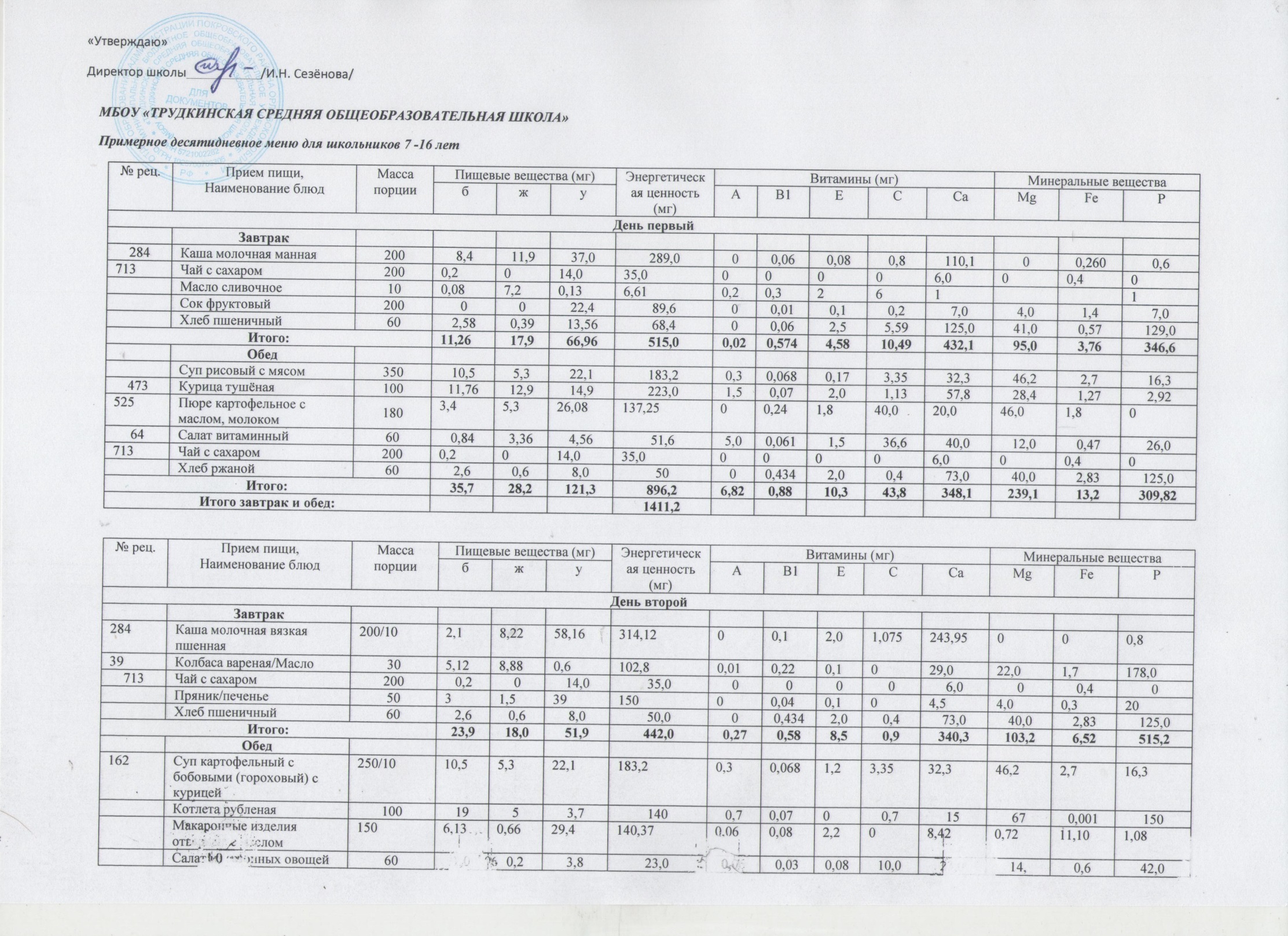
******

***МБОУ «ТРУДКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»***

***Примерное десятидневное меню для школьников 7 -16 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День первый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная манная | 200 | 8,4 | 11,9 | 37,0 | 289,0 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,8 | 110,1 | 0 | 0,260 | 0,6 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | 6,61 | 0,2 | 0,3 | 2 | 6 | 1 |  |  | 1 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 7,0 | 4,0 | 1,4 | 7,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| **Итого:** | | | **11,26** | **17,9** | **66,96** | **515,0** | **0,02** | **0,574** | **4,58** | **10,49** | **432,1** | **95,0** | **3,76** | **346,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый с мясом | 350 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 0,17 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
| 473 | Курица тушёная | 100 | 11,76 | 12,9 | 14,9 | 223,0 | 1,5 | 0,07 | 2,0 | 1,13 | 57,8 | 28,4 | 1,27 | 2,92 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом, молоком | 180 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 64 | Салат витаминный | 60 | 0,84 | 3,36 | 4,56 | 51,6 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **35,7** | **28,2** | **121,3** | **896,2** | **6,82** | **0,88** | **10,3** | **43,8** | **348,1** | **239,1** | **13,2** | **309,82** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1411,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День второй** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая пшенная | 200/10 | 2,1 | 8,22 | 58,16 | 314,12 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
| 39 | Колбаса вареная/Масло | 30 | 5,12 | 8,88 | 0,6 | 102,8 | 0,01 | 0,22 | 0,1 | 0 | 29,0 | 22,0 | 1,7 | 178,0 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Пряник/печенье | 50 | 3 | 1,5 | 39 | 150 | 0 | 0,04 | 0,1 | 0 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 20 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **23,9** | **18,0** | **51,9** | **442,0** | **0,27** | **0,58** | **8,5** | **0,9** | **340,3** | **103,2** | **6,52** | **515,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с курицей | 250/10 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 1,2 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
|  | Котлета рубленая | 100 | 19 | 5 | 3,7 | 140 | 0,7 | 0,07 | 0 | 0,7 | 15 | 67 | 0,001 | 150 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,13 | 0,66 | 29,4 | 140,37 | 0,06 | 0,08 | 2,2 | 0 | 8,42 | 0,72 | 11,10 | 1,08 |
|  | Салат из сезонных овощей | 60 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,003 | 0 | 1,08 | 6,4 | 12,6 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **33,57** | **21,09** | **213,68** | **858,93** | **0,06** | **0,677** | **8,88** | **21,8** | **434,7** | **30,63** | **434,7** | **148,53** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1300,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День третий** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 200/10 | 5,6 | 5,44 | 15,5 | 129,2 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,3 | 80,7 | 10,1 | 0,2 | 67,3 |
