

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР МБОУ «КУЗНЕЦОВСКАЯ ООШ»



Т.И. Егoshина
10 сентября 2024 год

Примерное 10 – дневное меню.

| № рецептуры | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | P |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 180 | 5,4 | 8,5 | 28 | 216 | 0,18 | 0,18 | 0 | 0,4 | 171 | 35,5 | 1,00 | 178 |
| №3 | Бутерброд с сыром | 40 | 5,9 | 5,8 | 9,9 | 125 | 0 | 0,022 | 0 | 3,52 | 42,6 | 12,2 | 0,22 | 13,15 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0,3 | 0 | 0,94 | 8 |
| | Пряники | 50 | 3,5 | 1,05 | 14,5 | 70,5 | 0 | 0,055 | 2,5 | 0 | 20,2 | 8,15 | 0,25 | 2,55 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 61,80 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28,2 | 2,34 | 94,8 |
| | Итого: | 500 | 17,65 | 16,34 | 80,15 | 531,3 | 0,288 | 0,257 | 11,5 | 4,76 | 255,1 | 84,05 | 4,75 | 296,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №140 | Суп картофельный макаронными изделиями с мясом кур | 200/25 | 5,36 | 6,16 | 16,8 | 178,4 | 0,008 | 0,056 | 4,8 | 0,54 | 108,56 | 23,28 | 0,96 | 0,78 |
| №492 | Плов из курицы | 180 | 13,68 | 11,7 | 25,38 | 225 | 0,06 | 0,07 | 7,49 | 0,94 | 96,2 | 20,66 | 0,82 | 220 |
| №705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,0 | 23,6 | 94 | 0,01 | 0 | 0 | 0,85 | 23,0 | 27,2 | 3,35 | 96,5 |
| №214 | Капуста тушенная | 60 | 3 | 3,7 | 12,8 | 112,8 | 0,024 | 0,09 | 0,3 | 0,6 | 73,2 | 9,64 | 24 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 61,80 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28,2 | 2,34 | 94,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,033 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,0 | 4,2 | 0,33 | 19,5 |
| | Итого: | 700 | 27,42 | 22,85 | 105,97 | 744,6 | 0,243 | 0,216 | 12,59 | 4,1 | 327,96 | 113,18 | 31,8 | 455,58 |
| | Всего за день: | | 45,07 | 39,19 | 186,12 | 1275,9 | 0,531 | 0,473 | 24,09 | 8,86 | 583,06 | 197,23 | 36,55 | 752,08 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша пшённая вязкая на молоке | 180 | 13.32 | 7.2 | 44.1 | 234 | 0.09 | 0.09 | 9.27 | 27.50 | 225 | 19.44 | 1.26 | 22.32 |
| №693 | Какао с молоком | 200 | 4.9 | 5.0 | 42.5 | 170 | 0.07 | 0.04 | 1.6 | 0.4 | 35.6 | 23.8 | 1.27 | 178.4 |
| №3 | Бутерброд с маслом | 40 | 1.54 | 10.6 | 9.52 | 161 | 0 | 0.027 | 0 | 0.4 | 5.6 | 10.5 | 0.27 | 0.24 |
| | Мандарины | 100 | 0.8 | 5.1 | 18 | 37 | 0.03 | 0.08 | 3 | 1.3 | 34 | 9 | 0.3 | 2.1 |
| | Итого: | 520 | 20.56 | 27.9 | 114.12 | 602 | 0.19 | 0.237 | 13.87 | 29.6 | 300.2 | 62.74 | 3.1 | 203.06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №181 | Уха с перловой крупой.с рыбой | 200 | 5,36 | 6,16 | 16,8 | 178,4 | 0.07 | 13,6 | 1.33 | 0.08 | 2,43 | 26,4 | 1.52 | 71,6 |
| №516 | Макароны отварные | 150 | 5.1 | 9.15 | 34.2 | 240 | 0.12 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 14.4 | 11.2 | 1.2 | 60.8 |
| №0908 | Котлеты п/ф | 90 | 16,50 | 12,14 | 16,38 | 123,9 | 0.001 | 0.10 | 0.18 | 0.48 | 23,76 | 13,30 | 0.108 | 107,28 |
| №631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 36.8 | 144 | 0.06 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 700 | 32,14 | 28,74 | 131,57 | 820,7 | 0,392 | 13,7 | 1,51 | 2,58 | 90,59 | 110,5 | 8,85 | 450,48 |
| | Всего за день: | | 52,7 | 56,64 | 245,69 | 1422,7 | 0,582 | 13,94 | 15,38 | 32,18 | 390,79 | 173,24 | 11,95 | 653,54 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №120314 | Сырники со сгущенкой | 100/30 | 16,70 | 10,8 | 19,44 | 180 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 0,1 | 135,6 | 48,92 | 0,84 | 206,52 |
