



## ОБЕД

## 2 день

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
128	Пюре картофельное	180/6	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,0	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
260	Котлета	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	144	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Кондитерское изделие/злаковый батончик	20	1,18	1,46	13,66	74,8	0	0	0	0	0	0	0	10,8
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		27,0	36,19	109,18	1178,32	0,39	37,27	75,0	5,88	184,68	430,26	127,93	7,86

## ОБЕД

1 день

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	85/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,0	0	20,20	84,80	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	Плоды свежие/банан свежий	160	2,4	0,8	33,60	153,6	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		26,95	21,63	111,94	1513,72	0,35	23,41	48,04	10,31	135,56	404,86	132,33	6,67

## ОБЕД

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	114,40	16,00	1,44
268	Гуляш	80/80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14
	Ряженка 4 %	200	5,6	8	8,4	134,0	0,02	0,3	33	0,1	124	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный	60	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Булочка с повидлом	100	6,4	6,1	51,9	288	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		49,29	34,35	157,25	1309,43	0,59	6,73	40,0	5,78	110,0	409,14	103,05	7,95

## ОБЕД

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи со свежей капустой со сметаной 15%	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	0,06	15,8	5	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/6	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	26,03	67,00	0,32	52,73	109,96	35,52	1,30
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	85/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Булочка с изюмом	100	7,8	6,6	67,5	361	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	144	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		30,65	37,36	99,06	1340,52	0,66	46,66	135,04	10,5	193,08	484,16	157,59	6,54

## ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/10	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,3
47	Салат из квашеной капусты	80	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Булочка плюшка	100	7,6	8,8	56,4	334	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		33,74	27,81	144,26	1304,42	0,54	42,28	70,75	11,65	200,42	608,88	263,63	15,12

**ОБЕД**

**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	80/80	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	62,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Банан свежий	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Кондитерское изделие/вафли	50	2,2	8,8	26,4	196	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		29,01	31,8	117,99	1221,13	0,3	32,12	45	6,43	146,72	352,95	101,93	12,97

## ОБЕД

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	0,88
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
325	Фрикадельки из птицы (филе)	100/7	16,14	1,32	7,74	106,88	0,06	0	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,0
349	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Кондитерское изделие/вафли «Коровка»	50	3,5	7	26	275	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Итого		27,65	12,95	157,09	1054,65	0,22	34,72	0	4,6	167,23	317,03	116,18	5,21

## ОБЕД

## 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,0	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	189,30	0,06	0	20,0	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
290	Птица, тушенная в соусе	100/60	9,43	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,13	1,21
342	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		31,95	19,95	117,07	1414,75	0,44	18,95	58,57	2,55	245,35	464,90	124,31	5,51

## ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
259	Жаркое по- домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
382	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Кондитерское изделие/вафли »Коровка»	50	3,5	17	26	275,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		27,0	24,41	98,58	1172,62	0,38	13,47	0	5,62	114,52	421,31	109,42	8,04

## ОБЕД

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с бобовыми	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
265	Плов	60/140	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,06	1,3	20,44	0	150,22	121,51	20,31	0,48
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Булочка с маком	100	8,5	12,7	58,9	384	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		27,96	23,65	106,76	1190,92	0,34	22,83	20,0	4,42	205,2	439,75	113,22	7,92

**Меню разработано в соответствии сборников рецептов:**

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

1 день	28,4	31,28	116,04	836,22	0,25	12,35	25	6,36	138,75	347,09	98,19	7,28
2 день	27,15	13,02	152,96	644,25	0,3	34,2	5	5,32	156,73	310,44	105,22	5,56
3 день	49,20	34,21	144,37	1098,23	0,44	27,7	181,8	2,76	629,41	774,25	145,73	8,32
4 день	30,65	37,36	99,06	884,52	0,66	46,66	135,04	10,5	193,08	484,16	157,59	6,54
5 день	33,74	27,81	144,26	966,29	0,54	42,28	70,75	11,65	200,42	608,88	263,63	15,12
6 день	29,01	31,8	117,99	887,08	0,3	32,12	45	6,43	146,72	352,95	101,93	12,97
7 день	29,99	21,54	109,25	766,52	0,39	21	52,44	10,06	272,58	513,92	145,67	4,34
8 день	20,6	8,21	96,28	549,77	0,42	12,89	9,13	2,8	102,52	270,03	97,35	5,63
9 день	28,48	26,35	112,53	821,52	0,49	56,46	99,07	2,44	169,34	458,79	139,22	8,35
10 день	44,63	50,68	94,97	1026,75	0,43	33,81	453,44	5,85	384,84	630,44	125,4	11,09

Ведомость наполняемости обед (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 35 % (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	50	67	45	50	58	45	50	50	50	62	527
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2	23		8	2		4	1		42
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		5		20	68		62	25	17		197
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53		10			53					116
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	75	75	208	70	20	50	100	258	20	896
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	215	20	124,6	101	99	81,6	58	105,1	146	1049,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5		24	170	7	165	165		24		170	725
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50										50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700					200	200			200		600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79				38	79			74		270
12	Куры	35	12,25	122,5		67						69		67	203
13	Рыба-филе	58	20,3	203				85	40		85				210
14	Молоко	300	105	1050			205	27	12		100		27	147	518
15	Творог	50	17,5	175			175								175
16	Сметана	10	3,5	35	5	5	8		13	5		13	4	5	58



