Автономное муниципальное общеобразовательная школа

«Основная общеобразовательная школа № 4№

175450 Новгородская область Крестецкий район, д. Новое Рахино д. 77

Телефон 81659 51-242



Утверждаю:

Директор школы : \_\_\_\_\_\_ В.Н.Яковлева

« 30» августа 2024г.

**Десятидневное меню**

**для учащихся 5 – 9 классов**

**АМОУ «ООШ № 4»  
 Основная общеобразовательная школа**

**д. Новое Рахино 77**

1 день

Завтрак:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | выход | пищевые вещества | | |  |  |  | витамины, мг | | | | | |  |  | минеральные вещества, мг | | | | | | |  |
|  |  |  | Эн.ц. |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| блюда | (гр.) | Б | Ж | У |  | В1 |  | С | | | А | | Е | | Са | | Р | Мg | | Fe | |  |
| ккал. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша | 250 | 7,1 | 11,15 | 28,69 | 244,18 | 0,15 | |  | 0,59 |  | | 0.06 |  | 0.62 |  | 80.21 |  | 102.24 | 16.2 |  | 0.54 |  |  |
| геркулесовая |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | |  | 1,49 |  | | 0,02 |  | 0,02 |  | 170,4 |  | 136,8 | 34,2 |  | 1,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 150 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 103 | 0.45 | |  | 0 |  | | 0 |  | 0 |  | 9 |  | 0 | 0 |  | 0.76 |  |  |
| Масло | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0.04 | |  | 0 |  | | 0,02 |  | 0.04 |  | 43,84 |  | 104 | 22 |  | 0.5 |  |  |
| Итого |  | 13,18 | 22,03 | 68,93 | 531,81. | 0,71 | |  | 2,08 |  | | 0,01 |  | 0.68 |  | 303,45 |  | 343.04 | 72,4 |  | 3,0.5 |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **обед** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование | выход | пищевые вещества | | |  |  |  | витамины, мг | | | | | |  |  | минеральные вещества, мг | | | | | |  |  |
|  |  |  | Эн.ц. |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| блюда | (гр.) | Б | Ж | У |  | В1 |  | С | |  | А |  | Е |  | Са |  | Р | Мg |  | Fe |  |  |
| ккал. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со свежей капустой со сметаной | 250 | 2,28 | 7,99 | 12,97 | 133,33 |  | 0,09 |  | 32,04 | |  | 1,66 |  | 0,1 |  | 79,4 |  | 85,5 | 40,24 |  | 1,97 |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета домашние | 120 | 13,86 | 10,26 | 12,3 | 197,71 |  | 0,22 |  | 1,1 | |  |  |  | 0,69 |  | 15,81 |  | 144,87 | 27,59 |  | 1,6 |  |  |
| Рис припущенный | 230 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 |  | 0. |  | 0,09 | |  | 0.03 |  | 6,38 |  | 101,91 |  | 33,46 | 0,69 |  | 0 |  |  |
| Салат с зеленым горошком | 100 | 4.30 | 17.42 | 4.62 | 192.4 |  | 0.08 |  | 6.50 | |  | 0 |  | 0 |  | 95.49 |  | 0 | 15.11 |  | 0.98 |  |  |
| Кисель из плодово-ягодных фруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |  | 0 |  | 0 | |  | 0 |  | 0 |  | 9,90 |  | 18,48 | 0 |  | 0,03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 80 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 |  | 0,03 |  | 0 | |  | 0 |  | 0 |  | 8,4 |  | 37,92 | 11,28 |  | 0,93 |  |  |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0 | 0 |  | 0.03 | |  | 0 |  | 0 |  | 10 |  | 0 | 0 |  | 0.28 |  |  |
| Ватрушка с творогом | 75 | 9,4 | 9,23 | 27,76 | 232,64 |  | 0.08 |  | 0,15 | |  | 31,8 |  | 2,58 |  | 60,35 |  | 107,65 | 13,22 |  | 0.69 |  |  |
| Итого |  | 36,8 | 54,47 | 152,78 | 1236,53 |  | 0,5 |  |  | |  | 33,21 |  | 9,75 |  | 381,26 |  | 427,88 | 110,13 |  | 6,53 |  |  |
|  |  |  |  | 39,91 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день:   
завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование |  |  | пищевые вещества | | | | | |  |  |  |  | витамины, мг | | | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | |  | |  |
| выход | |  |  |  |  |  |  | Эн.ц. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |
| блюда | Б | | Ж | | У | |  | В1 |  | С | А | | Е | Са | Р |  |  | Мg | |  | Fe | |  | | |  |
| (гр.) | | ккал. | |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |
| Суп молочный | 250 |  | 6,05 |  | 5.60 |  | 18,25 |  | 147,6 |  |  | 0,09 |  | 0,91 | 39,20 |  | 0,13 | 164,74 | 144,28 | 24,1 | | | 0.53 | | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |
| Какао на молоке | 200 |  | 3.78 |  | 3.91 |  | 26.04 |  | 154.15 |  |  | 0.03 |  | 0.31 | 0.01 |  | 0.05 | 126.27 | 113.22 | 29.92 | | | 1.03 | | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | 150 |  | 3.19 |  | 0.49 |  | 20.43 |  | 103 |  |  | 0.45 |  | 0 | 0 |  | 0 | 9 | 0 | 0 | | | 0.76 | | |  | |  |
| Масло | 10 |  | 0.1 |  | 7.2 |  | 0.1 |  | 66 |  |  | 0.04 |  | 0 | 0.02 |  | 0.04 | 43.84 | 104 | 22 | | | 0.5 | | |  | |  |
| Итого |  |  | 13,12 |  | 17,2 |  | 64,82 |  | 470,75 |  |  | 0.61 |  | 0,122 | 39,23 |  | 0.22 | 344,31 | 361,5 | 76,02 | | | 2,82 | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование | выход |  | пищевые вещества | | | | |  |  |  |  |  | витамины, мг | | | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Эн.ц. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| блюда | (гр.) |  | Б |  | Ж |  | У |  |  | | В1 |  | С | А |  | Е | Са | Р |  |  | Мg |  | Fe |  |  |
|  |  |  |  | ккал. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп | 250 |  | 5,75 |  | 8,51 |  | 14,4 |  | 157,5 |  |  | 0,24 |  | 20,4 | 209,65 |  | 2,42 | 29,98 | 82,95 |  |  | 24,77 |  | 0,94 |  |  |
| крестьянский с пшеном на курином бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по домашнему (курица) | 250 |  | 25,54 |  | 18,22 |  | 35,6 |  | 404,48 |  |  | 0,35 |  | 44,1 | 22,62 |  | 3,78 | 38,1 | 322,68 |  |  | 72,29 |  | 2,9 |  |  |
| Компот из смеси фруктов | 200 |  | 0,56 |  | 0 |  | 27,89 |  | 113,79 |  |  | 0,18 |  | 0 | 1 |  | 1,4 | 35 | 35 |  | 47 | |  | 3,9 |  |  |
| Хлеб ржаной | 80 |  | 1,65 |  | 4,46 |  | 15,84 |  | 99,09 |  |  | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 | 8,4 | 37,92 |  | 11,28 | |  | 0,93 |  |  |
| Полдник |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |  | 0,26 |  | 0,03 |  | 11,26 |  | 47,49 |  |  |  |  | 2,9 | 0,5 |  | 0,01 | 8,08 | 9,78 |  | 5,24 | |  | 0,9 |  |  |
| Булочка сдобная с вишней. | 60 |  | 4 |  | 3 |  | 49 |  | 238 |  |  | 0.56 |  | 0 | 0.10 |  | 0.2 | 0.16 | 37.1 |  | 19.4 | |  | 2.1 |  |  |
| Яблоко | 100 |  | 0,4 |  | 0,4 |  | 9,8 |  | 47 |  |  | 0,03 |  | 10 | 5 |  | 0,2 | 16 | 11 |  | 9 | |  | 2,2 |  |  |
| Итого: |  |  | 38,16 |  | 34,62 |  | 163,79 |  | 1107,35 |  |  | 1,39 |  | 77,4 | 238,87 |  | 8,01 | 135,72 | 536,43 |  | 188,98 | |  | 13,87 |  |  |

1. **день.  
   завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | выход | | | пищевые вещества | | | | | |  | |  | |  | | | витамины, мг | | | | | | | | | |  | | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | | |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |
| блюда | (гр.) | | | Б | | Ж | | У | |  | | В1 | | |  |  | С | |  | | А | | | | Е | | Са | |  | Р | | |  | Мg | | Fe | | |
| ккал. | |  | |  |  |  | |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |
| Каша рисовая молочная | 250 | | | 4,82 | | 1,02 | | 16,83 | | 132,4 | |  | | 0,06 | | |  |  | 0,91 | |  | | 30,60 | | |  | 0,17 | | 158,82 | |  | 137,46 | | |  | 23,06 | | 0.25 | | |
| Кофейный напиток | 200 | | | 2.79 | | 3,19 | | 19.71 | | 118.63 | |  | | 0,07 | | |  | 1.49 | | | 0,02 | | | | |  | 0,002 | | 170.4 | | 136.8 | | | | 34.2 | | | 1,25 | | |
| Хлеб пшеничный | 150 | | | 3,19 | | 0.49 | | 20.43 | | 103 | |  | | 0,45 | | |  | 0 | | | 0 | | | | |  | 0 | | 9 | | 0 | | | | 0 | | | 0.76 | | |
| Масло сливочное | 10 | | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66,0 | |  | | 0,04 | | |  | 0 | | | 0,02 | | | | |  | 0,04 | | 43,84 | | 104 | | | | 22 | | | 0,5 | | |
| Сыр порциями | 15 | | | 3,48 | | 4,43 | | 0 | | 54,6 | |  | | 0,01 | | |  | 0,11 | | | 39 | | | | |  | 0 | | 132 | | 75 | | | | 5,25 | | | 0,15 | | |
| итого |  | | | 14,38 | | 16,33 | | 57,07 | | 474,63 | |  | | 0,63 | | |  | 2,51 | | | 72,15 | | | | |  | 0,211 | | 505,06 | | 453,26 | | | | 84,51 | | | 2,91 | | |
|  | |  |  | |  | |  | | ОБЕД | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| наименование | | выход | пищевые вещества | | | | | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | |  | | | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |  |  |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| блюда | | (гр.) | Б | | Ж | | У | |  | | В1 | |  |  | | С | |  | | А | |  | Е | | | Са | |  | Р | |  | Мg | | | Fe | |  |  |
| ккал. | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| Суп с макаронными изделиями с фрикадельками | | 250 | 8,3 | | 6,9 | | 37,6 | | 247 | |  | | 0,11 | |  |  | | 1,2 | |  | | 0,13 | |  | 0,2 | | | 1,2 | |  | 0,3 | |  | 0,5 | | | 0 | |  |  |
|  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| Плов с отварной птицей | | 250 | 27,15 | | 17,38 | | 39,11 | | 417,1 | |  | | 0,17 | |  |  | | 3,7 | |  | | 945,12 | |  | 0,47 | | | 34,07 | |  | 314,09 | |  | 65,51 | | | 1,84 | |  |  |
| Салат из свеклы с сыром | | 130 | 4,61 | | 9,5 | | 6,6 | | 131,05 | |  | | 0,02 | |  |  | | 7,61 | |  | | 44,7 | |  | 2,35 | | | 162,33 | |  | 107,88 | |  | 21,9 | | | 1,22 | |  |  |
| Чай с сахаром | | 200 | 0.56 | | 0 | | 27.89 | | 113.79 | |  | | 0,03 | |  |  | | 1.22 | |  | | 0.18 | |  | 1.68 | | | 49.50 | |  | 44.53 | |  | 32.03 | | | 1.02 | |  |  |
| Хлеб ржаной | | 80 | 1,65 | | 4,46 | | 15,84 | | 99,09 | |  | | 0,03 | |  |  | | 0 | |  | | 0 | |  | 0 | | | 8,4 | |  | 37,92 | |  | 11,28 | | | 0,93 | |  |  |
| Полдник | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | | 0,2 | | 20,2 | | 92 | |  | | 0,002 | |  |  | | 4 | |  | | - | |  | 0,2 | | | 14 | |  | 14 | |  | 8 | | | 28 | |  |  |
| Пирожок с картофелем | | 70 | 4,32 | | 3,53 | | 24,92 | | 148,67 | |  | | 0,009 | |  |  | | 4,8 | |  | | 20,23 | |  | 0,96 | | | 12,74 | |  | 56,17 | |  | 11,9 | | | 0,75 | |  |  |
| Итого | |  | 47,59 | | 41,97 | | 172,161 | | 1248,7 | |  | | 0,452 | |  |  | | 22,53 | |  | | 1010,36 | |  | 5,86 | | | 282,24 | |  | 574,89 | |  | 151,12 | | | 33,76 | |  |  |

**4 день.  
завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | пищевые вещества | | | | | |  | | |  |  | | витамины, мг | | | | | | | | |  |  | | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | выход | |  | |  | |  | | Эн.ц. | | |  |  | |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | |  | | |  |  | | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | | У | | ккал. | | |  | В1 | |  | | С | | |  | А | | |  | Е | | |  | Са | |  | | |  | Р | | Мg | | | | | Fe | | | |
| Каша манная молочная | | 250 | | 5,21 | | 5,08 | | 16,42 | | 132,20 | | | 0.07 | | |  | | 0,91 | | | 30,60 | | | | 0,3 | | | | 160,14 | | |  | | | 130,04 | | | 19,60 | | | | | 0,25 | | | |
| Какао на молоке | | 200 | | 3,78 | | 3,91 | | 26,04 | | 154,15 | | | 0.03 | | |  | | 0,31 | | | 0,01 | | | | 0,05 | | | | 126,27 | | |  | | | 113,22 | | | 29,92 | | | | | 1,03 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 100 | | 3,19 | | 0.49 | | 20.43 | | 103 | | | 0,45 | | |  | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | | 9 | | |  | | | 0 | | | 0 | | | | | 0.76 | | | |
| масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66 | | | 0,04 | | |  | | 0 | | | 0,02 | | | | 0,04 | | | | 43,84 | | |  | | | 104 | | | 22 | | | | | 0,5 | | | |
| Итого | |  | | 12,28 | | 16,68 | | 62,99 | | 455,35 | | | 0,59 | | |  | | 1,22 | | | 30,63 | | | | 0,39 | | | | 339,25 | | |  | | | 347,26 | | | 71,52 | | | | | 2,54 | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | **обед** | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
|  |  | | пищевые вещества | | | | | |  | |  |  | | | витамины, мг | | | | | | | |  |  | | |  |  | | | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| наименование | выход | |  | |  | |  | | Эн.ц. | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | | У | | ккал. | |  | В1 | | | С | | | |  | А | | |  | Е | | |  | Са | | |  | |  | Р | | |  | | Мg | |  | Fe | | |  |  |
| Борщ со сметаной |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
| 250\10 | 260 | | 4.77 | | 7.09 | | 9.77 | | 122.74 | |  | 0.19 | | | 19.34 | | | |  | 217.9 | | |  | 1.56 | | |  | 44.59 | | |  | | | 77.2 | | |  | | 26.35 | |  | 1.27 | | |  |  |
| Курица с овощами | 200 | | 52,06 | | 52,06 | | 2,77 | | 693,37 | |  | 0,08 | | | 0,4 | | | |  | 0,05 | | |  | 0,76 | | |  | 32,73 | | |  | |  | 147,53 | | |  | | 23 | |  | 0,66 | | |  |  |
| Макароны отварные |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
|  | 150 | | 7.36 | | 7.06 | | 47.1 | | 281.46 | |  | 0,16 | | | 21.43 | | | |  | 0,12 | | |  | 0,14 | | |  | 45.56 | | |  | | | 103.56 | | |  | | 42.19 | |  | 101.18 | | |  |  |
| Напиток из шиповника 200\11 | 200 | | 0.54 | | 0,22 | | 18,71 | | 89,33 | |  | 0,01 | | | 160 | | | |  | 130,72 | | |  | 0,61 | | |  | 9,93 | | |  | |  | 2,72 | | |  | | 2,72 | |  | 0,51 | | |  |  |
| Полдник |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| Пирожок со сгущенкой | 60 | | 3,57 | | 5,82 | | 21,91 | | 154,84 | |  | 0.06 | | | 2,11 | | | |  | 44 | | |  | 0,52 | | |  | 18,46 | | |  | |  | 41,29 | | |  | | 9,3 | |  | 0,52 | | |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | | 27.89 | | 113.79 | |  | 0.03 | | | 1.22 | | | |  | 0.18 | | |  | 1.68 | | |  | 49.5 | | |  | |  | 44.53 | | |  | | 32.03 | |  | 1.02 | | |  |  |
| Хлеб ржаной | 80 | | 1,65 | | 4,46 | | 15,84 | | 99,09 | |  | 0,03 | | | 0 | | | |  | 0 | | |  | 0 | | |  | 8,4 | | |  | |  | 37,92 | | |  | | 11,28 | |  | 0,93 | | |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 185 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,83 | | 57,82 | |  | 0,04 | | | 5 | | | |  | 0 | | |  | 0,33 | | |  | 25 | | |  | |  | 18,33 | | |  | | 14,17 | |  | 0,5 | | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
| Итого |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |

**5 день.  
завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | | выход | | пищевые вещества | | | | | | | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  |  | | Эн.ц. | |  | |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | | |  | У | | В1 | |  | | |  | С | | |  | |  | А | | |  | |  | Е | | |  | Са | | |  | Р | | |  | Мg | | |  | Fe | | |
|  | ккал. | |  | | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |
| Каша «дружба» | |  | | 10,44 | | 11,11 | | | 4 | 41,3 | | 307 | | 0,26 | |  | | | 1 | ,2 | | |  | |  | 81,0 | | |  | |  | 0,15 | | |  | 158,6 | | | 2 | 257,3 | | |  | 86,7 | | |  | 2,75 | | |
| молочная | | 250 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| Кофейный напиток | | 200 | | 2,79 | | 3,19 | | | 19,71 | | | 118,63 | | 0,07 | |  | | | 0,49 | | | |  | | 0 | ,02 | | |  | | 0,02 | | | | 170,4 | | | | 136,8 | | | | 34,2 | | | | 1.25 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | 3,19 | | 0.49 | | | 20.43 | | | 103 | | 0,45 | |  | | | 0 | | | |  | | 0 |  | | |  | | 0 | | | | 14,8 | | | | 87,2 | | | | 26 | | | | 1,1 | | | |
| масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | | 0,1 | | | 66,00 | | 0,04 | |  | | | 0 | | | |  | | 0 | ,02 | | |  | | 0,04 | | | | 43,84 | | | | 104 | | | | 22 | | | | 0,5 | | | |
| Яйцо отварное | | 1 шт | | 5.1 | | 4.6 | | | 0.3 | | | 63,00 | | 0.03 | |  | | | 0 | | | |  | | 0 |  | | |  | | 0 | | | | 22 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 1 | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  |  | | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |
| Итого | |  | | 21,62 | | 26,59 | | | 81,84 | | | 657,63 | | 0,85 | |  | | | 1,69 | | | |  | | 81,04 | | | |  | | 0,21 | | | | 409,64 | | | | 585,3 | | | | 168,9 | | | | 6,15 | | | |
|  |  | |  | |  | |  |  | | |  | | **обед** | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
| наименование | выход | | пищевые вещества | | | | | | | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
|  | |  | |  |  | | | Эн.ц. | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | |  | У | | | В1 | |  | |  | С | | | |  | | А | | | |  | | Е | | |  | Са | | |  | Р | | |  | Мg | | |  | Fe | | |  |  | |
|  | ккал. | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
| Рассольник со сметаной250\10 | 250/10 | | 5,07 | | 4,8 | |  | 16,67 | | | 130,82 | | 0,24 | |  | |  | 16,7 | | |  |  | | 208,83 | | | |  | | 1,13 | | |  | 20,94 | | |  | 91,71 | | |  | 28,41 | | |  | 1,17 | | |  |  | |
|  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
| Картофельное пюре | 200 | | 4,11 | | 9,69 | |  | 28,59 | | | 218,56 | | 0,21 | |  | |  | 33,67 | | |  |  | | 68,84 | | | |  | | 0,27 | | |  | 49,01 | | |  | 121,39 | | |  | 42,13 | | |  | 1,57 | | |  |  | |
|  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
| Наггетсы куриные | 120 | | 17,52 | | 13,46 | |  | 14,91 | | | 248,3 | | 0,12 | |  | |  | 0 | | |  |  | | 31,72 | | |  |  | | 3,11 | | |  | 18,56 | | |  | 170,13 | | |  | 25,41 | | |  | 1,49 | | |  |  | |
| Салат с солёным огурцом | 100 | | 1 | | 0 | | 2 | 12 | | | 12 | | 0,01 | |  | |  | 1,9 | | |  |  | | 0 | | |  |  | | 2,3 | | |  | 18,82 | | |  | 1,20 | | |  | 18,82 | | |  | 1,2 | | |  |  | |
| Компот из сухофруктов 200\11 | 200 | | 0,59 | | 0,05 | |  | 17,58 | | | 77,94 | | 0,02 | |  | |  | 0,6 | | |  |  | | 0 | | |  |  | | 0,83 | | |  | 24,33 | | |  | 21,9 | | |  | 15,75 | | |  | 0,51 | | |  |  | |
| Хлеб ржаной | 80 | | 3,06 | | 1,2 | |  | 19,9 | | | 104,8 | | 0,06 | |  | |  | 0 | | |  |  | | 0 | | |  |  | | 0 | | |  | 14,8 | | |  | 87,2 | | |  | 26 | | |  |  | | |  |  | |
| Полдник |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | |  | 27.89 | | | 113.79 | | 0.03 | |  | |  | 1.22 | | |  |  | | 0.18 | | |  |  | | 1.68 | | |  | 49.5 | | |  | 44.53 | | |  | 32.03 | | |  | 1.02 | | |  |  | |
| Батон с маслом и сыром | 55 | | 6.45 | | 7.27 | |  | 17.77 | | | 162.25 | | 0.06 | |  | |  | 0.10 | | |  |  | | 0.10 | | |  |  | | 0.07 | | |  | 133.28 | | |  | 0.53 | | |  | 0.04 | | |  | 0.87 | | |  |  | |
| Итого |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  | | | |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  | |

1. **день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | | выход | | пищевые вещества | | | | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Эн.ц. | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | | У | |  | | |  | | |  | | В1 | |  | |  | | С | |  | | |  | А | | | | |  | | Е | | |  |  | Са | |  | |  | Р | |  | | Мg | | |  | |  | Fe | | |
|  | | | ккал. | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |
| Каша пшенная молочная | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |
|  | | 250 | | 5,80 | | 5,48 | | 18,57 | | 146,80 | | | | | 0,11 | | | | | | |  | | 0,91 | | | | 30,6 | | | | | | | |  | 0,60 | | | | | 161,92 | | | | 155,78 | | | | | 29,62 | | | | | 0,54 | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |
| Какао на молоке | | 200 | | 5,8 | | 5,0 | | 8,0 | | 106,0 | | | | | 0,08 | | | | | | |  | | 1,4 | | | | 40,0 | | | | | | | |  | 0,09 | | | | | 240,0 | | | | 180,0 | | | | | 28,0 | | | | | 0,2 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | 3,19 | | 0.49 | | 20.43 | | 103 | | | | | 0,45 | | | | | | |  | | 0 | | | | 0 | | | | | | | |  | 0 | | | | | 9 | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | 0.76 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66 | | | | | 0,04 | | | | | | |  | | 0 | | | | 0,02 | | | | | | | | 0 | 0,04 | | | | | 43,84 | | | | 104 | | | | | 22 | | | | | 0,5 | | | | | |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |
| Итого | |  | | 14,89 | | 18,17 | | 65,27 | | 421,8 | | | | | 0,68 | | | | | | |  | | 2,99 | | | | 70,62 | | | | | | | |  | 0,73 | | | | | 454,76 | | | | 439,78 | | | | | 79,62 | | | | | 2 | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | | **обед** | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |
|  |  | | пищевые вещества | | | | | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| наименование | выход | |  | |  | |  | | | |  | Эн.ц. | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | | У | | | |  | ккал. | |  | | |  | | В1 | |  | |  | | С | |  | |  | А | | | | |  | | | Е | |  | |  | Са | |  |  | Р | | |  | | Мg | |  |  | | Fe | | |  |  |
| Суп из овощей со сметаной 250\10 | 260 | | 4,32 | | 6,86 | | 10,96 | | | |  | 123,47 | |  | | |  | | 0,2 | |  | |  | | 20,8 | |  | |  | 217,3 | | | |  |  | | | 1,52 | |  | |  | 32,49 | |  |  | 73,76 | | |  | | 23,36 | |  |  | | 0,92 | | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | | |  |  | | |  | | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |  |  | | | | |  | |  | | |  |  | | | |  | |  | |  |  | | | | |  |  |
| Тефтели мясные | 150 | | 11.4 | | 13.26 | | 1.46 | | | |  | 216 | |  | | | | | 0,15 | |  | | | | 12.1 | |  | | | 0,22 | | | |  |  | | | 0,13 | |  | | | 32.1 | |  | | 48.2 | | |  | | 22.1 | |  | | | 1.5 | | |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 7,57 | | 3,63 | | 34,28 | | | |  | 199,76 | |  | |  | | | 0,26 | |  | |  | |  | |  | |  | 13 | | | |  |  | | | 0,5 | |  | |  | 12,98 | |  |  | 179,33 | | |  | | 120,04 | |  |  | | 4,03 | | |  |  |
| Напиток из шиповника 200\11 | 200 | | 0.54 | | 0,22 | | 18,71 | | | |  | 89,33 | |  | |  | | | 0,01 | |  | |  | | 160 | |  | | 9,93 | 130,72 | | | |  | 2,72 | | | 0,61 | | 2,72 | |  | 9,93 | |  |  | 2,72 | | |  | | 2,72 | |  |  | | 0,51 | | |  |  |
| Хлеб ржаной | 80 | | 1,65 | | 4,46 | | 15,84 | | | |  | 99,09 | |  | |  | | | 0,03 | |  | |  | | 0 | |  | |  | 0 | | | |  |  | | | 0 | |  | |  | 8,4 | |  |  | 37,92 | | |  | | 11,28 | |  |  | | 0,93 | | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  | |  |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |
| Полдник |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | | 27.89 | |  | | | 113.79 | |  | |  | | | 0.03 | |  | |  | | 1.22 | |  | |  | 0.18 | | |  | |  | | | 1.68 | |  | |  | 49.5 | |  |  | 44.53 | | |  | | 32.03 | |  |  | | 1.02 | | |  |  |
| Булочка сдобная с вишней | 60 | | 3,57 | | 5,82 | | 21,91 | |  | | | 154,84 | |  | |  | | | 0,06 | |  | |  | | 2,11 | |  | |  | 44 | | |  | |  | | | 0,52 | |  | |  | 18,46 | |  |  | 41,29 | | |  | | 9,3 | |  |  | | 0,52 | | |  |  |
| Итого |  | | 29,61 | | 34,25 | | 131,05 | |  | | | 996,28 | |  | |  | | | 0,74 | |  | |  | | 196,23 | |  | |  | 405,42 | | |  | |  | | | 4,96 | |  | |  | 163,86 | |  |  | 427,75 | | |  | | 220,83 | |  |  | | 9,43 | | |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |

**7 день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | | выход | | пищевые вещества | | | | | | | |  | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | |  |  | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | |  | | У | |  | |  | | В1 | |  | |  | С | |  | | А | |  | Е | |  | Са | |  | Р | | |  | Мg | | |  | |  | Fe | | |
|  | |  | | ккал. | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |
| Омлет натуральный с зелёным горошком | | 150/20 | | 14,27 | | 22,16 | | 2,65 | | | |  | | 267,93 | | 0,10 | | | |  | | 0.25 | | | 345,00 | | | | 0,8 | | | 114,20 | | | 260,50 | | | | 19,50 | | | |  | |  | 2,94 | | |
|  | |  | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | | |  | |  |  | | |
| Кофейный напиток | | 200 | | 2.79 | | 3.19 | | 19.71 | | | |  | | 118.63 | | 0.07 | | | |  | | 1.49 | | | 0.02 | | | | 0.02 | | | 170.4 | | | 136.8 | | | | 34.2 | | | |  | |  | 1.25 | | |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | 3,19 | | 0.49 | | 20.43 | | | |  | | 103 | | 0,45 | | | |  | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 9 | | | 0 | | | | 0 | | | |  | |  | 0.76 | | |
| Масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | | |  | | 66 | | 0,04 | | | |  | | 0 | | | 0,02 | | | | 0,04 | | | 43,84 | | | 104 | | | | 22 | | | |  | |  | 2.55 | | |
| итоги | |  | | 20,35 | | 33,04 | | 42,89 | | | | * 535 | | 558,56 | | 0,66 | | | |  | | 1,74 | | | 345,04 | | | | 0,12 | | | 337,44 | | | 501,3 | | | | 75,7 | | | |  | |  | 7,5 | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **обед** | | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |
| наименование | выход | | пищевые вещества | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | |  |  | |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | |  | | У | | | |  | | В1 | |  | |  | С | |  | | А | |  | Е | |  | Са | |  | Р | |  | Мg | | | |  | | Fe | | |  |  | |
|  | | ккал. | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |
| Суп со свежей рыбой со сметаной | 250/10 | | 7.94 | | 9.97 | |  | | 25.54 | |  | | 221.38 | |  | | 35.7 | |  | |  | 1.65 | |  | | 0.2 | |  | 41.3 | |  | 193.35 | |  | 61.34 | |  | 2.17 | | |  |  | | 35.7 | | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |
| Ленивые голубцы | 250 | | 4,07 | | 5,61 | |  | | 25,1 | |  | | 168,42 | |  | | 0,18 | |  | |  | 50,6 | |  | | 37,2 | |  | 2,6 | |  | 54,64 | |  | 114,84 | |  | 53,59 | | |  |  | | 1,82 | | |  |  | |
| Хлеб ржаной | 80 | | 1,65 | | 4,46 | |  | | 15,84 | |  | | 99,09 | |  | | 0,03 | |  | |  | 0 | |  | | 0 | |  | 0 | |  | 8,4 | |  | 37,92 | |  | 11,28 | | |  |  | | 0,93 | | |  |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | |  | | 27.89 | |  | | 113.79 | |  | | 0,03 | |  | |  | 1.22 | |  | | 0.18 | |  | 1.68 | |  | 49.50 | |  | 44.53 | |  | 32.03 | | |  |  | | 1.02 | | |  |  | |
| ПОЛДНИК |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |
| Пирожок с мясом и рисом | 75 | | 9,89 | | 10,01 | |  | | 28,81 | |  | | 249,89 | |  | | 0,09 | |  | |  | 0,3 | |  | | 44,06 | |  | 1,7 | |  | 15,7 | |  | 97,3 | |  | 15,73 | | |  |  | | 0,99 | | |  |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | |  | | 27.89 | |  | | 113.79 | |  | | 0,03 | |  | |  | 1.22 | |  | | 0.18 | |  | 1.68 | |  | 49.50 | |  | 44.53 | |  | 32.03 | | |  |  | | 1.02 | | |  |  | |
| Итого |  | | 27,07 | | 37,54 | |  | | 164,93 | | | | 1085,96 | |  | | 36,06 | |  | |  | 95,22 | |  | | 81,82 | |  | 121,71 | |  | 371,09 | |  | 400,46 | |  | 383,56 | | |  |  | | 42,38 | | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | | выход | | пищевые вещества | | | | | |  | |  | | витамины, мг | | | | | |  | | минеральные вещества, мг | | | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | | У | | В1 | |  | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | |  | | Fe | | | |
| ккал. | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |
| Каша манная молочная | | 250 | | 6,24 | | 6,10 | | 19,70 | | 158,64 | | 0,08 | |  | | 1,09 | | 36,72 | | 0,3 | | 192,17 | | 156,05 | | 23,52 | | 0,3 | |  | | | |
| Кофейный напиток | | 200 | | 2.79 | | 3.19 | | 19.71 | | 118.63 | | 0,07 | |  | | 1,49 | | 0,02 | | 0,02 | | 170.4 | | 136.8 | | 34.2 | | 1,25 | |  | | | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | 3,19 | | 1,2 | | 19,9 | | 104,8 | | 0,06 | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 14,8 | | 87,2 | | 26 | | 1,1 | |  | | | |
| масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66 | | 0,04 | |  | | 0 | | 0,02 | | 0,04 | | 43,84 | | 104 | | 22 | | 0,5 | |  | | | |
| Итого | |  | | 12,32 | | 17,69 | | 59,41 | | 448,07 | | 0,25 | |  | | 2,58 | | 39,34 | | 0,36 | | 421,21 | | 484,05 | | 105,72 | | 3,15 | |  | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **обед** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| наименование | выход | | пищевые вещества | | | | | |  | |  | | витамины, мг | | | | | |  | | минеральные вещества, мг | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | | У | | В1 | |  | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | |  | | Fe | |  | |
| ккал. | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | | 4.8 | | 3,1 | | 9,5 | | 190,3 | | 0,14 | |  | | 20,06 | | 0,29 | | 0,1 | | 38,17 | | 111,41 | | 31,43 | | 1,61 | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Макароны отварные | 200 | | 7,36 | | 7,06 | | 47,1 | | 281,46 | | 0,16 | |  | | 21,43 | | 0,12 | | 0,14 | | 45,56 | | 103,59 | | 42,19 | | 1,18 | |  | |  | |
| Мясо тушеное (свинина) | 150 | | 15,16 | | 16,35 | | 2,96 | | 224,3 | | 0,67 | |  | | 2,95 | | 121,7 | | 0,7 | | 18,6 | | 166,07 | | 20,45 | | 1,09 | |  | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,59 | | 0,05 | | 18,58 | | 77,94 | | 0,02 | |  | | 0,6 | | 0 | | 0,83 | | 24,33 | | 21,9 | | 15,75 | | 0,51 | |  | |  | |
| Салат с кукурузой консервированной | 90 | | 1,74 | | 5,25 | | 9,73 | | 93,75 | | 0,08 | |  | | 12,95 | | 11,09 | | 2,32 | | 16,42 | | 47,28 | | 18,64 | |  | | 0,74 | |  | |
| Хлеб ржаной | 80 | | 3,06 | | 1,2 | | 19,9 | | 104,8 | | 0,06 | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 14,8 | | 87,2 | | 26 | | 1,1 | |  | |  | |
| Йогурт питьевой | 200 | | 0.56 | | 0 | | 27.89 | | 113.79 | | 0.03 | |  | | 1.22 | | 0.18 | | 1.68 | | 49.5 | | 44.53 | | 32.03 | | 1.02 | | | |  |  | |
| кексы | 60 | | 9 | | 11 | | 37 | | 298 | | 0.06 | |  | | 0 | | 0.22 | | 1.2 | | 2.6 | | 36 | | 31.3 | | 0.4 | | | | 1,1 |  | |
| Итого |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | выход | пищевые вещества | | |  |  | |  | витамины, мг | | | | |  |  | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | Эн.ц. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| блюда | (гр.) | Б | Ж | У |  | | В1 |  | С | | А | | Е | | Са | | Р | Мg | |  | Fe | | | |  |
| ккал. |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| Каша геркулесовая | 250 | 7,1 | 11,15 | 28,69 | 244,18 | 0,15 | | |  | 0,59 |  | 0,06 |  | 0,62 |  | 136,13 |  | 102,24 | 46,73 |  |  | 1,28 | | |  |  |
| молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | | |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 3.45 |  | 2.0 | 1.5 |  |  | 0.25 | | |  |  |
| Хлеб пшеничный | 150 | 3,19 | 4.9 | 20.43 | 103 | 0,06 | | |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 14,8 |  | 87,2 | 26 |  |  | 1,1 | | |  |  |
| масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,04 | | |  | 0 |  | 0,02 |  | 0,04 |  | 43,84 |  | 104 | 22 |  |  | 0,5 | | |  |  |
| Итого |  | 10,51 | 23,25 | 61,26 | 461,82 | 0,25 | | |  | 0,59 |  | 0,08 |  | 0,66 |  | 198,22 |  | 295,44 | 96,23 |  |  | 3,13 | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |
| наименование | выход | пищевые вещества | | |  | |  |  | витамины, мг | | | | |  |  | минеральные вещества, мг | | | | | | |  | | | | |  |  |
|  |  |  | Эн.ц. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |
| блюда | (гр.) | Б | Ж | У |  | В1 |  | С |  | А |  | Е |  | Са |  | Р | Мg |  |  | | Fe | | | | |  |  |
| ккал. | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |
| Суп Харчо на курином бульоне | 250 | 4,77 | 7,09 | 9,77 | 122,74 | |  | 0,19 |  | 19,34 |  | 217,9 |  | 1,56 |  | 44,59 |  | 77,2 | 26,35 |  |  | | 1,27 | | | | |  |  |
| Рис припущенный с овощами | 250 | 27,15 | 17,38 | 39,11 | 417,1 | |  | 0,17 |  | 3,7 |  | 945,12 |  | 0,47 |  | 34,07 |  | 314,09 | 65,51 |  |  | | | 1,84 | | | |  |  |
| Кисель плодово-ягодных фруктов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 9,90 |  | 18,48 | 0 |  | 0,03 | |  | | | | |  |  |
| Биточки рубленые куриные, | 120 | 7,83 | 4,41 | 20,25 | 91,8 | |  | 0,04 |  | 7,2 |  | 0,07 |  | 0 |  | 35,1 |  | 64,8 | 13,5 |  | 0,9 | |  | | | | |  |  |
| Хлеб ржаной | 80 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | |  | 0,03 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 8,4 |  | 37,92 | 11,28 |  |  | | 0,93 | | | | |  |  |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | |  | 0.03 |  | 1.22 |  | 0.18 |  | 1.68 |  | 49.5 |  | 44.53 | 32.03 |  |  | | 1.02 | | | | |  |  |
| Печенье в ассортименте | 60 | 4 | 6 | 44 | 250 | |  | 0.02 |  | 1 |  | 0.03 |  | 1.4 |  | 44.5 |  | 30.4 | 11.28 |  |  | | 0.40 | | | | |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  |  |

1. **день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | | выход | | пищевые вещества | | | | | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | |  | |  | | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| блюда | | (гр.) | | Б | | Ж | | У | |  | | В1 | |  | | С | | | | А | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | Мg | | | | Fe | | | |
| ккал. | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Каша «Дружба | | 250 | | 10,44 | | 11,11 | | 41,30 | | 307,00 | | 0,26 | | | |  | | 1,20 | |  | | 81,00 | |  | | 0,15 | |  | | 158,6 | |  | | 257,3 | | 86,70 | |  | | 2,75 | |
| молочная | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кофейный напиток | | 200 | | 2,79 | | 3,19 | | 19,71 | | 118,63 | | 0,07 | | | |  | | 1,49 | |  | | 0,02 | |  | | 0,02 | |  | | 170,4 | |  | | 136,8 | | 34,2 | |  | | 1,25 | |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | 3,19 | | 0.49 | | 20.43 | | 103 | | 0,06 | | | |  | | 0 | |  | | 0 | |  | | 0 | |  | | 14,8 | |  | | 87,2 | | 26 | |  | | 1,1 | |
| Сыр | | 10 | | 2.32 | | 2,95 | | 0 | | 36,4 | | 0.02 | | | |  | | 0 | |  | | 0 | |  | | 0.12 | |  | | 3.9 | |  | | 27.8 | | 4.45 | |  | | 0.55 | |
| масло сливочное | | 10 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66 | | 0,04 | | | |  | | 0 | |  | | 0,02 | |  | | 0,04 | |  | | 43,84 | |  | | 104 | | 22 | |  | | 0,5 | |
| Итого | |  | | 18,84 | | 24,94 | | 81,54 | | 631,03 | | 0,45 | | | |  | | 2,69 | |  | | 81,04 | |  | | 0,33 | |  | | 391,54 | |  | | 613,1 | | 173,35 | |  | | 6,15 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **обед** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| наименование | выход | | пищевые вещества | | | | | |  | |  | |  | | витамины, мг | | | | | | | | | |  | |  | | минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | |  | | Эн.ц. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| блюда | (гр.) | | Б | | Ж | | У | |  | | В1 | |  | | С | |  | | А | |  | | Е | |  | | Са | |  | | Р | | Мg | |  | | Fe | |  | |  |
| ккал. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Суп с бобовыми (горохом) | 250 | | 8,3 | | 5,64 | | 19,28 | | 161,47 | |  | | 0,37 | |  | | 11,76 | |  | | 207,1 | |  | | 1,57 | |  | | 32,63 | |  | | 106,81 | | 36,9 | |  | | 2,19 | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Рыба тушеная | 120 | | 14,52 | | 13,47 | | 5,61 | | 205,32 | |  | | 0,11 | |  | | 2,50 | |  | | 0,51 | |  | | 4,20 | |  | | 34,50 | |  | | 209,76 | | 37,84 | |  | | 0,93 | |  | |  |
| картофельное пюре | 200 | | 4,11 | | 9,69 | | 28,59 | | 218,56 | |  | | 0,21 | |  | | 33,67 | |  | | 68,84 | |  | | 0,27 | |  | | 49,01 | |  | | 121,39 | | 42,13 | |  | | 1,57 | |  | |  |
| Салат с квашеной капустой | 120 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 1 | | 0,2 | | 2,2 | | 92 | |  | | 0,02 | |  | | 4 | |  | |  | |  | | 0,2 | |  | | 14 | |  | | 14 | | 8 | |  | | 2,8 | |  | |  |
| Хлеб ржаной | 80 | | 1,65 | | 4,46 | | 15,84 | | 99,09 | |  | | 0,03 | |  | | 0 | |  | | 0 | |  | | 0 | |  | | 8,4 | |  | | 37,92 | | 11,28 | |  | | 0,93 | |  | |  |
| ПОЛДНИК |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Фрукты в ассоритименте | 100 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.56 | | 0 | | 27.89 | | 113.79 | |  | | 0.03 | |  | | 1.22 | |  | | 0.18 | |  | | 1.68 | |  | | 49.5 | |  | | 44.53 | | 32.03 | |  | | 1.02 | |  | |  |
| Батон с маслом и сыром | 55 | | 6.45 | | 7.27 | | 17.77 | |  | |  | | 0.06 | |  | | 0.10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | | 162.25 | |  | |  | |  | |  | |  | | 0.07 | |  | | 0.10 | |  | | 133.28 | |  | | 0.1 | | 0.06 | |  | | 0.53 | |  | |  |
| Итого |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.