Утверждаю

Директор МОУ СОШ №1 г.Хвалынска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пудовочкин А.Г.

от 09.01.2025 г

 Приказ №

|  |
| --- |
|   |

|  |
| --- |
| **Меню десятидневное****для возрастной категории 11-18 лет (для детей с ограниченными возможностями)****филиала МОУ СОШ №1 в с. Елховка****на 2025 год** |
| **1 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец.** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 174 | 1/250 | Каша рисовая молочная жидкая  | 6,01 | 8,16 | 45,1 | 278,77 | 128,15 | 31,52 | 139,08 | 0,46 | 0,06 | 0,06 | 0,13 | 0,62 |
| 1 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 14.1 | 1/10 | Масло сливочное (порционно) | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0 | 0,01 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | **Итог 530** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 260 | 1/120 | Гуляш из курицы | 17,34 | 28,86 | 3,14 | 341,67 | 30,88 | 19,73 | 155,36 | 1,69 | 0,11 | 0,06 | 0,13 | 1,62 |  | Шницель из говядины | 114.1 | 11.9 |
| 323 | 1/200 | Каша гречневая рассыпчатая | 11,27 | 6,96 | 50,99 | 311,14 | 29,90 | 167,38 | 248,85 | 5,86 | 0,02 | 0,30 | 0,16 | 0 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****650** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189 | 1/250 | Каша молочная пшеничная | 8,87 | 10,08 | 43,69 | 301,43 | 150 | 40,78 | 203,83 | 2,05 | 0,06 | 0,19 | 0,19 | 0,64 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | **Итог 550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 291 | 1/250 | Плов из отварной птицы | 25,78 | 37,36 | 44,66 | 618,15 | 32,84 | 55,15 | 275,81 | 2,64 | 0,38 | 0,12 | 0,19 | 2,46 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****580** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 120 | 1/200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 6,69 | 8,36 | 35,07 | 241,16 | 144,26 | 18,61 | 114,8 | 0,43 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,65 |
| 1 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 14,1 | 1/10 | Масло сливочное (порционно) | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0 | 0,01 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 9 | 1/185 | банан | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 177,6 | 14,8 | 78 | 51,8 | 1,11 | 0,04 | 0,07 | 0,09 | 18,5 |
|  | **Итог** **695** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 306 | 1/100 | Биточки куриные | 10,36 | 13,69 | 5,64 | 186,92 | 11,20 | 11,19 | 91 | 1,27 | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 0,38 |
| 346 |  1/200 | Капуста тушеная | 4,71 | 4,31 | 19,94 | 140,13 | 111,67 | 38,35 | 77,31 | 2,36 | 0,13 | 0,06 | 0,10 | 42,54 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****630** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **4 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 181 | 1/250 | Каша манная молочная жидкая  | 7,1 | 12,76 | 37,81 | 293,87 | 133,02 | 21 | 115,76 | 0,46 | 0,07 | 0,07 | 0,15 | 0,62 |
| 1 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 14.1 | 1/10 | Масло сливочное (порционно) | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0 | 0,01 | 0 |
| 379 | 1/200 | Кофейный напиток | 3,31 | 1,43 | 26,63 | 142,21 | 111,41 | 19,03 | 87,89 | 0,40 | 0,02 | 0,05 | 0,12 | 0,52 |
|  | **Итог** **560г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 256 | 1/100 | Котлеты рыбные  | 10,01 | 4,59 | 5,96 | 108,28 | 42,03 | 25,29 | 135,35 | 1 | 0,51 | 0,07 | 0,09 | 0,89 |
| 304 | 1/200 | Рис отварной  | 4,91 | 7,91 | 51,75 | 297,48 | 37,91 | 37,15 | 101,49 | 0,79 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 364 | 1/20 | Соус томатный | 0,36 | 1,96 | 1,44 | 4,40 | 1,60 | 2 | 4 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,40 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****650** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **5 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189.1 | 1/250 | Каша молочная геркулесовая  | 8,05 | 10,32 | 40,08 | 286,11 | 154,93 | 58,33 | 202,93 | 1,47 | 0,05 | 0,16 | 0,18 | 0,66 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 3,75 | 3,01 | 24,42 | 141 | 111,43 | 95,58 | 95,58 | 0,87 | 0,02 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|  | **Итог** **550г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 289 | 1/250 | Рагу овощное с курицей | 14,96 | 24,12 | 24,45 | 375,69 | 52,36 | 52,94 | 190,16 | 2,78 | 0,57 | 0,17 | 0,19 | 18,02 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****580** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **6 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 174 | 1/250 | Каша рисовая молочная жидкая  | 6,01 | 8,16 | 45,1 | 278,77 | 128,15 | 31,52 | 139,08 | 0,46 | 0,06 | 0,06 | 0,13 | 0,62 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