| №697 | Молоко кипячённое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | 0,1 | 2,6 | 0,02 | 0,0 | 240 | 28,0 | 0,1 | 180 |
| №97 | Сыр порционный | 20 | 5,4 | 5,5 | 0 | 72,8 | 0 | 0 | 0,03 | 0,08 | 76,7 | 14,3 | 0,01 | 140 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 61,80 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 21 | 28,2 | 2,34 | 94,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,033 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,0 | 4,2 | 0,33 | 19,5 |
| | Яблоко свежее | 100 | 1,9 | 0 | 8,6 | 60 | 0,5 | 0,02 | 9,67 | 0,55 | 17,3 | 12,7 | 1,13 | 11 |
| | Итого: | 510 | 34,88 | 24,39 | 65,33 | 570,2 | 0,831 | 3,36 | 10,05 | 1,9 | 496,6 | 136,32 | 4,75 | 651,82 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №139 | Суп гороховый с мясом кур | 200/25 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 98,4 | 0,08 | 13,6 | 0 | 1,10 | 24,32 | 26,4 | 1,52 | 50,8 |
| №436 | Жаркое домашнему | 180 | 7,5 | 8,17 | 18 | 250 | 0 | 0,09 | 4,7 | 0,06 | 13,0 | 12 | 0,65 | 19 |
| №692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 3,6 | 22,0 | 136 | 0,06 | 0,02 | 0,65 | 0,052 | 60,4 | 7,0 | 0,03 | 47,4 |
| №16 | Дугар.Огурцы свежие | 100 | 1,2 | 12,9 | 2,4 | 104 | 0 | 0,06 | 20 | 10 | 46 | 18 | 1,2 | 42 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 82,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0,56 | 14 | 18,8 | 1,56 | 63,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 0,033 | 0,0 | 0,0 | 0,33 | 6,0 | 4,2 | 0,33 | 19,5 |
| | Итого: | 750 | 22,69 | 30,77 | 91,88 | 743,4 | 0,245 | 13,77 | 25,35 | 12,10 | 163,72 | 86,4 | 5,29 | 241,9 |
| | Всего за день: | | 57,57 | 55,16 | 157,21 | 1313,6 | 1,076 | 17,13 | 35,4 | 14 | 660,04 | 222,72 | 10,04 | 893,72 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша рисовая вязкая на молоке с/м | 200 | 2.4 | 6.4 | 25.28 | 188.16 | 0.056 | 1.112 | 0.04 | 2.54 | 105.08 | 114.98 | 24.29 | 0 |
| №386 | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 7.6 | 132 | 0.06 | 1.4 | 0.03 | 0 | 240 | 13 | 0.2 | 86 |
| №2 | Бутерброд с повидлом | 30/15 | 4.24 | 10 | 11 | 130 | 0.07 | 0.032 | 7.81 | 0.012 | 6.7 | 6.6 | 0.32 | 1.03 |
| | Вафли | 25 | 1.45 | 0 | 12.9 | 58 | 0 | 0.027 | 7.6 | 0 | 45.6 | 4.5 | 0.27 | 0.8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 500 | 20.64 | 23.79 | 69.53 | 569.96 | 0.294 | 2.571 | 15.48 | 3.392 | 418.38 | 167.28 | 27.42 | 182.63 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №124 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,44 | 5,52 | 138,4 | 0.072 | 13,6 | 1.33 | 0.08 | 2,43 | 26,4 | 1.52 | 71,6 |
| №203 | Картофель отварной | 180 | 3.78 | 11.52 | 33.3 | 263 | 0 | 0.27 | 0 | 0.18 | 85.7 | 17.14 | 0.27 | 97.2 |
| №369 | Рыба отварная | 90 | 8,04 | 14,4 | 46,8 | 125,28 | 0.08 | 0.036 | 5,52 | 0.108 | 86,59 | 18,108 | 0.96 | 3,45 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.2 | 0 | 36.8 | 48.5 | 0.01 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 730 | 18,6 | 30,65 | 149,81 | 709,58 | 0,303 | 13,91 | 6,85 | 2,39 | 224,72 | 121,2 | 8,77 | 383,05 |
| | Всего за день: | | 39,24 | 54,44 | 219,34 | 1279,54 | 0,597 | 16,48 | 22,33 | 5,78 | 643,1 | 288,48 | 36,19 | 565,68 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №733 | Оладьи с повидлом | 155/15 | 7.4 | 9.2 | 30.65 | 304.6 | 0.183 | 0.8 | 78 | 0.88 | 80.7 | 17.9 | 0.9 | 267 |
