****

**1-4 классы**





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | 15 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 436(Б) | Жаркое по-домашнему с курицей | 230 | 7,33 | 12,3 | 14,91 | 284,6 | 0,08 | 5,38 | 0,08 | 13,12 | 22,3 | 1,64 | | 17,4 |
| 433(А) | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,22 | 0 | 0 | 22,54 | 82,26 | 18,34 | | 0,84 |
| 386(Б) | Йогурт | 100 | 2,40 | 4,70 | 13,80 | 110,00 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 113,00 | 118,75 | 18,75 | | 0,2 |
|  | Итого | 587 | 14,24 | 17,55 | 69,43 | 578,6 | 0,33 | 8,28 | 0,26 | 156,71 | 233,09 | 43,97 | | 19,34 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 14(А) | свежий помидор | | 30 | | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,01 | 7,5 | 0,09 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,27 |
| 445(А) | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 27,0 | 0,28 | 0 | 0,03 | 17,23 | 207,46 | 138,75 | 4,66 |
| 168(А) | Котлета домашняя | | 90 | | 11,68 | 18,27 | 10,31 | 254,39 | 0,19 | 0,21 | 0,02 | 17,29 | 115,84 | 22,46 | 1,29 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | | 200 | | 1,40 | 1,60 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржано- пшеничный | | 50 | | 3,25 | 0,50 | 24,00 | 105,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 75,00 | 18,00 | 1,25 |
| 5(Б) | Вафли | | 12 | | 0,66 | 3,36 | 7,32 | 62,4 | 0 | 0 | 0 | 62,3 | 85,0 | 0 | 0 |
|  | Итого | | 532 | | 26,26 | 30,4 | 96,47 | 516,99 | 0,58 | 7,9 | 0,14 | 172,85 | 532,71 | 191,67 | 7,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | | 15 |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 59(А) | Салат из св.огурцов с растит. м. | 60 | 0,44 | | 5,05 | 1,44 | 53,00 | 0,01 | 5,56 | 0,00 | 13,89 | | 23,35 | | 7,85 | 0,34 |
| 291(Б) | Плов из птицы | 180 | 12,71 | | 7,85 | 26,80 | 229,00 | 0,07 | 4,66 | 0,02 | 132,99 | | 250,20 | | 22,43 | 0,53 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | | 8,24 | | 4,40 | 0,16 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 60 | 4,50 | | 1,80 | 31,80 | 162,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 19,32 | | 73,08 | | 15,72 | 0,72 |
| 338(Б) | Банан | 150 | 2,26 | | 0,76 | 24,50 | 141,76 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 58,40 | | 0,00 | | 96,60 | 0,90 |
|  | Итого | 650,00 | 20,11 | | 15,51 | 99,55 | 642,76 | 0,27 | 25,32 | 0,02 | 229,85 | | 354,87 | | 147,00 | 2,65 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 64(А) | Салат из свеклы с раст. маслом с яйцом вареным | 60,00 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69,00 | | 0,01 | 5,64 | 0,00 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |
| 209(Б) | 20,00 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 38,40 | 2,40 | 0,5 |
| 443(А) | Пюре картофельное | 150,00 | 3,24 | 5,59 | 22,05 | 156,00 | | 0,15 | 25,95 | 0,03 | 69,49 | 96,70 | 34,48 | 1,39 |
| 143(Б) | Котлета рыбная | 90 | 12,21 | 3,08 | 9,25 | 113,14 | | 0,10 | 0,86 | 0,00 | 54,59 | 168,03 | 30,67 | 1,06 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,40 | 1,60 | 10,64 | 61,00 | | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,47 | 0,03 |
| Гост | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,25 | 0,50 | 21,00 | 105,00 | | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 73,00 | 18,00 | 1,25 |
|  | Итого | 570,00 | 23,49 | 18,12 | 68,16 | 535,64 | | 0,37 | 32,64 | 0,03 | 229,98 | 441,91 | 104,56 | 5,03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | | **Ca** | **P** | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 317(А) | Рагу из овощей | 200 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 174,00 | 0,12 | 47,58 | 0,02 | 69,56 | | 94,70 | | 44,44 | 1,52 |
| 207(А) | Курица отварная | 90 | 27,50 | 10,62 | 1,00 | 210,60 | 0,09 | 0,27 | 0,09 | 28,13 | | 247,80 | | 27,82 | 2,12 |
| 382 | Какао с молоком сгущен. | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 147,00 | 0,03 | 1,92 | 17,98 | 179,42 | | 179,02 | | 26,06 | 0,92 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | | 60,90 | | 13,10 | 0,6 |
|  | Итого | 540,00 | 41,13 | 24,86 | 86,08 | 656,60 | 0,40 | 49,77 | 18,09 | 293,21 | | 582,42 | | 111,42 | 5,16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | | **В1** | | | **С** | **A** | | **Ca** | | | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | | 9 | 10 | | 12 | | | 13 | 14 | 15 |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 45(А) | Салат из св. капусты с раст. маслом | 60 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | | | 52 | | 0,01 | 23,08 | | | 0 | | 30,97 | 16,22 | | 8,78 | 0,37 |
| 265(А) | Макароны отварные с сыром | 150/15 | 9,10 | 11,22 | 35,97 | | | 286,50 | | 0,13 | 0,24 | | | 0,07 | | 168,16 | 143,32 | | 31,39 | 0,99 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 1,40 | 1,60 | 10,64 | | | 61,00 | | 0,01 | 0,19 | | | 0,00 | | 58,33 | 41,61 | | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Батон с | 50,00 | 3,75 | 1,50 | 26,50 | | | 135,00 | | 0,09 | 0,00 | | | 0,00 | | 13,50 | 75,00 | | 18,00 | 1,25 |
| 9(А) | маслом | 10,00 | 0,35 | 8,25 | 0,08 | | | 75,00 | | 0,00 | 0,00 | | | 0,05 | | 1,20 | 1,90 | | 0,04 | 0,02 |
| 338(Б) | Яблоко | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 6,80 | | | 47,00 | | 0,05 | 8,70 | | | 0,11 | | 16,00 | 11,00 | | 2,00 | 0,2 |
|  | Итого | 525 | 15,92 | 26,01 | 85,41 | | | 656,5 | | 0,29 | 32,21 | | | 0,23 | | 288,16 | 289,05 | | 66,67 | 2,86 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | | 15 |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 364(А) | | Омлет из яиц с маслом сл. | 110/5 | 11,04 | 18,4 | 2,04 | | 218 | 0,03 | 0,38 | 0,26 | 83,4 | | 182,5 | | 13,96 | 2,04 |
| 279(А) | | Блины со сливочным маслом | 150/10 | 12,04 | 28,9 | 65,52 | | 574,5 | 0,19 | 1,09 | 0,19 | 124,93 | | 171,96 | | 27,3 | 1,32 |
| 382 | | Какао с молоком сгущ. | 200,00 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | | 218,98 | 0,00 | 1,92 | 0,00 | 179,42 | | 179,02 | | 26,06 | 0,92 |
| ГОСТ | | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,25 | 0,50 | 21,00 | | 105,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | | 75,00 | | 18,00 | 1,25 |
|  | | Итого | 525 | 32,05 | 53,56 | 126,98 | | 1116,48 | 0,55 | 3,39 | 0,45 | 401,25 | | 608,48 | | 85,32 | 5,53 |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | | 22,00 | 76,80 | 4,8 | 1,00 |
| 298(Б) | Голубцы ленивые | 150 | 11,70 | 3,96 | 16,56 | 149,90 | 0,00 | 17,06 | 0,00 | | 58,88 | 0,00 | 22,70 | 0,84 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
| 386(Б) | Йогурт | 100 | 2,40 | 4,70 | 14,00 | 110,00 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | | 113,00 | 118,75 | 18,75 | 0,2 |
|  | Итого | 540 | 23,65 | 13,81 | 71,37 | 504,9 | 0,22 | 17,16 | 0,18 | | 215,23 | 264,69 | 63,75 | 2,8 |