*** Меню на 01.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** | **Витамины, мг на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Макароны отварные** | 60 | 0 | 150 | 6,35 | 9,90 | 31,13 | 242,30 | 0,22 | 0,00 | 0,06 | 11,20 | 150,90 | 100,04 | 3,37 |
| **2** | **Гуляш из говядины** | 121 | 24,52 | 96,48 | 9,24 | 12,12 | 6,12 | 125,25 | 0,06 | 3,18 | 0,00 | 21,24 | 110,86 | 21,98 | 1,62 |
| **3** | **Хлеб** | 30 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Чай** | 16 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **6** | **Яблоки** | 100 | 0,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

 ***Меню на 02.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Салат из овощей** | 48,00 | 8,00 | 40,00 | 0,52 | 8,02 | 1,080 | 54,22 | 0,02 | 9,60 | 0,00 | 15,72 | 12,80 | 7,76 | 0,20 |
| **2** | **Суп картофельный с горохом , говядиной** | 104,00 | 14,5 | 250,00 | 7,83 | 8,02 | 21,71 | 191,86 | 0,32 | 7,41 | 0,05 | 40,64 | 99,60 | 39,16 | 2,56 |
| **3** | **Хлеб** | 50 | 0,00 | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,05 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| **4** | **Компот**  | 25 | 0,00 | 150,00 | 0,789 | 0,00 | 18,23 | 73,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 21,90 | 15,75 | 0,51 |
| **5** | **Бананы** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 8,70 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 27,00 | 0,30 |

 ***Меню на 03.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **Нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Салат из овощей** | 48,00 | 8,00 | 40,00 | 0,52 | 8,02 | 1,080 | 54,22 | 0,02 | 9,60 | 0,00 | 15,72 | 12,80 | 7,76 | 0,20 |
| **2** | **Картофельное пюре** | 164,00 | 38,50 | 125,50 | 2,36 | 8,71 | 18,91 | 167,20 | 0,14 | 23,10 | 0,06 | 12,75 | 68,89 | 26,61 | 1,06 |
| **3** | **Курица в духовке** | 90,00 | 22,50 | 67,50 | 12,29 | 12,42 | 0,47 | 162,68 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 111,38 | 12,15 | 1,08 |
| **4** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **5** | **Компот**  | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 0,789 | 0,00 | 18,23 | 73,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 21,90 | 15,75 | 0,51 |
| **6** | **Мандарины** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 0,80 | 0,30 | 8,10 | 40,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 35,00 | 0,10 |

 ***Меню на 05.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **Нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Суп с картофелем, мясными фрикадельками** | 176,00 | 20,70 | 250,00 | 13,23 | 15,29 | 11,27 | 191,75 | 0,12 | 13,23 | 0,00 | 23,99 | 167,84 | 34,35 | 2,43 |
| **2** | **Салат из овощей** | 48,00 | 8,00 | 40,00 | 0,52 | 8,02 | 1,080 | 54,22 | 0,02 | 9,60 | 0,00 | 15,72 | 12,80 | 7,76 | 0,20 |
| **3** | **Хлеб** | 50,00 | 0,00 | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,05 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| **4** | **Чай** | 16,00 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **Бананы** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 8,70 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 27,00 | 0,30 |

 ***Меню на 06.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **Нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Каша гречневая** | 51,00 | 0,00 | 100,00 | 5,34 | 8,81 | 26,15 | 208,02 | 0,18 | 0,00 | 0,05 | 9,48 | 126,87 | 84,04 | 2,83 |
| **2** | **Курица в духовке** | 90,00 | 22,50 | 67,50 | 12,29 | 12,42 | 0,47 | 162,68 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 111,38 | 12,15 | 1,08 |
| **3** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Компот**  | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 0,789 | 0,00 | 18,23 | 73,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 21,90 | 15,75 | 0,51 |
| **5** | **печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **6** | **Бананы** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 8,70 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 27,00 | 0,30 |

 ***Меню на 07.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **Нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг** **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Плов рисовый из отварного куриного мяса** | 200,00 | 31,50 | 176,00 | 15,20 | 24,01 | 12,03 | 236,26 | 0,14 | 13,10 | 0,05 | 33,71 | 175,93 | 35,54 | 1,96 |
| **2** | **Салат из овощей** | 48,00 | 8,00 | 40,00 | 0,52 | 8,02 | 1,080 | 54,22 | 0,02 | 9,60 | 0,00 | 15,72 | 12,80 | 7,76 | 0,20 |
| **3** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Чай** | 16,00 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **6** | **Яблоки** | 100 | 0,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