| 39 | Колбаса вареная/Сыр | 30 | 5,12 | 8,88 | 0,6 | 102,8 | 0,01 | 0,22 | 0,1 | 0 | 29,0 | 22,0 | 1,7 | 178,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Сок (фрукты) | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **20,9** | **17,2** | **91,7** | **543,9** | **0,01** | **0,53** | **7,8** | **2,4** | **500,9** | **123,1** | **5,3** | **315,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Борщ со свежей капустой, с мясом | 350/25 | 10,85 | 12,9 | 13,82 | 228,8 | 0 | 0,05 | 1,8 | 8,2 | 50,6 | 0 | 1,15 | 0 |
| 515 | Плов из кур. грудки | 150 | 5,3 | 0,66 | 118,2 | 220,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
|  | Салат из помидоров с маслом | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **31,9** | **35,4** | **92,9** | **867,8** | **1,91** | **0,84** | **10,0** | **50,65** | **358,6** | **209,7** | **11,08** | **530,3** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1411,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День четвертый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес)с маслом | 200/10 | 9,12 | 12,8 | 44,24 | 329,0 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 1,6 | 206,7 | 146,6 | 22,6 | 2,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,4 | 0,01 | 1,0 | 0 | 24,0 | 0,5 | 0,2 | 30,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | **14,7** | **21,1** | **81,1** | **575,4** | **1,4** | **0,63** | **7,5** | **4,47** | **473,15** | **86,1** | **4,4** | **292,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163 | Суп куриный с макаронными изделиями | 250 | 5,6 | 11,6 | 27,8 | 151,8 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом сливочным, молоком | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 364 | Рыба припущенная | 100/30 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
| 651 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте) | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **29,6** | **25,4** | **119,6** | **728,47** | **0,91** | **0,97** | **10,1** | **56,2** | **325,3** | **226,0** | **9,38** | **674,6** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1303,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День пятый** | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Каша молочная манная | 200 | 8,4 | 11,9 | 37,0 | 289,0 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,8 | 110,1 | 0 | 0,260 | 0,6 |
|  | Сыр порционный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Сок фруктовый/Фрукты | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 7,0 | 4,0 | 1,4 | 7,0 |
| **Итого:** | | | **25,7** | **22,0** | **100,6** | **742,5** | **0,11** | **0,53** | **7,3** | **2,35** | **423,0** | **137,0** | **4,45** | **344,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с курицей | 250/10 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 1,2 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
| 443 | Гуляш из куриной грудки с соусом | 80 | 14,0 | 14,3 | 7,44 | 168,2 | 0,13 | 0,17 | 1,8 | 1,28 | 24,36 | 26,01 | 2,32 | 194,7 |
|  | Гречка отварная | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 75 | Винегрет | 60 | 1,08 | 6,2 | 4,92 | 78,06 | 1,75 | 0,05 | 1,2 | 6,38 | 21,25 | 19,7 | 0,81 | 41,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **40,5** | **32,8** | **80,9** | **753,78** | **5,7** | **0,98** | **10,7** | **72,3** | **375,1** | **515,4** | **25,3** | **781,3** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1496,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День шестой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром | 180/10/20 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Пряник/печенье | 50 | 3 | 1,5 | 39 | 150 | 0 | 0,04 | 0,1 | 0 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 20 |
