

Утверждаю

директор МКОУ «Верхнетеченская СОШ»

Е.Ю.Казанцева

Приказ №128 от 29.07.2022- г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАССОВ

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Верхнетеченская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.С.Шумилова»

(Сезон – осенне-зимний)

День: **Понедельник (1 день)** Неделя: **Первая**

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Масса, г | Химический состав | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | |
|---|-------------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 Каша рисовая на молоке с маслом сливочным | 200/10 | | 5,63 | 9,34 | 40,93 | 253,34 | 1,63 | 1,00 | 0,04 | - | 134,59 | 130,75 | 25,65 | 0,68 |
| Рис | 40 | | 2,80 | 2,00 | 29,80 | 135,20 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | - | 9,60 | 38,80 | 10,40 | 0,40 |
| Молоко | 100 | | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 1,00 | 0,02 | - | 121,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 |
| Масло сливочное | 10 | | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 37,4 | - | - | 0,02 | - | 0,11 | 0,95 | 0,15 | 0,01 |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,76 | - | 0,22 | 0,15 |
| 945 Чай с молоком | 200 | | 1,6 | 1,6 | 17,19 | 85,00 | 0,02 | 0,66 | 11,0 | - | 65,25 | 53,25 | 11,4 | 1,77 |
| Чай - заварка | 0,8 | | 0,20 | - | 0,07 | 1,09 | - | 0,01 | - | - | 4,95 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| Сахар | 15 | | - | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,45 |
| Молоко | 50 | | 1,4 | 1,6 | 2,15 | 26,7 | 0,02 | 0,65 | 11,0 | - | 60 | 45 | 7,0 | 0,05 |
| 3 Бутерброд с сыром | 30/20 | | 6,30 | 4,37 | 14,91 | 120,0 | 0,05 | 0,42 | - | 0,17 | 164,6 | 106,5 | 18,9 | 0,65 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,05 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| Сыр | 20 | | 4,02 | 4,1 | - | 54,0 | - | 0,42 | - | 0,17 | 156,0 | 81,6 | 8,4 | 0,17 |
| ИТОГО | | | 13,53 | 15,31 | 73,03 | 458,34 | 1,7 | 2,08 | 11,04 | 0,17 | 361,44 | 290,5 | 55,95 | 3,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 Щи со сметаной с мясом | 250/10/10 | | 4,74 | 4,86 | 13,94 | 121,21 | 0,18 | 38,16 | 0,02 | 1,01 | 76,63 | 68,38 | 28,82 | 1,21 |
| Картофель | 50 | | 1,00 | 0,02 | 8,65 | 41,0 | 0,08 | 10,00 | - | - | 5,00 | 29,00 | 11,50 | 0,45 |
| Капуста | 60 | | 1,08 | - | 2,82 | 16,20 | 0,08 | 27,00 | - | - | 28,80 | 18,60 | 9,60 | 0,36 |
| Морковь | 10 | | 0,16 | 0,01 | 0,85 | 3,96 | 0,01 | 0,03 | - | - | 5,10 | 5,50 | 3,80 | 0,07 |
| Лук | 10 | | 0,17 | - | 1,10 | 4,92 | 0,01 | 1,00 | - | - | 3,10 | 5,80 | 1,40 | - |
| Масло растительное | 2,5 | | - | 2,50 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Сметана | 10 | | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,60 | - | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Мясо | 10 | | 2,00 | 0,33 | - | 11,00 | - | - | - | 1,00 | 22,15 | 2,80 | 1,20 | 0,26 |
| Паста томатная | 1 | | 0,05 | - | 0,20 | 1,05 | - | 0,10 | - | - | 0,20 | 0,68 | 0,30 | 0,02 |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 |
| 54-6м- Биточки мясные | 80 | | 18,42 | 8,52 | 55,61 | 209,73 | 0,10 | 0,80 | - | - | 19,76 | 178,46 | 31,11 | 1,43 |
| Мясо говядина | 60 | | 16,40 | 2,32 | - | 86,40 | 0,05 | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| | по-домашнему | 230 | | 27,24 | 11,06 | 37,15 | 316,39 | 0,24 | 33,28 | - | 0,60 | 45,71 | 311,18 | 66,88 | 3,84 |
| | Картофель | | 200 | 4,80 | 0,96 | 34,32 | 124,64 | 0,15 | 30,40 | - | - | 15,20 | 82,16 | 34,96 | 1,40 |
| | Лук | | 13 | 0,21 | - | 1,37 | 6,15 | - | 1,50 | - | - | 4,65 | 8,70 | 2,10 | 0,12 |
| | Паста томатная | | 3 | 0,14 | - | 0,61 | 3,15 | - | 1,35 | - | 0,60 | 2,34 | 2,04 | 0,90 | 0,07 |
| | Масло растительное | | 7 | - | 6,99 | - | 62,93 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Мясо говядина | | 79 | 21,93 | 3,10 | - | 115,56 | 0,08 | - | - | - | 10,70 | 218,28 | 27,82 | 2,14 |
| | Соль | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 7,72 | - | 0,44 | 0,06 |
| 867 | Компот из изюма + витамин С | 200 | | 0,36 | - | 28,17 | 109,25 | 0,03 | - | - | - | 16,30 | 25,80 | 8,40 | 0,65 |
| | Изюм | | 20 | 0,36 | - | 13,20 | 52,40 | 0,03 | - | - | - | 16,00 | 25,80 | 8,40 | 0,60 |
| | Сахар | | 20 | - | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,05 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,05 | - | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,03 | 57,00 | 0,03 | - | - | 0,40 | 5,80 | 40,00 | 6,60 | 0,40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | | 40,96 | 15,62 | 119,94 | 733,57 | 0,66 | 43,31 | - | 1,00 | 108,81 | 510,58 | 135,88 | 7,75 |
| | Всего в день | | | 54,25 | 37,21 | 173,79 | 1193,97 | 0,99 | 44,31 | 62,84 | 2,56 | 283,22 | 798,95 | 209,86 | 12,73 |

День: **Среда (3 день)** Неделя: **Первая**

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|---|---|---|
| | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 608 Котлета мясная | 80 | | 18,42 | 8,52 | 55,61 | 209,73 | 0,10 | 0,80 | - | - | 19,76 | 178,46 | 31,11 | 1,43 | | | | |
| Мясо | 60 | 16,40 | 2,32 | 5,99 | - | 86,40 | 0,05 | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 | | | | |
| Масло растительное | 6 | - | - | - | - | 53,94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 14 | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 6,96 | 30,80 | 0,03 | - | - | - | 4,48 | 17,92 | 7,42 | 0,34 | | | | |
| Мука | 8 | 0,85 | 0,08 | 6,68 | 6,68 | 29,43 | 0,01 | - | - | - | 1,62 | 7,74 | 1,44 | 0,11 | | | | |
| Лук | 8 | 0,11 | - | 0,76 | 3,44 | 3,44 | - | 0,08 | - | - | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 | | | | |
| Соль | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,04 | | | | |
| 171 Греча отварная с маслом | 180 | | 10,54 | 6,91 | 55,05 | 291,48 | 0,56 | - | 0,02 | - | 50,98 | 251,25 | 65,99 | 5,58 | | | | |
| Греча | 84 | 10,51 | 2,77 | 54,60 | 54,60 | 242,90 | 0,56 | - | - | - | 46,20 | 250,30 | 65,62 | 5,54 | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 0,45 | 48,58 | - | - | 0,02 | - | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 0,01 | | | | |
| Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 | | | | |
| 382 Какао на цельном молоке | 200 | | 3,28 | 3,55 | 20,23 | 124,21 | 0,03 | 1,00 | - | 0,26 | 121,66 | 106,42 | 15,80 | 0,38 | | | | |
| Какао | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 0,56 | 9,36 | - | - | - | - | 0,36 | 15,42 | 1,80 | 0,23 | | | | |
| Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 1,00 | - | 0,13 | 121,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 | | | | |
| Сахар | 15 | - | - | 17,97 | 17,97 | 56,85 | - | - | - | 0,13 | 0,30 | - | - | 0,05 | | | | |
| 3 Бутерброд с сыром | 30/20 | | 6,30 | 4,37 | 14,91 | 120,0 | 0,05 | 0,42 | - | 0,17 | 164,6 | 106,5 | 18,9 | 0,65 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 14,91 | 66,0 | 0,05 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 | | | | |
| Сыр | 20 | 4,02 | 4,1 | - | - | 54,0 | - | 0,42 | - | 0,17 | 156,0 | 81,6 | 8,4 | 0,17 | | | | |
| ИТОГО | | 38,54 | 23,35 | 145,80 | 745,42 | | 0,74 | 2,22 | 0,02 | 0,43 | 357,0 | 642,63 | 131,80 | 8,04 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 Суп овощной со сметаной и мясом | 250/10/10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо | 10 | 2,40 | 0,30 | - | - | 11,00 | - | - | - | - | 1,00 | 22,15 | 2,80 | 0,26 | | | | |
| Картофель | 30 | 0,56 | 0,11 | 4,84 | 4,84 | 22,96 | 0,03 | 5,60 | - | - | 2,80 | 7,28 | 5,04 | 0,28 | | | | |
| Капуста | 38 | 0,68 | 0,04 | 1,78 | 1,78 | 10,26 | 0,01 | 1,20 | - | - | 18,24 | 11,78 | 6,08 | 0,23 | | | | |
| Горошек зелёный | 12 | 0,37 | 0,02 | 0,78 | 0,78 | 4,80 | 0,01 | 1,00 | - | - | 2,40 | 7,44 | 3,29 | 0,04 | | | | |
| Лук | 10 | 0,17 | - | 1,10 | 1,10 | 4,92 | 0,01 | 1,00 | - | - | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 | | | | |
| Морковь | 10 | 0,16 | 0,01 | 0,85 | 0,85 | 3,96 | 0,01 | 0,50 | - | - | 5,10 | 5,50 | 3,80 | 0,12 | | | | |
| Масло растительное | 2,5 | - | 2,50 | - | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 0,32 | 20,60 | - | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 608 | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 |
| | Котлета мясная | 80 | 18,42 | 8,52 | 14,4 | 204,01 | 0,19 | 0,08 | - | - | - | - | - | 21,3 | 177,0 | 31,11 | 1,43 |
| | Мясо говядина | 60 | 16,40 | 2,32 | - | 86,40 | 0,05 | - | - | - | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 |
| | Масло растительное | 6 | - | 5,99 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 14 | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 30,80 | 0,03 | - | - | - | - | - | - | 4,48 | 17,92 | 7,42 | 0,34 |
| | Мука | 8 | 0,85 | 0,08 | 6,68 | 29,43 | 0,01 | - | - | - | - | - | - | 1,62 | 7,74 | 1,44 | 0,11 |
| | Лук | 8 | 0,11 | - | 0,76 | 3,44 | - | 0,08 | - | - | - | - | - | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
| | Соль | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,04 |
| 312 | Гороховое пюре с маслом | 180 | 20,04 | 5,53 | 44,65 | 273,18 | 0,78 | - | 0,02 | - | - | - | - | 75,69 | 196,62 | 76,81 | 6,25 |
| | Горох | 87 | 20,01 | 1,39 | 44,20 | 235,78 | 0,78 | - | - | - | - | - | - | 70,91 | 195,70 | 75,66 | 6,09 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 37,40 | - | - | 0,02 | - | - | - | - | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 0,01 |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 |
| 100 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | - | 15,23 | 59,0 | - | 1,22 | - | - | - | - | - | 7,71 | 9,59 | 5,13 | 1,31 |
| 174 | Чай-заварка | 1 | 0,2 | - | 0,07 | 1,09 | - | 0,1 | - | - | - | - | - | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82 |
| 9 | Лимон | 7 | 0,06 | - | 0,19 | 1,06 | - | 1,12 | - | - | - | - | - | 2,46 | 1,34 | 0,73 | 0,04 |
| | Сахар | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,05 | - | - | - | - | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,03 | 57,00 | 0,03 | - | - | - | - | - | - | 5,80 | 40,00 | 6,60 | 0,40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | 47,57 | 19,60 | 110,89 | 760,17 | 1,12 | 9,63 | 0,03 | 0,58 | 141,92 | 514,06 | 153,58 | 141,92 | 514,06 | 153,58 | 10,89 |
| | Всего в день | | 86,11 | 42,95 | 256,69 | 1505,59 | 1,86 | 11,85 | 0,05 | 1,01 | 498,92 | 1156,69 | 285,38 | 498,92 | 1156,69 | 285,38 | 18,93 |

День: Четверг (4 день) Неделя: Первая

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | Mg | Fe | | |
|------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | С | А | | | Е | СА |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 Гуляш из говядины | 80 | | 22.53 | 5.63 | 11.17 | 155.57 | 0.11 | 2.40 | - | - | 20.15 | 231.83 | 32.96 | 2.97 |
| Мясо говядина | 79 | | 21.93 | 3.10 | - | 115.56 | 0.09 | - | - | - | 10.70 | 218.28 | 27.82 | 2.14 |
| Масло растительное | 5 | | - | 2.50 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | 0.84 |
| Лук | 13 | | 0.21 | - | 1.37 | 6.15 | 0.01 | 1.50 | - | - | 4.65 | 8.70 | 2.10 | 0.12 |
| Паста томатная | 3 | | 0.07 | - | 0.25 | 1.36 | - | 0.90 | - | - | 0.40 | 1.36 | 0.60 | 0.05 |
| Мука | 3 | | 0.32 | 0.03 | 2.06 | 10.02 | 0.01 | - | - | - | 0.72 | 3.45 | 1.32 | 0.63 |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 |
| 203 Рожки отварные | 180 | | 7.04 | 4.96 | 40.51 | 217.49 | 0.10 | - | 0.02 | 0.05 | 18.50 | 47.92 | 20.64 | 1.07 |
| Рожки | 63 | | 7.01 | 0.82 | 40.06 | 180.09 | 0.10 | - | - | - | 10.04 | 46.97 | 20.05 | 1.00 |
| Масло сливочное | 10 | | 0.03 | 4.14 | 0.45 | 37.40 | - | - | 0.02 | 0.05 | 1.10 | 0.95 | 0.15 | 0.01 |
| Соль | 2 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 7.36 | - | 0.44 | 0.06 |
| 379 Кофейный напиток на молоке | 200 | | 3.10 | 3.27 | 19.81 | 117.23 | 0.03 | 1.00 | - | 0.18 | 123.30 | 96.00 | 14.00 | 0.17 |
| Молоко | 100 | | 2.80 | 3.20 | 4.70 | 58.00 | 0.03 | 1.00 | - | 0.13 | 121.00 | 91.00 | 14.00 | 0.10 |
| Кофейный напиток | 2 | | 0.30 | 0.07 | 0.14 | 2.38 | - | - | - | 0.05 | 2.00 | 5.00 | - | 0.12 |
| Сахар | 15 | | - | - | 14.97 | 56.85 | - | - | - | - | 0.30 | - | - | 0.05 |
| 6 Бутерброд с маслом | 30/20 | | 2.34 | 8.53 | 15.81 | 140.8 | 0.05 | - | 0.04 | - | 13.30 | 26.80 | 10.80 | 0.50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.0 | 0.05 | - | - | - | 7.80 | 24.90 | 10.50 | 0.48 |
| Масло сливочное | 20 | | 0.06 | 8.26 | 0.90 | 74.80 | - | - | 0.04 | - | 5.50 | 1.90 | 0.30 | 0.02 |
| ИТОГО: | | | 35.01 | 22.39 | 81.30 | 631.09 | 0.29 | 3.4 | 0.06 | 0.23 | 175.25 | 402.55 | 78.40 | 4.71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий (варзка) | 60 | | 0.90 | - | 5.46 | 24.60 | 0.01 | 6.00 | - | - | 22.20 | 25.80 | 25.80 | 0.84 |
| 295 Рассольник со сметаной и мясом | 250/10/ 10 | | 4.52 | 5.4 | 11.02 | 105.34 | 0.05 | 7.18 | 0.01 | 0.01 | 30.61 | 66.28 | 18.66 | 1.08 |
| Мясо | 10 | | 2.40 | 0.30 | - | 11.00 | - | - | - | - | 1.00 | 22.15 | 2.80 | 0.26 |
| Картофель | 30 | | 0.56 | 0.11 | 4.84 | 22.96 | 0.03 | 5.60 | - | - | 2.80 | 7.28 | 5.04 | 0.28 |
| Перловка | 7 | | 0.47 | 0.06 | 3.69 | 16.20 | - | - | - | - | 1.90 | 16.15 | 4.60 | 0.09 |
| Лук | 10 | | 0.17 | - | 1.10 | 4.92 | 0.01 | 1.00 | - | - | 3.10 | 5.80 | 1.40 | 0.08 |
| Морковь | 10 | | 0.16 | 0.01 | 0.85 | 3.96 | 0.01 | 0.50 | - | - | 5.10 | 5.50 | 3.80 | 0.12 |
| Масло растительное | 2.5 | | - | 2.50 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Сметана | 10 | | 0.28 | 2.00 | 0.32 | 20.60 | - | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 8.60 | 6.00 | 0.80 | 0.02 |
| Огурцы консервиров. | 17 | | 0.48 | - | 0.22 | 3.22 | - | - | - | - | 4.25 | 3.40 | - | 0.20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| | Лук | | 10 | 0.17 | - | 1.10 | 4.92 | 0.01 | 1.00 | - | - | 3.10 | 5.80 | 1.40 | 0.08 |
| | Паста томатная | | 4 | 0.14 | - | 0.50 | 2.72 | - | 1.80 | - | - | 0.80 | 2.72 | 1.20 | 0.10 |
| | Соль | | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 5.52 | - | 0,33 | 0,04 |
| | Морковь | | 10 | 0.16 | 0.01 | 0.85 | 3.96 | 0.01 | 0.50 | 0.90 | - | 5.10 | 5,50 | 3,80 | 0,12 |
| 867 | Компот из урюка + витамин С | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | Урюк | | 20 | 1.0 | - | 25.57 | 102.25 | 0.02 | 0.80 | - | 0.20 | 33.30 | 30.40 | 21.80 | 2.57 |
| | Сахар | | 15 | - | - | 14.97 | 56.85 | - | - | - | - | 0.30 | - | - | 0.05 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.00 | 0.05 | - | - | - | 7.80 | 24.90 | 10.50 | 0.48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 1.95 | 0.30 | 12.03 | 57.00 | 0.03 | - | - | 0.40 | 5.80 | 40.00 | 6.60 | 0.40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | | 30.71 | 16.99 | 125.60 | 752.32 | 0.32 | 35 | 0.92 | 2.91 | 148.15 | 250.16 | 120.56 | 8.74 |
| | <i>Всего в день</i> | | | 51.30 | 42.74 | 186.49 | 1312.06 | 0.54 | 37.4 | 107.64 | 3.31 | 554.79 | 659.75 | 185.10 | 10.87 |

День: **Понедельник (6 день)** Неделя: **Вторая**

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------------|-------|-------|--------|---------|----------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---|----|----|
| | | брутто | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | B1 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
| | | | жир | белок | жир | углевод | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | 200/10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | | | 3,60 | 8,03 | 35,94 | 250,14 | 0,16 | 0,82 | 1,00 | - | 14,51 | 135,49 | 46,33 | 2,86 | | | |
| Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 0,01 | 1,00 | - | 0,02 | 121,00 | 14,00 | 0,10 | | | | |
| Пшеничная | 40 | 0,77 | 0,69 | 24,80 | 132,00 | 0,12 | 0,80 | - | - | 10,50 | 88,40 | 31,08 | 2,70 | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 37,4 | - | 0,01 | - | - | 0,11 | 0,95 | 0,15 | 0,01 | | | | |
| Сахар | 10 | - | - | 5,99 | 22,74 | - | - | - | - | 0,12 | - | - | 0,02 | | | | |
| Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,76 | - | 0,22 | 0,03 | | | | |
| 382 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао на молоке | | | 3,28 | 3,55 | 20,23 | 124,21 | 0,03 | 1,00 | - | 0,13 | 121,66 | 106,42 | 15,80 | 0,38 | | | |
| Какао - порошок | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,56 | 9,36 | - | - | - | - | 0,36 | 15,42 | 1,80 | 0,23 | | | | |
| Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 1,00 | - | - | 121,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 | | | | |
| Сахар | 15 | - | - | 17,97 | 56,85 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,05 | | | | |
| 3 | 30/20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 6,30 | 4,37 | 14,91 | 120,0 | 0,05 | 0,42 | - | 0,17 | 164,6 | 106,5 | 18,90 | 0,65 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,05 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 | | | | |
| Сыр | 20 | 4,02 | 4,1 | - | 54,0 | - | 0,42 | - | - | 156,0 | 81,6 | 8,4 | 0,17 | | | | |
| ИТОГО | | 13,18 | 15,95 | 71,08 | 494,35 | 0,24 | 2,24 | 1,00 | 0,30 | 377,0 | 348,41 | 81,03 | 3,89 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | 250/10/10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп «Крестьянский» со сметаной и мясом | | | 5,299 | 4,96 | 18,003 | 140,264 | 0,186 | 38,06 | 0,02 | 1,01 | 78,77 | 87,37 | 30,956 | 1,299 | | | |
| Мясо | 10 | 2,0 | 0,33 | - | 11,0 | - | - | - | - | 1,00 | 22,15 | 2,8 | 0,26 | | | | |
| Картофель | 50 | 1,0 | 0,02 | 8,65 | 41,00 | 0,08 | 10,00 | - | - | 5,00 | 29,00 | 11,50 | 0,45 | | | | |
| Капуста | 30 | 1,08 | - | 2,82 | 16,20 | 0,08 | 27,00 | - | - | 28,80 | 18,60 | 9,60 | 0,36 | | | | |
| Крупа перловая | 7 | 0,609 | 0,07 | 4,263 | 20,104 | 0,006 | - | - | - | 2,34 | 19,67 | 2,436 | 0,109 | | | | |
| Лук | 10 | 0,17 | - | 1,1 | 4,92 | 0,01 | 1,0 | - | - | 3,1 | 5,8 | 1,4 | 0,00 | | | | |
| Морковь | 10 | 0,16 | 0,01 | 0,85 | 3,96 | 0,01 | 0,03 | - | - | 5,1 | 5,5 | 3,8 | 0,07 | | | | |
| Масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,6 | - | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 8,6 | 6,0 | 0,8 | 0,02 | | | | |
| Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 | | | | |
| 608 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета мясная | | | 18,42 | 8,52 | 55,61 | 209,73 | 0,10 | 0,80 | - | - | 19,76 | 178,46 | 31,11 | 1,43 | | | |
| Мясо говяжье | 60 | 16,40 | 2,32 | - | 86,40 | 0,05 | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 | | | | |
| Масло растительное | 6 | - | 5,99 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| Хлеб пшеничный | 14 | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 30,80 | 0,03 | - | - | - | 4,48 | 17,92 | 7,42 | 0,34 | | | | |
| Мука | 8 | 0,85 | 0,08 | 6,68 | 29,43 | 0,01 | - | - | - | 1,62 | 7,74 | 1,44 | 0,11 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|-----|--|--------|-------|---------|----------|-------|-------|------|------|--------|--------|---------|--------|
| | Лук | | 8 | | 0.11 | - | 0.76 | 3.44 | - | 0.08 | - | - | 2.48 | 4.64 | 1.12 | 0.06 |
| | Соль | | 1,5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,04 |
| 171 | Греча отварная с маслом | 180 | | | 10,54 | 6,91 | 55,05 | 291,48 | 0,56 | - | 0,02 | - | 50,98 | 251,25 | 65,99 | 5,58 |
| | Греча | | 84 | | 10,51 | 2,77 | 54,60 | 242,90 | 0,56 | - | - | - | 46,20 | 250,30 | 65,62 | 5,54 |
| | Масло сливочное | | 10 | | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 48,58 | - | - | 0,02 | - | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 0,01 |
| | Соль | | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 |
| 859 | Компот из свежих яблок + витамин С | 200 | | | 0,12 | - | 18,36 | 70,65 | - | 3,90 | 0,01 | 0,60 | 5,10 | 3,30 | 2,70 | 0,71 |
| | Яблоки свежие | | 30 | | 0,12 | - | 3,39 | 13,80 | - | 3,90 | 0,01 | 0,60 | 4,80 | 3,30 | 2,70 | 0,66 |
| | Сахар | | 15 | | - | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | 0,05 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,05 | - | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 1,95 | 0,30 | 12,03 | 57,00 | 0,03 | - | - | 0,40 | 5,80 | 40,00 | 6,60 | 0,40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | | | 38,609 | 20,96 | 173,963 | 778,694 | 0,926 | 42,76 | 0,05 | 1,01 | 168,21 | 585,28 | 147,856 | 9,899 |
| | <i>Всего в день</i> | | | | 51,789 | 36,91 | 245,043 | 1273,044 | 1,166 | 45,00 | 1,05 | 1,31 | 545,21 | 933,69 | 228,886 | 13,789 |

День: **Вторник (7 день)** Неделя: **вторая**

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|-------|------|---|----|---|----|--------|--------|--------|------|--|
| | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 Каша пшённая на молоке с маслом | 200/10 | | 3,31 | 8,46 | 37,74 | 256,54 | 0,20 | 1,00 | 0,04 | - | | | | | 135,79 | 185,15 | 48,45 | 3,08 | |
| Молоко | 100 | | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 1,00 | 0,02 | - | | | | | 121,00 | 91,00 | 148,00 | 0,10 | |
| Пшено | 40 | | 0,48 | 1,12 | 26,6 | 138,40 | 0,17 | - | - | - | | | | | 10,80 | 93,20 | 33,20 | 2,80 | |
| Масло сливочное | 10 | | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 37,40 | - | - | 0,02 | - | | | | | 1,11 | 0,95 | 0,15 | 0,01 | |
| Сахар | 10 | | - | - | 5,99 | 22,74 | - | - | - | - | | | | | 0,12 | - | - | 0,02 | |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | 3,76 | - | 0,22 | 0,03 | |
| 350 Кисель | 200 | | 2,54 | - | 10,29 | 54,92 | 0,06 | - | - | 1,56 | | | | | 5,96 | 15,60 | 10,56 | 0,53 | |
| Кисель | 25 | | 2,54 | - | 0,31 | 17,52 | 0,06 | - | - | 1,56 | | | | | 5,76 | 15,60 | 10,56 | 0,50 | |
| Сахар | 10 | | - | - | 9,98 | 37,40 | - | - | - | - | | | | | 0,20 | - | - | 0,03 | |
| 6 Бутерброд с маслом | 30/20 | | 2,34 | 8,53 | 15,81 | 140,8 | 0,05 | - | 0,04 | - | | | | | 13,30 | 26,80 | 10,80 | 0,50 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,05 | - | - | - | | | | | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | |
| Масло сливочное | 20 | | 0,06 | 8,26 | 0,90 | 74,80 | - | - | 0,04 | - | | | | | 5,50 | 1,90 | 0,30 | 0,02 | |
| 209 Яйцо отварное | 40 | | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,02 | - | 62,40 | - | | | | | 19,36 | 66,82 | 4,17 | 0,87 | |
| ИТОГО | | | 13,29 | 21,59 | 64,14 | 515,26 | 0,33 | 1,0 | 62,48 | 1,56 | | | | | 174,41 | 294,37 | 73,98 | 4,98 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 Уха из консервы | 250 | | 3,36 | 5,61 | 9,10 | 97,90 | 0,07 | 9,10 | - | - | | | | | 15,68 | 33,34 | 13,94 | 0,54 | |
| Картофель | 38 | | 0,76 | 0,04 | 7,49 | 31,16 | 0,05 | 7,60 | - | - | | | | | 3,80 | 22,04 | 8,74 | 0,34 | |
| Морковь | 10 | | 0,16 | 0,01 | 0,70 | 3,30 | 0,01 | 0,50 | - | - | | | | | 5,10 | 5,50 | 3,80 | 0,12 | |
| Лук | 10 | | 0,17 | - | 1,10 | 4,92 | 0,01 | 1,00 | - | - | | | | | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 | |
| Масло растительное | 3 | | - | 3,00 | - | 26,97 | - | - | - | - | | | | | - | - | - | - | |
| Консерва | 15 | | 2,33 | 2,56 | - | 32,37 | - | - | - | - | | | | | - | - | - | - | |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 | |
| 145 Картофель тушёный с мясом и овощами | 230 | | 27,10 | 11,06 | 51,69 | 387,89 | 0,27 | 33,75 | - | 0,6 | | | | | 41,67 | 316,68 | 70,68 | 4,0 | |
| Картофель | 240 | | 4,8 | 0,96 | 41,52 | 196,8 | 0,18 | 30,4 | - | - | | | | | 15,2 | 82,16 | 34,96 | 1,4 | |
| Лук | 15 | | 0,21 | - | 1,37 | 6,15 | - | 1,5 | - | - | | | | | 4,65 | 8,7 | 2,1 | 0,12 | |
| Морковь | 12 | | 0,16 | 0,01 | 0,7 | 3,3 | 0,01 | 0,5 | - | - | | | | | 5,1 | 5,5 | 3,8 | 0,12 | |
| Масло растительное | 6 | | - | 6,99 | - | 62,93 | - | - | - | - | | | | | - | - | - | - | |
| Паста томатная | 3 | | 0,14 | - | 0,61 | 3,15 | - | 1,35 | - | 0,6 | | | | | 2,34 | 2,04 | 0,9 | 0,07 | |
| Мясо | 107 | | 21,79 | 3,1 | 7,49 | 115,56 | 0,08 | - | - | - | | | | | 10,7 | 218,28 | 27,82 | 2,14 | |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | 3,68 | - | 1,1 | 0,15 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 100 | Чай с сахаром | 200 | | 0.20 | - | 15.04 | 57.94 | - | 0.10 | - | - | 5.25 | 8.25 | 4.40 | 1.27 |
| 9 | Чай-заварка | | 1 | 0.20 | - | 0.07 | 1.09 | - | 0.10 | - | - | 4.95 | 8.25 | 4.40 | 0.82 |
| | Сахар | | 15 | - | - | 14.97 | 56.85 | - | - | - | - | 0.30 | - | - | 0.45 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.00 | 0.05 | - | - | - | 7.80 | 24.90 | 10.50 | 0.48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 1.95 | 0.30 | 12.03 | 57.00 | 0.03 | - | - | - | 5.80 | 40.00 | 6.60 | 0.40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | | 34.89 | 17.24 | 102.77 | 666.73 | 1.42 | 42.95 | 0.00 | 1.00 | 76.20 | 423.17 | 106.12 | 6.69 |
| | <i>Всего в день</i> | | | 48.18 | 38.83 | 166.91 | 1181.99 | 1.75 | 43.95 | 62.48 | 2.56 | 250.61 | 717.54 | 180.10 | 11.67 |

День: **Среда (8 день)** Неделя: **Вторая**

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | | Mg | Fe | |
|---------------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | B1 | C | A | E | | | CA |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки мясные | 80 | | 18,42 | 8,52 | 55,61 | 209,73 | 0,10 | 0,80 | - | - | 19,76 | 178,46 | 31,11 | 1,43 |
| Мясо говядина | 60 | | 16,40 | 2,32 | - | 86,40 | 0,05 | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 |
| Масло растительное | 6 | | - | 5,99 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 14 | | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 30,80 | 0,03 | - | - | 4,48 | 17,92 | 7,42 | 7,42 | 0,34 |
| Мука | 8 | | 0,85 | 0,08 | 6,68 | 29,43 | 0,01 | - | - | 1,62 | 7,74 | 1,44 | 1,44 | 0,11 |
| Лук | 8 | | 0,11 | - | 0,76 | 3,44 | - | 0,08 | - | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 1,12 | 0,06 |
| Соль | 1,5 | | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,33 | 0,04 |
| Гороховое пюре с маслом | 180 | | 20,04 | 5,53 | 44,65 | 273,18 | 0,78 | - | 0,02 | 75,69 | 196,65 | 76,03 | 76,03 | 6,13 |
| Горох | 87 | | 20,01 | 1,39 | 44,20 | 235,78 | 0,78 | - | - | 70,91 | 195,70 | 75,66 | 75,66 | 6,09 |
| Масло сливочное | 10 | | 0,03 | 4,14 | 0,45 | 37,40 | - | - | 0,02 | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 0,15 | 0,01 |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,22 | 0,03 |
| Бутерброд с маслом | 30/20 | | 2,34 | 8,53 | 15,81 | 140,8 | 0,05 | - | 0,04 | 13,30 | 26,80 | 10,80 | 10,80 | 0,50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,05 | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 10,50 | 0,48 |
| Масло сливочное | 20 | | 0,06 | 8,26 | 0,90 | 74,80 | - | - | 0,04 | 5,50 | 1,90 | 0,30 | 0,30 | 0,02 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | 3,10 | 3,27 | 19,81 | 117,23 | 0,03 | 1,00 | - | 0,18 | 123,30 | 96,00 | 14,00 | 0,17 |
| Молоко | 100 | | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | 0,03 | 1,00 | - | 0,13 | 121,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 |
| Кофейный напиток | 2 | | 0,30 | 0,07 | 0,14 | 2,38 | - | - | - | 0,05 | 2,00 | 5,00 | - | 0,12 |
| Сахар | 15 | | - | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | 0,30 | - | - | - | 0,05 |
| ИТОГО | | | 43,90 | 25,85 | 135,88 | 740,94 | 0,96 | 1,8 | 0,06 | 0,18 | 232,05 | 497,91 | 131,94 | 7,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи с капустой, сметаной и мясом | 250/10/10 | | 4,74 | 4,86 | 13,94 | 121,21 | 0,18 | 38,16 | 0,02 | 1,01 | 76,63 | 68,38 | 28,82 | 1,21 |
| Картофель | 50 | | 1,00 | 0,02 | 8,65 | 41,0 | 0,08 | 10,00 | - | - | 5,00 | 29,00 | 11,50 | 0,45 |
| Капуста | 60 | | 1,08 | - | 2,82 | 16,20 | 0,08 | 27,00 | - | - | 28,80 | 18,60 | 9,60 | 0,36 |
| Морковь | 10 | | 0,16 | 0,01 | 0,85 | 3,96 | 0,01 | 0,03 | - | - | 5,10 | 5,50 | 3,80 | 0,07 |
| Лук | 10 | | 0,17 | - | 1,10 | 4,92 | 0,01 | 1,00 | - | - | 3,10 | 5,80 | 1,40 | - |
| Масло растительное | 2,5 | | - | 2,50 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Сметана | 10 | | 0,28 | 2,00 | 0,32 | 20,60 | - | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Мясо | 10 | | 2,00 | 0,33 | - | 11,00 | - | - | - | 1,00 | 22,15 | 2,80 | 1,20 | 0,26 |
| Паста томатная | 1 | | 0,05 | - | 0,20 | 1,05 | - | 0,10 | - | - | 0,20 | 0,68 | 0,30 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 608 | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,68 | - | 0,22 | 0,03 |
| | Котлета мясная | 80 | 18,42 | 8,52 | - | 55,61 | 209,73 | 0,10 | 0,80 | - | - | - | - | - | 19,76 | 178,46 | 31,11 | 1,43 |
| | Мясо говядина | 60 | 16,40 | 2,32 | - | 86,40 | 0,05 | 0,05 | - | - | - | - | - | 7,20 | 146,70 | 20,80 | 0,88 | |
| | Масло растительное | 6 | - | 5,99 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 14 | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 30,80 | 0,03 | 0,03 | - | - | - | - | - | 4,48 | 17,92 | 7,42 | 0,34 | |
| | Мука | 8 | 0,85 | 0,08 | 6,68 | 29,43 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | - | - | 1,62 | 7,74 | 1,44 | 0,11 | |
| | Лук | 8 | 0,11 | - | 0,76 | 3,44 | - | - | 0,08 | - | - | - | - | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 | |
| | Соль | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,04 | |
| 82 | Рис отварной | 180 | 3,81 | 4,18 | 40,68 | 219,92 | 0,08 | 0,08 | - | 0,02 | - | - | - | 19,39 | 53,33 | 15,29 | 0,61 | |
| | Рис | 64 | 3,78 | 0,03 | 40,23 | 182,52 | 0,08 | 0,08 | - | - | - | - | - | 12,96 | 52,38 | 14,04 | 0,54 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,03 | 4,13 | 0,45 | 37,40 | - | - | - | 0,02 | - | - | - | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 0,01 | |
| | Соль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 7,72 | - | 0,44 | 0,06 | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | - | 11,70 | 47,00 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | - | - | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0,20 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,05 | 0,05 | - | - | - | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,03 | 57,00 | 0,03 | 0,03 | - | - | - | - | - | 5,80 | 40,00 | 6,60 | 0,40 | |
| | <i>Всего в обед</i> | | 31,7 | 18,13 | 148,87 | 720,86 | 1,98 | 1,98 | 38,96 | 0,04 | 1,51 | - | - | 137,38 | 370,07 | 97,32 | 4,33 | |
| | Всего в день | | 75,60 | 43,98 | 284,75 | 1461,80 | 2,94 | 2,94 | 40,76 | 0,1 | 1,69 | - | - | 369,43 | 867,98 | 229,26 | 12,06 | |

День: **Четверг (9 день)** Неделя: **Вторая**

| | Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|----------|---------------------|----------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|----|--|--|
| | | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 80 | | 22.53 | 5.63 | 11.17 | 155.57 | 0.11 | 2.40 | - | - | 20.15 | 231.83 | 32.96 | 2.97 | | | |
| | Мясо говядина | 79 | | 21.93 | 3.10 | - | 115.56 | 0.09 | - | - | - | 10.70 | 218.28 | 27.82 | 2.14 | | | |
| | Масло растительное | 5 | | - | 2.50 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | 0.84 | | | |
| | Лук | 13 | | 0.21 | - | 1.37 | 6.15 | 0.01 | 1.50 | - | - | 4.65 | 8.70 | 2.10 | 0.12 | | | |
| | Паста томатная | 3 | | 0.07 | - | 0.25 | 1.36 | - | 0.90 | - | - | 0.40 | 1.36 | 0.60 | 0.05 | | | |
| | Мука | 3 | | 0.32 | 0.03 | 2.06 | 10.02 | 0.01 | - | - | - | 0.72 | 3.45 | 1.32 | 0.63 | | | |
| | Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 | | | |
| 378 | Перловка отварная с маслом | 180 | | 4.68 | 5.06 | 37.30 | 195.05 | 0.06 | - | 0.02 | 3.27 | 7.35 | 161.75 | 48.07 | 2.00 | | | |
| | Перловка | 60 | | 4.65 | 0.55 | 36.85 | 162.00 | 0.06 | - | - | 3.27 | 1.0 | 161.50 | 47.00 | 1.65 | | | |
| | Масло сливочное | 10 | | 0.03 | 4.13 | 0.45 | 37.40 | - | - | 0.02 | - | 1.10 | 0.95 | 0.15 | 0.01 | | | |
| | Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 | | | |
| 386 | Напиток кисломолочный | 200 | | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 100.2 | 0.06 | 1.4 | 44 | 0.4 | 240.0 | 190.0 | 28.0 | 0.2 | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | | 6.30 | 4.37 | 14.91 | 120.0 | 0.05 | 0.42 | - | 0.17 | 164.6 | 106.5 | 18.9 | 0.65 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.0 | 0.05 | - | - | - | 7.8 | 24.9 | 10.5 | 0.48 | | | |
| | Сыр | 20 | | 4.02 | 4.1 | - | 54.0 | - | 0.42 | - | 0.17 | 156.0 | 81.6 | 8.4 | 0.17 | | | |
| | ИТОГО: | | | 39.31 | 20.06 | 71.38 | 570.82 | 0.28 | 4.22 | 44.02 | 3.84 | 432.10 | 690.08 | 127.93 | 5.82 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 169 | Борщ со сметаной и мясом | 250/10 | | 4.92 | 5.09 | 18.08 | 141.0 | 0.06 | 30.9 | 0.91 | 1.21 | 73.18 | 74.91 | 40.13 | 1.8 | | | |
| | Мясо | 10 | | 2.0 | 0.33 | - | 11.00 | - | - | - | 1.0 | 22.15 | 2.80 | 1.20 | 0.26 | | | |
| | Картофель | 60 | | 1.10 | 0.22 | 9.51 | 45.10 | 0.04 | 11.00 | - | - | 5.50 | 31.90 | 12.65 | 0.50 | | | |
| | Капуста | 32 | | 0.54 | 0.03 | 1.41 | 8.10 | - | 13.50 | - | - | 14.40 | 9.30 | 4.80 | 0.18 | | | |
| | Масло растительное | 2.5 | | - | 2.50 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | |
| | Свекла | 40 | | 0.60 | - | 3.64 | 16.40 | - | 4.00 | - | - | 14.80 | 17.20 | 17.20 | 0.56 | | | |
| | Паста томатная | 2 | | 0.07 | - | 0.25 | 1.36 | - | 0.90 | - | - | 0.40 | 1.36 | 0.60 | 0.05 | | | |
| | Лук | 10 | | 0.17 | - | 0.10 | 4.92 | 0.01 | 1.00 | - | - | 3.10 | 5.80 | 1.40 | 0.08 | | | |
| | Морковь | 10 | | 0.16 | 0.01 | 0.85 | 3.96 | 0.01 | 0.50 | 0.90 | 0.20 | 0.51 | 0.55 | 0.38 | 0.12 | | | |
| | Сахар | 2 | | - | - | 2.00 | 7.48 | - | - | - | - | 0.04 | - | - | - | | | |
| | Сметана | 10 | | 0.28 | 2.00 | 0.32 | 20.60 | - | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 8.60 | 6.00 | 0.80 | 0.02 | | | |
| | Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 | | | |
| 488 | Рыба припущенная | 82 | | 15.43 | 5.86 | 0.69 | 128.56 | 0.89 | 0.2 | 6 | - | 40.08 | 214.55 | 51.15 | 0.95 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|---------|--------|-------|
| | Рыба | 100 | 14.9 | 0.8 | 0 | 66.9 | 0.079 | 0.2 | 6 | - | 35.2 | 208.8 | 47.85 | 0.7 |
| | Масло растительное | 5 | - | 5.0 | - | 44.96 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Мука | 5 | 0.53 | 0.06 | 0.69 | 16.7 | 0.01 | - | - | - | 1.2 | 5.75 | 2.2 | 0.10 |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 1.1 | 0.15 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 5.71 | 5.54 | 47.63 | 264.60 | 0.33 | 55.01 | 0.02 | 0.01 | 43.88 | 166.65 | 63.87 | 2.48 |
| | Картофель | 200 | 5.40 | 1.08 | 46.71 | 221.40 | 0.32 | 55.00 | - | - | 27.00 | 156.60 | 62.10 | 2.43 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.03 | 4.14 | 0.45 | 37.40 | - | - | 0.02 | - | 1.10 | 0.95 | 0.15 | 0.01 |
| | Молоко | 10 | 0.28 | 0.32 | 0.47 | 5.80 | 0.01 | 0.01 | - | 0.01 | 12.10 | 9.10 | 1.40 | 0.01 |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 |
| 867 | Компот из кураги + витамин С | 200 | 1.0 | - | 25.57 | 102.25 | 0.02 | 0.80 | - | 0.20 | 33.30 | 30.40 | 21.80 | 2.57 |
| | Курага | 20 | 1.0 | - | 10.60 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | - | 0.20 | 33.00 | 30.40 | 21.80 | 2.52 |
| | Сахар | 15 | - | - | 14.97 | 56.85 | - | - | - | - | 0.30 | - | - | 0.05 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.00 | 0.05 | - | - | - | 7.80 | 24.90 | 10.50 | 0.48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.95 | 0.30 | 12.03 | 57.00 | 0.03 | - | - | 0.40 | 5.80 | 40.00 | 6.60 | 0.40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | 31.29 | 17.06 | 118.91 | 759.41 | 1.38 | 86.91 | 6.93 | 1.82 | 204.04 | 551.41 | 194.05 | 7.73 |
| | Всего в день | | 70.60 | 37.12 | 190.29 | 1330.23 | 1.66 | 91.13 | 50.95 | 5.66 | 636.14 | 1241.49 | 321.98 | 13.55 |

День: Пятница (10 день) Неделя: Вторая

| Наименование блюда и продуктов | Выход блюда | Химический состав | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|-------|-------|------|---|----|---|----|--------|--------|-------|----------|------|
| | | брутто | белки | жиры | углеводы | | Ккал | B1 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | белки | жиры | углеводы | Ккал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 Суп молочный с маслом | 200 | | 5.84 | 7.87 | 12.92 | 143.34 | 0.06 | 2.00 | 0.06 | 0.13 | | | | | 246.56 | 184.14 | 28.60 | 0.25 | |
| Молоко | 200 | | 5.60 | 6.40 | 9.40 | 116.00 | 0.06 | 2.00 | 0.04 | - | | | | | 242.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 | |
| Сахар | 3 | | - | - | 2.00 | 7.48 | - | - | - | - | | | | | 0.04 | - | - | - | |
| Масло сливочное | 10 | | 0.03 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | - | - | 0.02 | - | | | | | 0.48 | 0.40 | 0.06 | - | |
| Лапша | 20 | | 0.21 | 0.02 | 1.50 | 6.64 | - | - | - | 0.13 | | | | | 0.36 | 1.74 | 0.32 | 0.02 | |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | 3.68 | - | 0.22 | 0.03 | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0.20 | - | 15.04 | 57.94 | - | 0.10 | - | - | | | | | 5.25 | 8.25 | 4.40 | 1.27 | |
| Чай-заварка | 1 | | 0.20 | - | 0.07 | 1.09 | - | 0.10 | - | - | | | | | 4.95 | 8.25 | 4.40 | 0.82 | |
| Сахар | 15 | | - | - | 14.97 | 56.85 | - | - | - | - | | | | | 0.30 | - | - | 0.45 | |
| 209 Яйно отварное | 40 | | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.02 | - | 62.40 | - | | | | | 19.36 | 66.82 | 4.17 | 0.87 | |
| Бакалы | 185 | | 0.5 | 0.5 | 12.80 | 58.0 | 0.04 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | | | | | 25.0 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | |
| 6 Хлеб пшеничный | 30 | | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 66.00 | 0.05 | - | - | - | | | | | 7.80 | 24.90 | 10.50 | 0.48 | |
| ИТОГО: | | | 13.92 | 13.24 | 55.97 | 388.28 | 0.17 | 7.1 | 62.46 | 0.46 | | | | | 303.97 | 302.41 | 61.83 | 3.37 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 Рассольник со сметаной и мясом | 250/10/10 | | 6.41 | 5.87 | 27.35 | 182.84 | 0.16 | 26.13 | 0.91 | 0.01 | | | | | 38.20 | 107.61 | 38.93 | 1.65 | |
| Мясо | 10 | | 2.40 | 0.30 | - | 11.00 | - | - | - | - | | | | | 1.00 | 22.15 | 2.80 | 0.26 | |
| Картофель | 30 | | 0.56 | 0.11 | 4.84 | 22.96 | 0.03 | 5.60 | - | - | | | | | 2.80 | 7.28 | 5.04 | 0.28 | |
| Перловка | 7 | | 0.47 | 0.06 | 3.69 | 16.20 | - | - | - | - | | | | | 1.90 | 16.15 | 4.60 | 0.09 | |
| Лук | 10 | | 0.17 | - | 1.10 | 4.92 | 0.01 | 1.00 | - | - | | | | | 3.10 | 5.80 | 1.40 | 0.08 | |
| Морковь | 10 | | 0.16 | 0.01 | 0.85 | 3.96 | 0.01 | 0.50 | - | - | | | | | 5.10 | 5.50 | 3.80 | 0.12 | |
| Масло растительное | 2.5 | | - | 2.50 | - | 22.48 | - | - | - | - | | | | | - | - | - | - | |
| Сметана | 10 | | 0.28 | 2.00 | 0.32 | 20.60 | - | 0.03 | 0.01 | 0.01 | | | | | 8.60 | 6.00 | 0.80 | 0.02 | |
| Огурцы консервиров. | 17 | | 0.48 | - | 0.22 | 3.22 | - | - | - | - | | | | | 4.25 | 3.40 | - | 0.20 | |
| Соль | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | 3.86 | - | 0.22 | 0.03 | |
| 291 Плов | 250 | | 20.56 | 11.33 | 55.01 | 386.07 | 0.16 | 3.30 | 0.90 | 1.10 | | | | | 28.07 | 79.95 | 41.53 | 3.49 | |
| Мясо | 79 | | 15.33 | 2.92 | - | 87.09 | 0.09 | - | - | - | | | | | 1.85 | - | 19.75 | 1.82 | |
| Рис | 68 | | 4.76 | 0.41 | 52.56 | 219.64 | 0.05 | - | - | 1.1 | | | | | 16.32 | 65.96 | 14.28 | 1.22 | |
| Масло растительное | 8 | | - | 7.99 | - | 71.92 | - | - | - | - | | | | | - | - | - | - | |
| Лук | 10 | | 0.17 | - | 1.10 | 4.92 | 0.01 | 1.00 | - | - | | | | | 3.10 | 5.80 | 1.40 | 0.08 | |
| Паста томатная | 4 | | 0.14 | - | 0.50 | 2.72 | - | 1.80 | - | - | | | | | 0.80 | 2.72 | 1.20 | 0.10 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----|-----|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|---|--------|--------|--------|------|
| | Соль | | 1,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 5,52 | - | 0,33 | 0,04 |
| | Напиток из шиповника | 200 | | 0,4 | 17,2 | 72,8 | 0,03 | 24,0 | - | - | - | 13,5 | 2,67 | 2,13 | 0,53 |
| | Шиповник | | 20 | 0,4 | 12,23 | 15,95 | 0,03 | 24,0 | - | - | - | 13,2 | 2,67 | 2,13 | 0,48 |
| | Сахар | | 15 | - | 14,97 | 56,85 | - | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,05 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 14,91 | 66,00 | 0,05 | - | - | - | - | 7,80 | 24,90 | 10,50 | 0,48 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 1,95 | 12,03 | 57,00 | 0,03 | - | - | 0,40 | - | 5,80 | 40,00 | 6,60 | 0,40 |
| | <i>Всего в обед</i> | | | 31,60 | 126,50 | 763,99 | 0,43 | 53,43 | 1,81 | 1,51 | - | 93,37 | 255,13 | 99,69 | 6,55 |
| | <i>Всего в день</i> | | | 45,52 | 182,47 | 1152,27 | 0,60 | 60,53 | 64,27 | 1,97 | - | 397,34 | 557,54 | 161,52 | 9,92 |