 ***Меню на 08.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **Нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг** **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Салат из овощей** | 48,00 | 8,00 | 40,00 | 0,52 | 8,02 | 1,080 | 54,22 | 0,02 | 9,60 | 0,00 | 15,72 | 12,80 | 7,76 | 0,20 |
| **2** | **Каша гречневая** | 55,00 | 0,00 | 110,00 | 5,72 | 9,74 | 28,03 | 225,55 | 0,19 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 136,00 | 90,04 | 3,04 |
|  | **Курица в духовке** | 90,00 | 22,50 | 67,50 | 12,29 | 12,42 | 0,47 | 162,68 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 111,38 | 12,15 | 1,08 |
| **3** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Чай** | 16,00 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **Печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **6** | **Бананы** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 8,70 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 27,00 | 0,30 |

 ***Меню на 09.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг** **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Гуляш из говядины** | 121 | 24,52 | 96,48 | 9,24 | 12,12 | 6,12 | 125,25 | 0,06 | 3,18 | 0,00 | 21,24 | 110,86 | 21,98 | 1,62 |
| **2** | **Картофельное пюре** | 160,00 | 37,50 | 122,50 | 2,30 | 8,70 | 18,42 | 164,80 | 0,14 | 22,50 | 0,06 | 12,45 | 67,15 | 25,92 | 1,03 |
| **3** | **Хлеб** | 50,00 | 0,00 | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,05 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| **4** | **Чай** | 16 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **Яблоки** | 100 | 0,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

 ***Меню на 10.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Запеканка картофельная с куриным филе** | 217 | 50,22 | 174,28 | 15,40 | 22,35 | 14,13 | 321,40 | 0,15 | 16,43 | 0,11 | 25,13 | 177,43 | 32,79 | 2,01 |
| **2** | **Салат из овощей** | 79,00 | 14,95 | 64,05 | 0,86 | 10,10 | 5,81 | 116,95 | 0,04 | 6,21 | 0,00 | 17,92 | 28,04 | 15,01 | 0,54 |
| **3** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Чай** | 16,00 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **5** | **печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **6** | **Яблоки** | 100 | 0,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

  ***Меню на 12.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Салат из овощей** | 97,00 | 18,20 | 78,80 | 1,05 | 13,12 | 7,07 | 149,80 | 0,05 | 7,56 | 0,00 | 21,81 | 34,13 | 18,27 | 0,66 |
| **2** | **Каша пшеничная** | 110,00 | 0,00 | 200,00 | 2,85 | 8,65 | 28,64 | 206,80 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 4,40 | 61,90 | 20,04 | 0,42 |
| **3** | **Курица в духовке** | 90,00 | 22,50 | 67,50 | 12,29 | 12,42 | 0,47 | 162,68 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 10,80 | 111,38 | 12,15 | 1,08 |
| **4** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **5** | **Чай** | 16,00 | 0,00 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| **6** | **печенье** | 40,00 | 0,00 | 40,00 | 3,00 | 4,72 | 29,76 | 174,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| **7** | **Мандарины** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 0,80 | 0,30 | 8,10 | 40,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 35,00 | 0,10 |

 ***Меню на 13.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Жаркое по -домашнему** | 69,00 | 15,00 | 54,00 | 0,95 | 7,61 | 7,41 | 103,32 | 0,05 | 9,00 | 0,05 | 5,58 | 27,81 | 10,39 | 0,42 |
| **2** | **Борщ с капустой на мясном бульоне** | 160,00 | 16,00 | 250,00 | 1,08 | 5,13 | 7,55 | 80,95 | 0,04 | 8,80 | 0,00 | 17,20 | 31,12 | 14,32 | 0,78 |
| **3** | **Хлеб** | 50,00 | 0,00 | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,05 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| **4** | **Компот**  | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 0,789 | 0,00 | 18,23 | 73,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 21,90 | 15,75 | 0,51 |
| **5** | **Яблоки** | 100 | 0,00 | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

 ***Меню на 14.04.2021г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование Блюда** | **Всего** **грамм** | **ОТХ** | **нетто** | **Белки**  | **Жиры**  | **углеводы** | **э/ц ккл** |  **Витамины, мг**  **на 100г** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **Каша гречневая** | 55,00 | 0,00 | 110,00 | 5,72 | 9,74 | 28,03 | 225,55 | 0,19 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 136,00 | 90,04 | 3,04 |
| **2** | **Гуляш из говядины** | 115,00 | 22,88 | 92,12 | 8,80 | 11,57 | 7,67 | 125,20 | 0,06 | 2,86 | 0,00 | 19,78 | 104,79 | 21,12 | 1,57 |
| **3** | **Хлеб** | 30,00 | 0,00 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **4** | **Компот**  | 25,00 | 0,00 | 150,00 | 0,789 | 0,00 | 18,23 | 73,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 24,20 | 21,90 | 15,75 | 0,51 |
| **5** | **Бананы** | 100,00 | 0,00 | 100,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 8,70 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 27,00 | 0,30 |