** |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***\_Завтрак- 75руб*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,018 | 8,542 | 35,440 | 239,320 | 0,095 | 0,910 | 52,190 | 0,174 | 127,000 | 149,260 | 35,440 | 0,770 |
| 45 | Какао с молоком | 200 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 0,036 | 0,610 | 15,530 |  | 128,700 | 117,000 | 30,870 | 0,990 |
| 19 | Сыр порционный | 15 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 0,005 | 0,100 | 39,000 | 0,100 | 88,000 | 50,000 | 3,670 | 0,100 |
| 28 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 |  |  | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| 49 | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
|  | **Итого за \_Завтрак** | **555** | ***16,476*** | ***17,606*** | ***83,378*** | ***563,400*** | ***0,228*** | ***12,420*** | ***106,720*** | ***0,896*** | ***377,744*** | ***353,260*** | ***83,780*** | ***4,540*** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого за завтрак*** | | ***205,53*** | ***203,05*** | ***840,36*** | ***6 017,43*** | ***30,40*** | ***133,27*** | ***1 001,98*** | ***28,79*** | ***1 336,34*** | ***2 656,86*** | ***744,01*** | ***52,53*** |
|  | ***Среднее значение за завтрак*** | | ***20,55*** | ***20,31*** | ***84,04*** | ***601,74*** | ***3,04*** | ***13,33*** | ***100,20*** | ***2,88*** | ***133,63*** | ***265,69*** | ***74,40*** | ***5,25*** |
| ***Соотношение БЖУ в % от ЭЦ*** | | | **14%** | **2672%** | **2522%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ВыполнениеСанПиН 2021*** | | | **27%** | **26%** | **25%** | **25,61%** | **253,31%** | **22,21%** | **14,31%** | **28,79%** | **12,15%** | **24,15%** | **29,76%** | **43,77%** |
| ***Выполнение МР, % от суточной нормы*** | | | **26%** | **26,1%** | **27%** | **26%** | **217%** | **16%** | **13%** | **26%** | **12%** | **19%** | **27%** | **39%** |
| ***Выполнение МР, % от суточной нормы*** | | | **26%** | **26%** | **27%** | **26%** | **217%** | **16%** | **13%** | **26%** | **12%** | **19%** | **27%** | **39%** |
| ***Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08*** | | | ***63*** | ***70*** | ***305*** | ***2100*** | ***1,2*** | ***60*** | ***700*** | ***10*** | ***1100*** | ***1100*** | ***250*** | ***12*** |
| ***Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2021*** | | | ***77*** | ***79*** | ***335*** | ***2350*** | ***1,2*** | ***60*** | ***700*** | ***10*** | ***1100*** | ***1100*** | ***250*** | ***12*** |
|  | **Коэффициент потерь** |  | **0,8** | **0,9** | **0,97** |  | **0,8** | **0,7** | **0,9** | **0,9** | **0,95** | **0,8** | **0,9** | **0,9** |
|  | **МР+потери** |  | **78,8** | **77,8** | **314,4** | **2272,7** | **1,4** | **85,7** | **777,8** | **11,1** | **1157,9** | **1375,0** | **277,8** | **13,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Приложение № 2  к приказу № 212 от 13.09.2024 г.  Сентябрь-октябрь 2024 года   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00 | 8,000 | 6,000 | 30,000 | 123,442 | 40 | | 2 | Какао с молоком | 200,00 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 45 | | 3 | Масло порциями | 10,00 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 20 | | 4 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | | 5 | Фрукты (яблоки) | 100,00 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 28 | |  | **Итого** | **600,00** | **15,538** | **18,314** | **78,068** | **544,170** |  | | **обед-90р.** | | | | | | | | | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 5,58 | 5,43 | 12,25 | 120,03 | 8 | | 2 | Сосиски, сардельки | 60,00 | 6,01 | 13,00 | 0,20 | 150,00 | 9 | | 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 4,40 | 5,90 | 30,50 | 192,90 | 10 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 | | 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | |  | **Итого:** | **740,00** | **23,33** | **26,95** | **101,89** | **750,91** |  | |  | **Итого за день** | **1340,00** | **38,86** | **45,26** | **179,96** | **1295,08** |  | | **2 день** | | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Омлет натуральный | 150,00 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 229,800 | 70 Л | | 2 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 3 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | | 4 | Сдоба обыкновенная | 40,00 | 3,598 | 2,539 | 21,814 | 124,363 | 18 | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **490,00** | **18,388** | **17,096** | **74,732** | **526,545** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп с бобовыми (горох) | 250,00 | 8,33 | 5,73 | 20,13 | 165,25 | 14 | | 2 | Тефтели | 80,00 | 5,00 | 11,99 | 7,27 | 164,36 | 9 | | 