|  | **Итог 500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 260 | 1/120 | Гуляш из говядины | 17,67 | 22,12 | 3,10 | 282,23 | 23,75 | 21,16 | 156,16 | 2,35 | 0,01 | 0,05 | 0,10 | 0,96 |
|  209 | 1/200 | Макаронные изделия | 7,22 | 6,19 | 41,15 | 250,26 | 5,16 | 9,03 | 46,44 | 1,03 | 0 | 0,08 | 0 | 0 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог** **650** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **7 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 182 | 1/200 | Каша молочная пшённая с маслом | 8,7 | 9,17 | 50,22 | 281,4 | 137,17 | 49,6 | 186,56 | 1,4 | 1,8 | 0,18 | 0,16 | 0,62 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 7 | 1/185 | яблоко | 0,74  | 0,74 | 18,13 | 86,95 | 7,80 | 11,15 | 14,5 | 0,55 | 0,09 | 0,03 | 0,01 | 13,9 |
|  | **Итог** **685** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 294 | 1/100 | Котлета из курицы | 14,60 | 20,25 | 12,99 | 292,49 | 34,98 | 24,02 | 155,36 | 2,25 | 0,07 | 0,09 | 0,14 | 0,57 |
| 335 | 1/200 | Пюре картофельное | 4,13 | 7,20 | 27,07 | 188,03 | 62,68 | 38,67 | 113,35 | 1,47 | 0,05 | 0,19 | 0 | 6,67 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,51 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 0,16 | 0,01 | 0,05 | 88 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|   | **Итог** **630** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **8 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 120 | 1/250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 6,69 | 8,36 | 35,07 | 241,16 | 144,26 | 18,61 | 114,8 | 0,43 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,65 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 14,1 | 1/10 | Масло сливочное (порционно) | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0 | 0,01 | 0 |
| 377 | 1/200 | Чай с сахаром  | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 13,29 | 4,58 | 5,10 | 0,43 | 0 | 0,00 | 0,01 | 1,14 |
|  | **Итог** **560** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 285 | 1/100 | Тефтели из говядины с рисом(ежики) | 9,73 | 14,58 | 5,37 | 191,30 | 7,11 | 12,85 | 89,57 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 0,26 |
| 323 | 1/200 | Каша гречневая рассыпчатая | 11,27 | 6,96 | 50,99 | 311,14 | 29,90 | 167,38 | 248,85 | 5,86 | 0,02 | 0,30 | 0,16 | 0 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог****630** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **9 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 190 | 1/250 | Каша молочная Дружба, с маслом  | 7,75 | 12 | 33,5 | 280 | 227,5 | 42,5 | 215 | 0 | 1,25 | 0,12 | 0 | 2,5 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 7 | 1/185 | яблоко | 0,74  | 0,74 | 18,13 | 86,95 | 7,80 | 11,15 | 14,5 | 0,55 | 0,09 | 0,03 | 0,01 | 13,9 |
|  | **Итог****695г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 259 |  1/250 | Жаркое по-домашнему из курицы | 23,09 | 33,09 | 24,34 | 487,61 | 48,76 | 52,60 | 259,69 | 3,26 | 0,12 | 0,20 | 0,24 | 13,33 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|   | **Итог****580** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **10 ДЕНЬ****ЗАВТРАК** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189.1 | 1/200 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 8,05 | 10,32 | 40,08 | 286,11 | 154,93 | 58,33 | 202,93 | 1,47 | 0,05 | 0,16 | 0,18 | 0,66 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 90,1 | 348,8 | 19,4 | 12,78 | 67,23 | 0,78 | 0,08 | 0,03 | 0,13 | 0 |
| 379 | 1/200 | Кофейный напиток | 3,11 | 2,43 | 25,58 | 137,23 | 109,73 | 16,32 | 81,52 | 0,27 | 0,02 | 0,04 | 0,11 | 0,52 |
| 7 | 1/185 | яблоко | 0,74  | 0,74 | 18,13 | 86,95 | 7,80 | 11,15 | 14,5 | 0,55 | 0,09 | 0,03 | 0,01 | 13,9 |
|  | **Итог** **685** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 260 | 1/120 | Гуляш из курицы | 17,34 | 28,86 | 3,14 | 341,67 | 30,88 | 19,73 | 155,35 | 1,69 | 0,11 | 0,06 | 0,13 | 1,62 |
|  209 | 1/200 | Макаронные изделия | 7,22 | 6,19 | 41,15 | 250,26 | 5,16 | 9,03 | 46,44 | 1,03 | 0 | 0,08 | 0 | 0 |
| 508 | 1\200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный  | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|   | **Итог****650** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |