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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню десятидневное для возрастной категории 7-10 лет на 2025 учебный 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 | 1/200/5 | Каша рисовая молочная жидкая (с маслом) | 4,81 | 6,53 | 36,08 | 223,02 | 102,52 | 25,22 | 111,27 | 0,37 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 050 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
|  | **Итог 520** |  | **15,17** | **21,13** | **87,13** | **603,86** | **135,76** | **34,31** | **190,69** | **1,75** | **0,21** | **0,07** | **0,12** | **0,52** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 62 | 1/250/10 | Борщ из свеж капусты с картоф. на курином бульоне(сосметаной) | 9,80 | 13,80 | 14,96 | 228,06 | 65,81 | 39,15 | 129,17 | 2,11 | 0,37 | 0,10 | 0,13 | 11,43 |
| 331 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 | 11 | 7 | 36,00 | 0,80 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0 |
| 315 | 1/90 | Биточек куриный припущенный | 13,63 | 17,24 | 9,21 | 246,36 | 36,77 | 15,31 | 132,9 | 1,13 | 0,09 | 0,07 | 0,12 | 0,60 |
| 394 | 1/200 | Компот из свежих плодов витаминизированный  (смесью Витошка) | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,66 | 13,09 | 4,43 | 3,96 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 1,60 |
| 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 |
|  | **Итог 820** |  | **38,39** | **37,37** | **138,69** | **1039,28** | **170,67** | **121,59** | **471,13** | **7,66** | **4,49** | **0,78** | **0,26** | **13,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189 | 1/200/5 | Каша молочная пшеничная с маслом | 7,10 | 8,07 | 34,95 | 241,15 | 120 | 32,63 | 163,07 | 1,64 | 0,05 | 0,12 | 0,15 | 0,51 |
| 2 | 1/100 | Булка | 7,9 | 8,1 | 41 | 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** |  | **15,1** | **16,17** | **90,67** | **649,2** | **150,17** | **49,23** | **234,01** | **2,79** | **0,13** | **0,15** | **0,28** | **0,53** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 99 | 1/250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б | 13,59 | 13,27 | 10,84 | 217,10 | 38,40 | 30,24 | 125,26 | 2,17 | 0,25 | 0,17 | 0,12 | 4,70 |
| 312 | 1/150 | Картофельное пюре | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,30 | 44,87 | 30,32 | 85,83 | 1,22 | 0,04 | 0,12 | 0,12 | 10,38 |
| 229 | 1/90 | Рыба, тушеная с овощами | 10,45 | 4,94 | 4,44 | 104,89 | 40,72 | 42,27 | 156,56 | 0,87 | 0,35 | 0,06 | 0,07 | 1,26 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
|  | **Итог 820** |  | **37,13** | **24,94** | **128,46** | **877,49** | **167,99** | **158,53** | **536,75** | **7,88** | **4,64** | **0,89** | **0,31** | **16,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 223 | 1/150 | Запеканка из творога с сгущенкой | 18,80 | 14,13 | 32,36 | 336,18 | 214,5 | 30,31 | 237,12 | 0,79 | 0,10 | 0,06 | 0,28 | 0,29 |
| 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 |
| 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 615** |  | **24,94** | **25,15** | **101,27** | **742,68** | **235,61** | **46,2** | **261,79** | **1,81** | **0,26** | **0,09** | **0,3** | **14,21** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 74 | 1/250/10 | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 14,16 | 14,16 | 13,13 | 241,22 | 41,72 | 33,91 | 160,32 | 2,31 | 0,28 | 0,10 | 0,12 | 4,82 |
| 291 | 1/230 | Плов из отварной  птицы | 35,92 | 39,91 | 40,85 | 666,19 | 41,80 | 62,64 | 357,08 | 3,45 | 0,49 | 0,15 | 0,27 | 2,84 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
|  | **Итог810** |  | **59,98** | **55,54** | **145,74** | **1316,61** | **127,52** | **152,25** | **547,6** | **9,38** | **4,77** | **0,79** | **0,39** | **7,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 181 | 1/200/5 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 5,68 | 10,21 | 30,25 | 235,10 | 106,42 | 16,08 | 92,61 | 0,37 | 0,06 | 0,06 | 0,12 | 0,50 |
| 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 510г** |  | **21,19** | **21,92** | **101,84** | **746,61** | **484,37** | **47,03** | **336,96** | **1,17** | **0,24** | **0,12** | **0,25** | **1,02** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 104 | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж) | 14,14 | 12,40 | 22,02 | 256,24 | 39,90 | 36,11 | 158,32 | 2,57 | 0,22 | 0,13 | 0,13 | 6,94 |
| 289 | 1/230 | Рагу овощное из птицы | 19,98 | 31,06 | 20,24 | 441,34 | 34,68 | 33,90 | 222,79 | 2,9 | 0,57 | 0,16 | 0,21 | 16,27 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
|  | **Итог 810г** |  | **44,02** | **44,93** | **134,02** | **1106,78** | **118,58** | **125,71** | **550,21** | **9,09** | **4,79** | **0,83** | **0,34** | **23,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 1/200/5 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 6,44 | 8,26 | 32,07 | 228,89 | 123,95 | 46,67 | 162,35 | 1,18 | 0,04 | 0,13 | 0,15 | 0,53 |
| 2 | 1/100 | Булка | 8,66 | 3,16 | 41 | 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 |
|  | **Итог500** |  | **18,85** | **14,43** | **97,49** | **718,69** | **254,78** | **155,03** | **325,16** | **2,83** | **0,14** | **0,19** | **0,4** | **1,05** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 84 | 1/250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 9,43 | 17,41 | 8,88 | 230,82 | 55,25 | 28,37 | 108,78 | 1,87 | 0,24 | 0,06 | 0,11 | 11,19 |
| 171.1 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,17 | 6,4 | 36,92 | 235,20 | 21,18 | 121,02 | 180,28 | 4,24 | 0,02 | 0,22 | 0,12 | 0,0 |
| 294 | 1/90 | Котлета из курицы | 13,15 | 18,25 | 11,73 | 263,47 | 31,47 | 21,62 | 139,86 | 2,02 | 0,06 | 0,08 | 0,12 | 0,52 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| 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 |
|  | **Итог 840г** |  | **41,01** | **45,49** | **150,73** | **1163,09** | **153,5** | **228,71** | **602,02** | **11,83** | **4,38** | **0,9** | **0,35** | **12,11** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 174 | 1/200/5 | Каша рисовая молочная жидкая (с маслом) | 4,81 | 6,53 | 36,08 | 223,02 | 102,52 | 25,22 | 111,27 | 0,37 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 0,50 |
| 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 |
| 6 | 1/200 | Йогурт фруктовый | 5,6 | 5 | 22 | 156 | 240 | 28 | 190 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,34 | 1,4 |
| 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 655** |  | **16,4** | **14,3** | **112,19** | **651,47** | **351,66** | **65,29** | **320,33** | **1,02** | **0,18** | **0,14** | **0,46** | **15,8** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 112 | 1/250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 12,22 | 12,58 | 17,95 | 233,93 | 37,13 | 28,00 | 128,60 | 1,69 | 0,24 | 0,12 | 0,12 | 4,99 |
| 285 | 1/90 | Тефтели из говядины с рисом(ежики) | 8,75 | 13,50 | 4,83 | 175,49 | 6,44 | 11,55 | 80,61 | 1,09 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 0,24 |
| 312 | 1/150 | Картофельное пюре | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,30 | 44,87 | 30,32 | 85,83 | 1,22 | 0,04 | 0,12 | 0,12 | 10,38 |
| 388 | 1/200 | Напиток из плодов 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 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 |
|  | **Итог 820** |  | **34,12** | **32,98** | **132,99** | **966,43** | **151,7** | **130,43** | **467,2** | **8,16** | **4,46** | **0,81** | **0,35** | **103,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 182 | 1/200/5 | Каша молочная пшённая с маслом | 6,96 | 7,34 | 40,18 | 255,12 | 109,74 | 39,75 | 149,25 | 1,12 | 0,04 | 0,15 | 0,13 | 0,50 |
| 2 | 1/60 | Булка | 4,74 | 4,88 | 24,6 | 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 |
| 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 645** |  | **14,58** | **13,15** | **118,35** | **701,27** | **146,95** | **129,25** | **245,10** | **3,07** | **0,08** | **0,36** | **0,30** | **19,02** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 87 | 1/250 | Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 9,40 | 3,35 | 15,05 | 120,82 | 50,07 | 30,38 | 64,12 | 1,34 | 0,35 | 0,09 | 0,10 | 14,27 |
| 260 | 1/110 | Гуляш из курицы | 11,57 | 19,22 | 2,10 | 227,57 | 20,60 | 13,20 | 103,63 | 1,12 | 0,08 | 0,03 | 0,09 | 1,09 |
| 304 | 1/150 | Рис отварной | 3,70 | 5,92 | 38,91 | 223,4 | 28,43 | 27,86 | 76,11 | 0,58 | 0,03 | 0,03 | 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 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог 840** |  | **34,57** | **29,96** | **147,82** | **980,99** | **143,1** | **127,14** | **412,96** | **6,66** | **4,46** | **0,69** | **0,19** | **15,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 120 | 1/200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 4,97 | 6,69 | 28,06 | 192,93 | 113,49 | 15,07 | 89,23 | 0,48 | 0,04 | 0,05 | 0,13 | 0,52 |
| 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 500** |  | **11,93** | **17,56** | **89,32** | **567,79** | **129,7** | **21,22** | **102,09** | **1,03** | **0,11** | **0,05** | **0,15** | **1,66** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** |  |  |  |  |  |  | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 108 | 1/250/50 | Суп картофельный с клецками на кур бульоне | 12,11 | 13,51 | 23 | 262,02 | 42,30 | 28,40 | 131,64 | 1,68 | 0,26 | 0,10 | 0,14 | 4,93 |
| 331 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 | 11 | 7 | 36,00 | 0,80 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0 |
| 260 | 1/110 | Гуляш из курицы | 15,91 | 26,41 | 2,89 | 312,78 | 28,32 | 18,15 | 142,45 | 1,54 | 0,10 | 0,06 | 0,12 | 1,49 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
|  | **Итог** |  | **43,42** | **46,19** | **148,95** | **1175** | **125,62** | **109,25** | **479,2** | **7,64** | **4,39** | **0,76** | **0,26** | **6,42** |

-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 190 | 1/200/5 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 6,20 | 10 | 26,80 | 224 | 182 | 34 | 172 | 0 | 0,08 | 0,10 | 0 | 2,00 |
| 2 | 1/60 | Булка | 4,74 | 4,88 | 24,6 | 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 645г** |  | **11,78** | **15,62** | **84,25** | **579,5** | **212,21** | **56,65** | **230,55** | **1,39** | **0,17** | **0,27** | **0,09** | **15,92** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 99 | 1/250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б | 13,59 | 13,27 | 10,84 | 217,10 | 38,40 | 30,24 | 125,26 | 2,17 | 0,25 | 0,17 | 0,12 | 4,70 |
| 171.1 | 1/150 | Каша гречневая  рассыпчатая | 8,17 | 6,14 | 36,92 | 235,20 | 21,18 | 121,02 | 180,28 | 4,24 | 0,02 | 0,22 | 0,12 | 0 |
| 294 | 1/90 | Котлета из курицы | 13,15 | 18,25 | 11,73 | 263,47 | 31,47 | 21,62 | 139,86 | 2,02 | 0,06 | 0,12 | 0,12 | 0,52 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| 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 |
|  | **Итог 840** |  | **45,17** | **41,09** | **152,69** | **1149,37** | **136,65** | **230,58** | **618,5** | **12,13** | **4,39** | **1,05** | **0,36** | **5,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день**  **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 189 | 1/200/5 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 6,44 | 8,26 | 32,07 | 228,99 | 123,95 | 46,67 | 162,35 | 1,18 | 0,04 | 0,13 | 0,15 | 0,53 |
| 2 | 1/60 | Булка | 4,74 | 4,88 | 24,6 | 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 645** |  | **15,03** | **16,31** | **100,38** | **662,47** | **253,12** | **81,82** | **298,71** | **2,47** | **0,15** | **0,34** | **0,35** | **14,95** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 101 | 1/250 | Суп картофельный из рисовой крупы на к/б | 9,89 | 14,86 | 15,89 | 236,80 | 32,97 | 27,95 | 117,15 | 1,40 | 0,25 | 0,09 | 0,11 | 4,57 |
| 312 | 1/150 | Картофельное пюре | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,30 | 44,87 | 30,32 | 85,83 | 1,22 | 0,04 | 0,12 | 0,12 | 10,38 |
| 256 | 1/90 | Котлета рыбная | 9,01 | 4,14 | 5,42 | 98,17 | 38,17 | 22,78 | 122,08 | 0,90 | 0,46 | 0,06 | 0,08 | 0,80 |
| 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 |
| 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 |
|  | **Итог 820** |  | **31,55** | **25,64** | **117,71** | **821,03** | **173,3** | **141,33** | **499,26** | **7,57** | **4,75** | **0,81** | **0,32** | **16,89** |