| №693 | Какао с молоком | 200 | 4.9 | 5.0 | 42.5 | 170 | 0.07 | 0.04 | 1.6 | 0.4 | 35.6 | 23.8 | 1.27 | 178.4 |
| | Яблоко свежее | 100 | 4.9 | 0 | 8.6 | 33.3 | 0.5 | 0.02 | 9.7 | 0.55 | 17.3 | 12.7 | 1.13 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 500 | 19,75 | 15,49 | 94,5 | 569.7 | 0,861 | 0,86 | 89,3 | 2,67 | 154,6 | 82,6 | 5,64 | 551,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №110 | Борщ с капустой и артофелем с мясом курицы | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,5 | 84,8 | 0,07 | 13,6 | 1,33 | 0,08 | 2,43 | 26,4 | 1,52 | 71,6 |
| №508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7.56 | 9.72 | 37.13 | 294.0 | 0.01 | 0 | 0.9 | 0.05 | 27.22 | 16.26 | 5.53 | 245.12 |
| №437 | Гуляш из мяса говядины | 90 | 22,23 | 8,28 | 4,77 | 194.4 | 0.28 | 2,05 | 0.0 | 0.0 | 39,2 | 41,85 | 3,73 | 313,31 |
| №686 | Чай с лимоном | 200 | 0.24 | 0 | 15.69 | 61 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0.03 | 0 | 0.4 | 17.2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 730 | 36,61 | 23,45 | 95,48 | 768,6 | 0,501 | 15,65 | 2,23 | 1,36 | 95,88 | 116,91 | 13,85 | 761,53 |
| | Всего за день: | | 56,36 | 38,94 | 189,98 | 1338,3 | 1,362 | 16,51 | 91,53 | 4,03 | 250,48 | 199,51 | 19,49 | 1312,73 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | С3а | Mg | Fe | Р |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №161 | Суп молочный с крупой рис | 200 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 188 | 0.1 | 0.6 | 0.16 | 3.0 | 241.76 | 45.08 | 0.51 | 232.06 |
| №707 | Сок натуральный | 200 | 0.1 | 0 | 16 | 96 | 0.11 | 0.12 | 0.13 | 0.2 | 24 | 43 | 2.1 | 14 |
| №2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 3,1 | 21 | 118 | 0.06 | 0.027 | 6.51 | 0.010 | 5.6 | 5.5 | 0.27 | 0.86 |
| | Печенье | 30 | 1.98 | 2.55 | 9.72 | 66 | 0 | 0.008 | 3 | 0.3 | 1.68 | 1.35 | 0.57 | 19.5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 500 | 12,03 | 14,54 | 82,67 | 529,8 | 0,378 | 0,755 | 9.8 | 3.51 | 273.04 | 94.93 | 3.45 | 266.42 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №140 | Суп картофельный макаронными изделиями с мясом кур | 200/25 | 5,36 | 6,16 | 16,8 | 178,4 | 0.008 | 0.056 | 4,8 | 0,54 | 108,56 | 23,28 | 0,96 | 0.78 |
| №492 | Плов из курицы | 180 | 13.68 | 11.7 | 25.38 | 225 | 0.06 | 0.07 | 7.49 | 0.94 | 96.2 | 20.66 | 0.82 | 220 |
| №631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 36.8 | 144 | 0.06 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| №2586 | Д/гар. Зелёный горошек | 60 | 5,1 | 8,58 | 8,52 | 105,6 | 45,6 | 0.04 | 4,68 | 0.01 | 10,20 | 10,80 | 0.84 | 56 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 700 | 29,32 | 27,73 | 114,89 | 787,4 | 45,87 | 0,166 | 16,97 | 3,51 | 264,96 | 114,34 | 8,64 | 487,58 |
| | Всего за день: | | 41,35 | 42,27 | 197,56 | 1317,2 | 46,25 | 0,921 | 26,77 | 7,02 | 538 | 209,27 | 12,09 | 754 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №120314 | Сырники со сгущенкой | 100/30 | 16,70 | 10,8 | 19,44 | 180 | 0.09 | 0.74 | 0.33 | 0.1 | 135,6 | 48.92 | 0.84 | 206,52 |
| | Мандарины | 100 | 0.8 | 5.1 | 18 | 37 | 0.03 | 0.08 | 3 | 1.3 | 34 | 9 | 0.3 | 2.1 |
| №693 | Какао с молоком | 200 | 4.9 | 5.0 | 42.5 | 170 | 0.07 | 0.04 | 1.6 | 0.4 | 35.6 | 23.8 | 1.27 | 178.4 |
