|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Директор МОУСОШ№1 г.Хвалынска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пудовочкин А.Г. | Согласовано  Директор МОУСОШ№2 г.Хвалынска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Летягина И.М. | Утверждаю  Директор МОУСОШ№3 г.Хвалынска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Храмова Е.А. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет (для детей с ограниченными возможностями)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 | 1/250/5 | Каша рисовая молочная жидкая ( с маслом) | 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 | 1/70 | Батон сдобный | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 185,5 | 1,34 | 0,92 | 4,56 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| 209 | 1/40 | Яйцо вареное | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 19,93 | 4,35 | 69,25 | 0,91 | 0,1 | 0,02 | 0 | 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 570** |  | **16,37** | **22,93** | **55,56** | **195,34** | **161,39** | **40,61** | **218,5** | **1,84** | **0,23** | **0,08** | **0,14** | **0,64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 62 | 1/300/10 | Борщ из свежей капусты с картоф. на курином бульоне (со сметаной) | 11,76 | 16,56 | 17,95 | 273,67 | 78,97 | 46,98 | 155 | 2,53 | 0,44 | 0,16 | 0,16 | 13,72 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 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 |
| 364 | 1/20 | Соус томатный | 0,36 | 1,96 | 1,44 | 24,40 | 1,60 | 2 | 4 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,40 |
|  | **Итог970** |  | **50,13** | **55,71** | **148,3** | **1288,33** | **196,12** | **295,61** | **736,02** | **14,15** | **4,59** | **1,39** | **0,45** | **15,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189 | 1/250/5 | Каша молочная пшеничная с маслом | 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** |  | **16,87** | **18,18** | **166,69** | **709,48** | **889,65** | **57,38** | **274,77** | **3,2** | **0,14** | **0,22** | **0,32** | **0,66** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 99 | 1/300 | Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б | 16,30 | 15,92 | 13 | 260,52 | 46,08 | 36,28 | 151,03 | 2,60 | 0,3 | 0,20 | 0,1 | 6 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 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 |
| 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 |
|  | **Итог880** |  | **52,04** | **54,92** | **146,45** | **1289,38** | **142,18** | **151,99** | **599** | **9,4** | **4,84** | **0,87** | **0,34** | **96,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 223 | 1/200 | Запеканка из творога с сгущенкой | 25,06 | 18,84 | 42,97 | 448,24 | 285,5 | 40,41 | 316,16 | 1,05 | 0,13 | 0,08 | 0,37 | 0,38 |
| 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 |
| 1 | 1/70 | Батон сдобный | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 185,5 | 1,34 | 0,92 | 4,56 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 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 665** |  | **33,24** | **30,05** | **132,6** | **945,39** | **313,61** | **123,15** | **378,13** | **2,63** | **0,24** | **0,15** | **0,47** | **18,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 74 | 1/300/10 | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 16,99 | 16,99 | 15,75 | 289,47 | 50,06 | 40,69 | 192,38 | 2,77 | 0,33 | 0,12 | 0,14 | 5,78 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 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 |
|  | **Итог930** |  | **42,02** | **36,63** | **130,12** | **1027,23** | **236,19** | **150,79** | **532,85** | **10,56** | **4,68** | **0,78** | **0,38** | **136,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 181 | 1/250/5 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 7,1 | 12,76 | 37,81 | 293,87 | 133,02 | 21 | 115,76 | 0,46 | 0,07 | 0,07 | 0,15 | 0,62 |
| 1 | 1/70 | Батон сдобный | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 185,5 | 1,34 | 0,92 | 4,56 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| 14 | 1/30 | Сыр (порционно) | 6,9 | 0 | 8,9 | 109 | 264 | 11 | 150 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0 |
| 379 | 1/200 | Кофейный напиток с молоком | 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** |  | **22,61** | **24,47** | **109,4** | **805,38** | **510,97** | **51,95** | **360,11** | **1,26** | **0,25** | **0,13** | **0,28** | **1,14** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 104 | 1/300/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж) | 16,96 | 14,88 | 26,42 | 307,48 | 46,8 | 43,33 | 189,97 | 3,08 | 0,26 | 0,15 | 0,15 | 8,32 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 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 |
| 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 |
| 394 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,66 | 13,09 | 4,43 | 3,96 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
|  | **Итог930** |  | **41,7** | **30,87** | **168,79** | **1091,15** | **185,43** | **167,9** | **603,87** | **8,57** | **4,87** | **0,82** | **0,29** | **11,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 1/250/5 | 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 |
| 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** |  | **19,7** | **21,43** | **154,6** | **775,91** | **285,76** | **166,69** | **365,74** | **3,12** | **0,15** | **0,22** | **0,43** | **1,18** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 84 | 1/300/10 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 11,31 | 20,89 | 10,65 | 276,98 | 66,3 | 34,04 | 130,53 | 2,24 | 0,28 | 0,07 | 0,13 | 13,42 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итог880** |  | **36,19** | **46,48** | **126,86** | **1064,87** | **162,66** | **142,68** | **449,79** | **8,64** | **4,85** | **0,78** | **0,32** | **31,44** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 6 | 1/200 | Йогурт фруктовый | 5,6 | 5 | 22 | 156 | 240 | 28 | 190 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,34 | 1,4 |
| 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** |  | **13,6** | **13,1** | **126,89** | **564,05** | **270,17** | **44,6** | **260,94** | **1,17** | **0,13** | **0,09** | **0,47** | **1,42** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 112 | 1/300 | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 14,66 | 15,09 | 21,54 | 280,71 | 44,55 | 33,6 | 154,32 | 2,02 | 0,28 | 0,14 | 0,14 | 5,98 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с сахаром с лимоном | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 13,29 | 4,58 | 5,10 | 0,43 | 0 | 0,00 | 0,01 | 1,14 |
|  | **Итог 950** |  | **49,01** | **44,78** | **140,77** | **1152,96** | **130,75** | **124,07** | **531,12** | **9,45** | **4,29** | **0,81** | **0,25** | **8,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | | | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | | **Mg** | | **P** | | **Fe** | | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 182 | 1/250/5 | | | 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 | 1/60 | | | Булка | 4,74 | 4,88 | 54,48 | 209,3 | | 11,64 | | 7,68 | | 40,34 | | 0,47 | | 0 | 0,14 | 0,08 | 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 695** | | |  | **14,28** | **14,79** | **137,55** | | **636,9** | **167,38** | | **72,25** | | **245,11** | | **2,79** | | **1,89** | **0,35** | **0,25** | **14,54** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | **Выход** | **Наименование блюд** | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | | **Минеральные вещества** | | | | | | | **Витамины** | | | | |
| **рец** | | **Cа** | **Mg** | | **P** | | **Fe** | | **A** | **B** | | **PP** | **C** |
| 87 | | 1/300 | Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | | 11,28 | 4,02 | 18,06 | 144,98 | | 60,08 | 36,45 | | 76,94 | | 1,60 | | 0,42 | 0,10 | | 0,12 | 17,12 |
| 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 |
| 3 | | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | | 6,4 | 16,5 | | 43,5 | | 0,5 | | 0 | 0,4 | | 0 | 0 |
| 4 | | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | | 37,6 | 39,2 | | 125,6 | | 3,12 | | 4 | 0,14 | | 0 | 0 |
| 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 |
|  | | **Итог 930** |  | | **39,97** | **33,11** | **146,91** | **1036,21** | | **221** | **159,7** | | **517,81** | | **9,48** | | **4,7** | **0,93** | | **0,31** | **112,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| 1 | 1/90 | Батон сдобный | 6,75 | 2,61 | 46,26 | 238,5 | 1,72 | 1,57 | 5,86 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1/200/15/7 | Чай с сахаром с лимоном | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 13,29 | 4,58 | 5,10 | 0,43 | 0 | 0,00 | 0,01 | 1,14 |
|  | **Итог 550** |  | **13,65** | **19,23** | **96,33** | **616,02** | **160,47** | **24,76** | **127,66** | **0,98** | **0,12** | **0,06** | **0,19** | **1,79** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 108 | 1/300 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 14,53 | 16,21 | 27,6 | 314,42 | 50,76 | 34,08 | 157,96 | 2,01 | 0,31 | 0,12 | 0,16 | 5,92 |
| 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 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
|  | **Итог930** |  | **44,93** | **39,12** | **137,14** | **1154,31** | **142,54** | **273,83** | **669,16** | **13,09** | **4,35** | **0,99** | **0,39** | **6,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 190 | 1/250/5 | 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 | 1/60 | Булка | 4,74 | 4,88 | 54,48 | 209,3 | 11,64 | 7,68 | 40,34 | 0,47 | 0 | 0,14 | 0,08 | 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** |  | **13,33** | **17,62** | **120,83** | **635,5** | **257,71** | **65,15** | **273,55** | **1,39** | **1,34** | **0,29** | **0,09** | **16,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 99 | 1/300 | Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б | 16,30 | 15,92 | 13 | 260,52 | 46,08 | 36,28 | 151,03 | 2,60 | 0,3 | 0,20 | 0,1 | 6 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итог880** |  | **49,29** | **50,48** | **129,1** | **1157,33** | **138,84** | **144,58** | **579,82** | **9,48** | **4,42** | **0,94** | **0,34** | **19,33** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 1/250/5 | 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 | 1/60 | Булка | 4,74 | 4,88 | 54,48 | 209,3 | 11,64 | 7,68 | 40,34 | 0,47 | 0 | 0,14 | 0,08 | 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 695** |  | **16,64** | **18,37** | **138,27** | **719,59** | **284,1** | **93,48** | **339,29** | **2,76** | **0,16** | **0,37** | **0,38** | **15,08** |
| 189 | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 101 | 1/300 | Суп картофельный из рисовой крупы на к/б | 11,86 | 17,83 | 19,06 | 284,16 | 39,56 | 33,54 | 140,46 | 1,68 | 0,3 | 0,10 | 0,13 | 5,48 |
| 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 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинский  ржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итог950** |  | **46,32** | **54,35** | **22,2** | **1285,29** | **1119,6** | **118** | **511.35** | **8,02** | **4,41** | **0,78** | **0,26** | **7,1** |