| **Итого:** | | | **20,4** | **20,8** | **94,5** | **627,52** | **0,25** | **0,66** | **6,5** | **10,46** | **503,5** | **93,1** | **6,32** | **448,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми(фасолевый) с курицей | 250/10 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 1,2 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
|  | Рис отварной | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 466 | Котлета мясная с соусом | 80/20 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 75 | Салат из свеклы | 60 | 1,6 | 2,2 | 4,8 | 65 | 0,075 | 0,07 | 1 | 0,7 | 8,5 | 28 | 0,81 | 60 |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,003 | 0 | 1,08 | 6,4 | 12,6 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **38,2** | **32,4** | **114,2** | **867,86** | **2,2** | **0,97** | **9,77** | **22,5** | **295,9** | **244,4** | **14,6** | **525,8** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1495,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День седьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая рисовая | 200/10 | 9,12 | 12,8 | 44,24 | 329,0 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
|  | Сыр | 15 | 6,2 | 5,8 | 4 | 83,7 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,7 | 176,0 | 7,0 | 1,0 | 100,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Пряник/печенье | 50 | 3 | 1,5 | 39 | 150 | 0 | 0,04 | 0,1 | 0 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 20 |
|  | Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | **34,9** | **43,9** | **63,8** | **745,3** | **0,4** | **0,61** | **5,4** | **11,4** | **601,9** | **116,1** | **4,6** | **441,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Суп картофельный с крупой (гречка) с курицей | 250/10 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 1,2 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,13 | 0,66 | 29,4 | 140,37 | 0,06 | 0,08 | 2,2 | 0 | 8,42 | 0,72 | 11,10 | 1,08 |
| 364 | Рыба припущенная | 100/30 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
|  | Овощная нарезка: помидор | 60 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,08 | 15,2 | 8,4 | 12,0 | 0,3 | 15,8 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| **Итого:** | | | **36,0** | **30,5** | **106,5** | **865,05** | **0,66** | **0,89** | **11,2** | **58,2** | **350,0** | **177,0** | **8,08** | **444,7** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1610,35** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День восьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром | 200/10 | 14,24 | 26,0 | 44,0 | 356,0 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
|  | Сыр | 15 | 6,2 | 5,8 | 4 | 83,7 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,7 | 176,0 | 7,0 | 1,0 | 100,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | **25,2** | **32,0** | **74,0** | **582,4** | **0,02** | **0,56** | **6,5** | **9,8** | **525,5** | **95,0** | **3,41** | **346,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Борщ со свежей капустой, с мясом | 350/25 | 10,85 | 12,9 | 13,82 | 228,8 | 0 | 0,05 | 1,8 | 8,2 | 50,6 | 0 | 1,15 | 0 |
|  | Тефтели с соусом | 80/20 | 13,9 | 10,2 | 13,8 | 196,7 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом сливочным, молоком | 150 | 3,4 | 5,3 | 26,08 | 137,25 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| ттк | Салат из свеклы/моркови | 60 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| **Итого:** | | | **31,0** | **32,2** | **103,3** | **846,6** | **6,7** | **0,78** | **9,0** | **47,3** | **253,3** | **134,2** | **4,4** | **482,7** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1429,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День девятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 200/10 | 5,6 | 5,44 | 15,5 | 129,2 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,3 | 80,7 | 10,1 | 0,2 | 67,3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,4 | 0,01 | 1,0 | 0 | 24,0 | 0,5 | 0,2 | 30,0 |
|  | Сыр | 15 | 6,2 | 5,8 | 4 | 83,7 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,7 | 176,0 | 7,0 | 1,0 | 100,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| **Итого:** | | | **14,6** | **21,3** | **81,3** | **575,5** | **1,44** | **0,66** | **7,5** | **10,46** | **503,5** | **93,1** | **6,32** | **348,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый с мясом | 350 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 0,17 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
| 443 | Гуляш из куриной грудки с соусом | 80 | 14,0 | 14,3 | 7,44 | 168,2 | 0,13 | 0,17 | 1,8 | 1,28 | 24,36 | 26,01 | 2,32 | 194,7 |
|  | Гречка отварная | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
|  | Салат из помидоров | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,3 | 13,8 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14,0 | 0,6 | 42,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | **34,6** | **16,1** | **104,2** | **768,71** | **0,41** | **0,53** | **7,3** | **2,35** | **423,0** | **137,0** | **4,45** | **544,0** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1344,21** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День десятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес) с маслом | 200/10 | 9,12 | 12,8 | 44,24 | 329,0 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 1,6 | 206,7 | 146,6 | 22,6 | 2,0 |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 72,80 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
| **Итого:** | | | **11,3** | **8,1** | **87,4** | **432,72** | **1,08** | **0,53** | **7,3** | **2,35** | **423,0** | **137,0** | **4,45** | **444,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163 | Суп куриный с макаронными изделиями | 250 | 5,6 | 11,6 | 27,8 | 151,8 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
|  | Сосиска отварная | 60 | 5,8 | 14 | 2,5 | 140 | 9 мкг | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 10 | 0,6 | 75 |
|  | Рис отварной | 150 | 7,46 | 5,62 | 35,8 | 230,4 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
|  | Салат из свеклы/моркови | 60 | 0,6 | 6,07 | 2,52 | 65,1 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
| 651 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте) | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
| **Итого:** | | |  |  |  | **893,91** | **1,27** | **0,73** | **9,7** | **110,3** | **363,0** | **137,0** | **5,45** | **419,0** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1326,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |