

## Горячее питание 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мд	Р	Ре	в.	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

### 1 день

№205 ст118	Котлеты рубленые	75	18,75	10,74	12,32	<b>222,0</b>	22,91	24,86	172,68	1,82	0,04	0	0,08
№439 ст252	Капуста тушеная	180	4,1	5,21	17,35	<b>132,83</b>	107,1	36,76	72,81	1,45	0,07	91,22	0,036
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	21	<b>84,0</b>	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
№9 ст9	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0,07	<b>33,0</b>	50	0	1	0	0	0	0,08
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	<b>ИТОГО:</b>		26,54	20,08	75,84	<b>599,83</b>	250,03	66,92	432,32	4,5	0,25	102,27	0,206

### 2 день

№465 СТ365	Запеканка из печени с рисом	80/8 0	17, 02	12,6 5	11,9 0	<b>230,4</b>	96,48	21, 76	282, 68	8,7 9	0,25	24,76	6,21
№443 ст254	Пюре картофельное	180	3,9	6,7	26,5	<b>187,2</b>	83,4	41, 4	116, 0	1,7	0,2	31,1	0,04
№434 ст247	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2 6	0,05	15,2 2	<b>59,0</b>	8,05	5,2 4	9,78	0,9	0,0	2,9	0
	Хлеб пшеничный	30	2,2 5	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,0 3	0,0 2	0,08	0	0
№80 Ст43	Сыр (ПОРЦИЯМИ)	30	1,1 6	1,48	0	<b>18,2</b>	88	0,7 5	25	0,0 5	0	0,04	0,01
№9 ст9	Масло сливочное (порциями)	5	0,0 4	3,6	0,07	<b>33,0</b>	50	0	1	0	0	0	0,08
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	<b>ИТОГО:</b>		24, 77	24,0 1	78,7 9	<b>655,8</b>	365,93	69, 25	560, 29	12, 66	0,56	66,8	6,34

### 3 день

№17 ст13	Салат «Бурячок»	60	0,96	5,09	4,73	<b>68,0</b>	15,77	10,56	24,03	0,73	0,02	6,24	0
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	21	<b>84,0</b>	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
Ст80 сб (м)	Плов из птицы	90/180	29,4	17,3	49,73	<b>377,0</b>	31,88	70,62	348,4	2,78	0,18	5,56	271,8

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	19,6	<b>94,0</b>	20	0	151,6	2,4	0,06	16	0
	<b>ИТОГО:</b>		34,41	23,32	110,36	<b>704,0</b>	127,67	86,48	634,06	5,94	0,37	30,85	271,81

### 4 день

	Зеленый горошек	60	3,1	0,2	6,5	<b>40,0</b>	20	21	62	0,7	0,1	0,7	0
№265 ст155	Макаронны с сыром	200/30	12,14	14,96	47,92	<b>382,0</b>	224,22	41,86	191,11	1,32	0,18	0,32	0,1
№693 ст112 (сб-м)	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	<b>145,2</b>	130,7	32,1	116,2	1,04	0,04	1,3	22,12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
№9 ст9	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0,07	<b>33,0</b>	50	0	1	0	0	0	0,08
№80 Ст43	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	1,16	1,48	0	<b>18,2</b>	88	0,75	25	0,05	0	0,04	0,01
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	<b>ИТОГО:</b>		22,96	24,57	104,66	<b>746,4</b>	552,92	95,81	521,14	4,33	0,43	10,36	22,31

### 5 день

№344 ст203	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	38,5	29,56	64,5	<b>678,0</b>	508,36	70,3	577,02	1,44	0,14	1,54	0,18
№434 ст247	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	<b>59,0</b>	8,05	5,24	9,78	0,9	0,0	2,9	0
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	19,6	<b>94,0</b>	20	0	151,6	2,4	0,06	16	0
	<b>ИТОГО:</b>		39,56	30,41	99,32	<b>831</b>	536,41	75,54	738,4	4,74	0,20	20,44	0,18

### 6 день

	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0,66	0,12	2,3	<b>14,4</b>	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	0
№206 Ст118	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	75	1,92	7,89	11,88	<b>140,0</b>	17,4	8,67	22,47	0,62	0,03	0,0	0,045
№447 ст255	Макаронны отварные	200	7,3	6,64	46,5	<b>282,0</b>	40,95	24,58	60,06	0,99	0,12	0,0	0,01
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	<b>57,0</b>	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		9,84	13,5	90,98	<b>574,4</b>	93,6	37,75	140,8	2,49	0,23	0,1	0,055

### 7 день

	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,56	<b>8,4</b>	13,8	8,4	25,2	0,4	0,01	6	0
--	--------------	----	------	------	------	------------	------	-----	------	-----	------	---	---

	(огурцы, Помидоры)												
№455 ст261	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	<b>14,2</b>	2,12	1,5	3,95	0,06	0,01	0,48	0
№238 ст138	Рыба припущенная	90	17,6	0,65	0,32	<b>77,4</b>	31,88	33,6	232,67	0,76	0,09	1,6	0
№443 ст254	Пюре картофельное	180	3,9	6,7	26,5	<b>187,2</b>	83,4	41,4	116,0	1,7	0,2	31,1	0,04
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	<b>57,0</b>	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		25,15	9,11	70,31	<b>472,2</b>	176,45	89,4	511,89	5	0,42	47,28	0,04

## 8 день

№196 ст113	Гуляш	80/80	66,0	28,8	31,3	<b>398,4</b>	27,1	107,9	244,8	1,9	0,06	6,8	0,03
№448 ст256	Рис отварной	150	2,29	11	14,44	<b>228,0</b>	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	<b>57,0</b>	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	Кукуруза консервированная	60	2,0	0,12	2,3	<b>50,0</b>	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	0
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		71,8	40,95	88,14	<b>861,4</b>	104,65	152,2	456,27	5,5	0,28	38,57	0,063

## 9 день

№191 ст109	Тефтели школьные	80/80	12,8	21,6	22,7	<b>340,1</b>	64,4	58,3	170,6	1,9	0,13	10,7	0,013
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0,66	0,12	2,3	<b>14,4</b>	8,4	12	15,6	0,54	0,04	15	0
№445 ст255	Каша гречневая	180	10,5	7,9	51,7	<b>32,4</b>	20,7	166,5	249	5,6	0,38	0	0,04
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
№693 ст112 (сб-м)	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	<b>145,2</b>	130,7	32,1	116,2	1,04	0,04	1,3	22,12
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,03	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		24,09	23,15	112,49	<b>572,82</b>	283,18	110,35	571,87	5,71	0,42	15,43	0,181

## 10 день

№327 ст194	Каша молочная «Дружба»	200, 0	5,8 6	12,0 4	33,1 6	<b>264,0</b>	130, 0	19,4	116, 0	0,4	0,06	1,3	0,058
№433 ст246	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15	<b>57,0</b>	5,25	4,4	8,24	0,8 6	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,2 5	0,13	15,3	<b>81,0</b>	30	0,1	50,0 3	0,0 2	0,08	0	0
	Ватрушка с вишней	100	1,9 3	2,05	12,1 3	<b>350,0</b>	75	0,01	90	0,0 1	0,01	0	0

№9 ст9	Масло сливочное (порциями)	5	0,0 4	3,6	0,07	<b>33,0</b>	50	0	1	0	0	0	0,08
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	<b>47,0</b>	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		10, 78	10,8 8	90,3 3	<b>832,0</b>	431, 17	24,3 8	472, 7	3,1 8	0,23	17,13	0,132