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 4,00 | 0,90 | 44,80 | 208,80 | 10 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 4,56 | 1,68 | 30,84 | 156,72 | 49 | | 6 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 | |  | **Итого** | **760,00** | **22,55** | **20,56** | **132,62** | **818,73** |  | |  | **Итого за день** | **1250,00** | **40,94** | **37,66** | **207,35** | **1345,28** |  | | **3 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 2 | Котлеты московские | 80,00 | 10,880 | 36,560 | 8,945 | 372,800 | 34 | | 3 | Картофель отварной | 150,00 | 3,395 | 5,481 | 21,109 | 140,370 | 13 | | 4 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,800 | 1,400 | 25,700 | 130,600 | 49 | | 5 | Соус красный основной | 10,00 | 0,260 | 0,480 | 0,840 | 8,800 | 329 | | 6 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 | |  | **Итого** | **540,00** | **20,209** | **44,047** | **69,659** | **714,532** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 22 | | 2 | Гуляш | 90,00 | 8,16 | 6,93 | 7,74 | 124,78 | 292 | | 3 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,30 | 6,40 | 21,01 | 155,52 | 24 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 4,56 | 1,68 | 30,84 | 156,72 | 49 | | 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | |  | **Итого:** | **770,00** | **19,21** | **17,95** | **89,73** | **608,17** |  | |  | **Итого за день** | **1310,00** | **39,42** | **62,00** | **159,39** | **1322,70** |  | | **4 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Каша молочная рисовая | 220,00 | 16,895 | 15,104 | 34,429 | 371,420 | 182 | | 2 | Сыр порционный | 15,00 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 19 | | 3 | Чай с сахаром | 200,00 | 0 | 0 | 10,981 | 43,902 | 7 | | 4 | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 40,00 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 | г/п | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **515,00** | **25,035** | **21,724** | **77,170** | **636,402** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с крупой (перловая) | 250,00 | 2,50 | 2,75 | 16,25 | 92,50 | 29 | | 2 | Плов из птицы | 200,00 | 27,30 | 8,10 | 33,20 | 314,60 | 31 | | 3 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 60,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 | | 5 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 | |  | **Итого:** | **750,00** | **37,30** | **13,63** | **125,29** | **765,78** |  | |  | **Итого за день** | **1265,00** | **62,34** | **35,35** | **202,46** | **1402,18** |  | | **5 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 2 | Гуляш (мясо птицы) | 90,00 | 8,16 | 6,93 | 7,74 | 124,78 | 292 | | 3 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,279 | 3,991 | 22,183 | 138,186 | 24 | | 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **540,00** | **16,353** | **12,167** | **63,548** | **429,408** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с клецками | 250,00 | 5,59 | 4,80 | 10,17 | 115,00 | 118 | | 2 | Котлеты мясные | 80,00 | 14,93 | 3,09 | 10,13 | 128,20 | 34 | | 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 | | 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | |  | **Итого:** | **760,00** | **34,70** | **19,70** | **128,45** | **838,18** |  | |  | **Итого за день** | **1300,00** | **51,05** | **31,87** | **192,00** | **1267,59** |  | | **6 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 2 | Рыба, тушеная с овощами | 100,00 | 10,629 | 10,414 | 11,817 | 183,876 | 65Л/69Л | | 3 | Рис отварной | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 | | 4 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | | 5 | Хлеб йодированный | 30,00 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 49 | |  | **Итого** | **540,00** | **20,329** | **20,254** | **78,318** | **576,518** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп с бобовыми (горох) | 250,00 | 7,80 | 48,02 | 1594,00 | 552,25 | 119 | | 2 | Рагу из мяса птицы | 190,00 | 7,20 | 12,00 | 0,00 | 138,00 | 319 | | 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 | | 4 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 377 | |  | **Итого:** | **680,00** | **18,94** | **61,56** | **1643,59** | **923,99** |  | |  | **Итого за день** | **1220,00** | **39,27** | **81,81** | **1721,91** | **1500,51** |  | | **7 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Котлета куриная | 70,00 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 324 | | 2 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 | | 3 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **520,00** | **16,552** | **14,701** | **108,322** | **632,303** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250,00 | 2,50 | 3,00 | 18,30 | 113,00 | 29 | | 2 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100,00 | 13,71 | 7,43 | 5,86 | 145,29 | 39 | | 3 | Рис отварной | 150,00 | 3,80 | 5,70 | 38,80 | 222,60 | 3 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 | | 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 | |  | **Итого:** | **780,00** | **27,35** | **18,75** | **121,90** | **768,87** |  | |  | **Итого за день** | **1300,00** | **43,90** | **33,45** | **230,22** | **1401,17** |  | | **8 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 |  | | 2 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 |  | | 3 | Печень тушенная | 60,00 | 17,267 | 6,964 | 30,852 | 256,379 |  | | 4 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 9,8 | 8,3 | 43,1 | 286,7 |  | | 5 | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 15,00 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 |  | | 6 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 |  | |  | **Итого** | **525,00** | **33,081** | **18,010** | **118,777** | **772,121** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 5,58 | 5,43 | 12,25 | 120,03 | 8 | | 2 | Тефтели | 70,00 | 4,37 | 10,49 | 6,36 | 143,81 | 15 | | 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150,00 | 5,65 | 5,87 | 34,88 | 215,47 | 10 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 | | 6 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 | |  | **Итого:** | **750,00** | **20,06** | **23,45** | **107,57** | **733,51** |  | |  | **Итого за день** | **1275,00** | **53,14** | **41,46** | **226,35** | **1505,63** |  | | **9 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 | | 2 | Тефтели куриные | 80,00 | 8,601 | 9,769 | 9,668 | 161,407 | 9 | | 3 | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 10 | | 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **530,00** | **19,553** | **15,590** | **81,790** | **547,330** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с клецками | 250,00 | 5,59 | 4,80 | 10,17 | 115,00 | 118 | | 2 | Курица тушеная с морковью | 100,00 | 14,10 | 6,30 | 4,40 | 131,30 | 43 | | 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 | | 6 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 | |  | **Итого:** | **780,00** | **33,92** | **22,92** | **120,91** | **835,34** |  | |  | **Итого за день** | **1310,00** | **53,48** | **38,51** | **202,70** | **1382,67** |  | | **10 день** | | | | | | | | |  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** | | **завтрак- 75р** | | | | | | | | | 1 | Каша молочная "Дружба" | 200,00 | 5,018 | 8,542 | 35,440 | 239,320 | 175М | | 2 | Какао с молоком | 200,00 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 45 | | 3 | Сыр порционный | 15,00 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 19 | | 4 | Фрукты (яблоки) | 100,00 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 28 | | 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 | |  | **Итого** | **555,00** | **16,476** | **17,606** | **83,378** | **563,400** |  | | **Обед 90 руб** | | | | | | | | | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 22 | | 2 | Сосиска отварная | 60,00 | 6,01 | 13,00 | 0,20 | 150,00 | 9 | | 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 | | 4 | Овощи свежие помидор/огурец /салат из белокочанной капусты | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 | | 5 | Соус красный основной | 20,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 | | 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 13 | | 7 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 | |  | **Итого** | **760,00** | **22,56** | **27,78** | **132,44** | **899,43** |  | |  | **Итого за день** | **1315,00** | **39,04** | **45,39** | **215,82** | **1462,83** |  | |

|  |
| --- |
|  |

Ноябрь 2024 - май 2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00 | 8,000 | 6,000 | 30,000 | 123,442 | 40 |
| 2 | Какао с молоком | 200,00 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 45 |
| 3 | Масло порциями | 10,00 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 20 |
| 4 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
| 5 | Фрукты (яблоки) | 100,00 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 28 |
|  | **Итого** | **600,00** | **15,538** | **18,314** | **78,068** | **544,170** |  |
| **обед-90р.** | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 5,58 | 5,43 | 12,25 | 120,03 | 8 |
| 2 | Сосиски, сардельки | 60,00 | 6,01 | 13,00 | 0,20 | 150,00 | 9 |
| 3 | Каша перловая рассыпчатая | 150,00 | 4,40 | 5,90 | 30,50 | 192,90 | 10 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 |
| 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 |
|  | **Итого:** | **740,00** | **23,33** | **26,95** | **101,89** | **750,91** |  |
|  | **Итого за день** | **1340,00** | **38,86** | **45,26** | **179,96** | **1295,08** |  |
| **2 день** | | | | | | | |
|
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 150,00 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 229,800 | 70 Л |
| 2 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 3 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 |
| 4 | Сдоба обыкновенная | 40,00 | 3,598 | 2,539 | 21,814 | 124,363 | 18 |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **490,00** | **18,388** | **17,096** | **74,732** | **526,545** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми (горох) | 250,00 | 8,33 | 5,73 | 20,13 | 165,25 | 14 |
| 2 | Тефтели | 80,00 | 5,00 | 11,99 | 7,27 | 164,36 | 9 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 4,00 | 0,90 | 44,80 | 208,80 | 10 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 4,56 | 1,68 | 30,84 | 156,72 | 49 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
|  | **Итого** | **760,00** | **22,55** | **20,56** | **132,62** | **818,73** |  |
|  | **Итого за день** | **1250,00** | **40,94** | **37,66** | **207,35** | **1345,28** |  |
| **3 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 2 | Котлеты московские | 80,00 | 10,880 | 36,560 | 8,945 | 372,800 | 34 |
| 3 | Картофель отварной | 150,00 | 3,395 | 5,481 | 21,109 | 140,370 | 13 |
| 4 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,800 | 1,400 | 25,700 | 130,600 | 49 |
| 5 | Соус красный основной | 10,00 | 0,260 | 0,480 | 0,840 | 8,800 | 329 |
| 6 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 |
|  | **Итого** | **540,00** | **20,209** | **44,047** | **69,659** | **714,532** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 22 |
| 2 | Гуляш | 90,00 | 8,16 | 6,93 | 7,74 | 124,78 | 292 |
| 3 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,30 | 6,40 | 21,01 | 155,52 | 24 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 4,56 | 1,68 | 30,84 | 156,72 | 49 |
| 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 |
|  | **Итого:** | **770,00** | **19,21** | **17,95** | **89,73** | **608,17** |  |
|  | **Итого за день** | **1310,00** | **39,42** | **62,00** | **159,39** | **1322,70** |  |
| **4 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая | 220,00 | 16,895 | 15,104 | 34,429 | 371,420 | 182 |
| 2 | Сыр порционный | 15,00 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 19 |
| 3 | Чай с сахаром | 200,00 | 0 | 0 | 10,981 | 43,902 | 7 |
| 4 | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 40,00 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 | г/п |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **515,00** | **25,035** | **21,724** | **77,170** | **636,402** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (перловая) | 250,00 | 2,50 | 2,75 | 16,25 | 92,50 | 29 |
| 2 | Плов из птицы | 200,00 | 27,30 | 8,10 | 33,20 | 314,60 | 31 |
| 3 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 60,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
|  | **Итого:** | **750,00** | **37,30** | **13,63** | **125,29** | **765,78** |  |
|  | **Итого за день** | **1265,00** | **62,34** | **35,35** | **202,46** | **1402,18** |  |
| **5 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 2 | Гуляш (мясо птицы) | 90,00 | 8,16 | 6,93 | 7,74 | 124,78 | 292 |
| 3 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,279 | 3,991 | 22,183 | 138,186 | 24 |
| 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **540,00** | **16,353** | **12,167** | **63,548** | **429,408** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 250,00 | 5,59 | 4,80 | 10,17 | 115,00 | 118 |
| 2 | Котлеты мясные | 80,00 | 14,93 | 3,09 | 10,13 | 128,20 | 34 |
| 3 | Каша пшеничная/ гречневая рассыпчатая | 150,00 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 |
| 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 |
|  | **Итого:** | **760,00** | **34,70** | **19,70** | **128,45** | **838,18** |  |
|  | **Итого за день** | **1300,00** | **51,05** | **31,87** | **192,00** | **1267,59** |  |
| **6 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 2 | Рыба, тушеная с овощами | 100,00 | 10,629 | 10,414 | 11,817 | 183,876 | 65Л/69Л |
| 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 |
| 4 | Какао с молоком | 200,00 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 45 |
| 5 | Хлеб йодированный | 30,00 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 49 |
|  | **Итого** | **540,00** | **24,347** | **23,798** | **84,915** | **651,216** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми (горох) | 250,00 | 7,80 | 48,02 | 1594,00 | 552,25 | 119 |
| 2 | Рагу из мяса птицы | 190,00 | 7,20 | 12,00 | 0,00 | 138,00 | 319 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 377 |
|  | **Итого:** | **680,00** | **18,94** | **61,56** | **1643,59** | **923,99** |  |
|  | **Итого за день** | **1220,00** | **43,29** | **85,36** | **1728,51** | **1575,21** |  |
| **7 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Котлета куриная | 70,00 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 324 |
| 2 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 |
| 3 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **520,00** | **16,552** | **14,701** | **108,322** | **632,303** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250,00 | 2,50 | 3,00 | 18,30 | 113,00 | 29 |
| 2 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100,00 | 13,71 | 7,43 | 5,86 | 145,29 | 39 |
| 3 | Рис отварной | 150,00 | 3,80 | 5,70 | 38,80 | 222,60 | 3 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 |
| 6 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 43,90 | 7 |
|  | **Итого:** | **780,00** | **27,35** | **18,75** | **121,90** | **768,87** |  |
|  | **Итого за день** | **1300,00** | **43,90** | **33,45** | **230,22** | **1401,17** |  |
| **8 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 |  |
| 2 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 |  |
| 3 | Печень тушенная | 60,00 | 17,267 | 6,964 | 30,852 | 256,379 |  |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 9,8 | 8,3 | 43,1 | 286,7 |  |
| 5 | Кондитерское изделие (печенье/вафли) | 15,00 | 1,100 | 1,5 | 11,200 | 62,600 |  |
| 6 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 |  |
|  | **Итого** | **525,00** | **33,081** | **18,010** | **118,777** | **772,121** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 5,58 | 5,43 | 12,25 | 120,03 | 8 |
| 2 | Тефтели | 70,00 | 4,37 | 10,49 | 6,36 | 143,81 | 15 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150,00 | 5,65 | 5,87 | 34,88 | 215,47 | 10 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
|  | **Итого:** | **750,00** | **20,06** | **23,45** | **107,57** | **733,51** |  |
|  | **Итого за день** | **1275,00** | **53,14** | **41,46** | **226,35** | **1505,63** |  |
| **9 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты | 60,00 | 1,820 | 0,120 | 3,900 | 24,000 | 4 |
| 2 | Тефтели куриные | 80,00 | 8,601 | 9,769 | 9,668 | 161,407 | 9 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 10 |
| 4 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **530,00** | **19,553** | **15,590** | **81,790** | **547,330** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 250,00 | 5,59 | 4,80 | 10,17 | 115,00 | 118 |
| 2 | Курица тушеная с морковью | 100,00 | 14,10 | 6,30 | 4,40 | 131,30 | 43 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150,00 | 6,84 | 9,19 | 49,21 | 307,00 | 11 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 6,84 | 2,52 | 46,26 | 235,08 | 49 |
| 6 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 55 |
|  | **Итого:** | **780,00** | **33,92** | **22,92** | **120,91** | **835,34** |  |
|  | **Итого за день** | **1310,00** | **53,48** | **38,51** | **202,70** | **1382,67** |  |
| **10 день** | | | | | | | |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал.** | **№ тех. Карты** |
| **завтрак- 75р** | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная "Дружба" | 200,00 | 5,018 | 8,542 | 35,440 | 239,320 | 175М |
| 2 | Какао с молоком | 200,00 | 4,018 | 3,544 | 17,578 | 118,600 | 45 |
| 3 | Сыр порционный | 15,00 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 19 |
| 4 | Фрукты (яблоки) | 100,00 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 28 |
| 5 | Хлеб йодированный | 40,00 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 49 |
|  | **Итого** | **555,00** | **16,476** | **17,606** | **83,378** | **563,400** |  |
| **Обед 90 руб** | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 22 |
| 2 | Сосиска отварная | 60,00 | 6,01 | 13,00 | 0,20 | 150,00 | 9 |
| 3 | Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый | 150,00 | 5,600 | 8,880 | 36,200 | 246,380 | 3/1/11/2 |
| 4 | Овощи соленые помидор/огурец/ салат  *из* квашенной капусты/ свекла отварная/ салат из отварной свеклы | 40,00 | 0,50 | 0,10 | 1,70 | 9,00 | 4 |
| 5 | Соус красный основной | 20,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 49 |
| 6 | Хлеб пшеничный йодированный | 40,00 | 3,80 | 1,40 | 24,50 | 130,60 | 13 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 13 |
|  | **Итого** | **760,00** | **22,56** | **27,78** | **132,44** | **899,43** |  |
|  | **Итого за день** | **1315,00** | **39,04** | **45,39** | **215,82** | **1462,83** |  |