| №97 | Сыр порционный | 20 | 5.4 | 5.5 | 0 | 72.8 | 0 | 0 | 0.03 | 0.08 | 76.7 | 14.3 | 0.01 | 140 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 480 | 30,35 | 24,45 | 92,69 | 521,6 | 0,298 | 0,86 | 4,96 | 2,72 | 302,9 | 124,22 | 4,76 | 621,82 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №124 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,44 | 5,52 | 138,4 | 0.072 | 13,6 | 1.33 | 0.08 | 2,43 | 26,4 | 1.52 | 71,6 |
| №516 | Макароны отварные | 150 | 5.1 | 9.15 | 34.2 | 240 | 0.12 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 14.4 | 11.2 | 1.2 | 60.8 |
| №437 | Гуляш из мяса говядины | 90 | 22,23 | 8,28 | 4,77 | 194.4 | 0.28 | 2,05 | 0.0 | 0.0 | 39,2 | 41,85 | 3,73 | 313,31 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.2 | 0 | 36.8 | 48.5 | 0.01 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 700 | 34,11 | 22,16 | 108,68 | 755,7 | 0,623 | 15,65 | 1,33 | 2,1 | 106,03 | 139,05 | 12,47 | 656,51 |
| | Всего за день: | | 64,46 | 46,61 | 201,37 | 1277,3 | 0,921 | 16,51 | 6,29 | 4,82 | 408,93 | 263,27 | 17,23 | 1278 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша ячневая вязкая на молоке | 180 | 5.45 | 5.31 | 29.61 | 199 | 0.288 | 0.014 | 0 | 0.95 | 81.45 | 24.41 | 0.86 | 177.3 |
| №685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.3 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0.3 | 0 | 0.94 | 8 |
| №3 | Бутерброд с маслом | 30 | 1.14 | 6.6 | 11.52 | 181 | 0 | 0.027 | 0 | 0.4 | 5.6 | 10.5 | 0.27 | 0.24 |
| | Яблоко свежее | 100 | 4.9 | 0 | 8.6 | 60 | 0.5 | 0.02 | 9.7 | 0.55 | 17.3 | 12.7 | 1.13 | 11 |
| | Итого: | 510 | 11,79 | 11,91 | 64,73 | 498 | 0,788 | 0,061 | 18,7 | 1,9 | 104,65 | 47,61 | 3,2 | 196,54 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,5 | 84,8 | 0.07 | 13,6 | 1.33 | 0.08 | 2,43 | 26,4 | 1,52 | 71,6 |
| №508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9.6 | 4.89 | 48.6 | 237.42 | 0.008 | 0 | 0.68 | 0.038 | 20.41 | 12.20 | 4.15 | 183.84 |
| №487 | Курица отварная | 100 | 19.1 | 7.4 | 0.5 | 145.0 | 0.08 | 0.4 | 0.06 | 0.76 | 32.74 | 23 | 0.66 | 147.54 |
| №692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5.2 | 2.9 | 22.0 | 136 | 0.06 | 0.02 | 0.95 | 0.15 | 60.4 | 7.0 | 1.03 | 210 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 710 | 40,48 | 20,64 | 108,99 | 737,62 | 0,359 | 14,02 | 3,02 | 2,20 | 142,98 | 101 | 10,03 | 727,28 |
| | Всего за день: | | 52,27 | 32,55 | 173,72 | 1235,62 | 1,147 | 14,08 | 21,72 | 4,1 | 247,63 | 148,61 | 13,23 | 923,82 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша пшеничная вязкая на молоке | 200 | 8.2 | 8.4 | 51 | 286 | 0.064 | 0.30 | 11.28 | 1.04 | 190 | 38.08 | 0.90 | 140 |
| №3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 6.5 | 9.6 | 9.3 | 154 | 0.05 | 0.027 | 2.1 | 4.18 | 25.6 | 18.5 | 1.07 | 15.62 |
| №630 | Чай с молоком | 200 | 2.8 | 2.2 | 20.27 | 55.3 | 0 | 0.19 | 0.19 | 0 | 120 | 0.1 | 0 | 50 |
| | Пряники | 30 | 2.1 | 0.63 | 8.7 | 42.3 | 0 | 0.033 | 1.5 | 0 | 12.12 | 4.9 | 0.15 | 1.53 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 505 | 21.33 | 20.98 | 96.92 | 599,4 | 0.216 | 0.52 | 13.94 | 5.96 | 349.72 | 85.97 | 4.37 | 287.95 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №134 | Суп крестьянский с крупой.с мясом кур | 200 | 2.08 | 4,24 | 9,04 | 92,8 | 0.03 | 0.12 | 0.16 | 0.4 | 150,08 | 7,84 | 0.4 | 82 |
| №511 | Рис отварной | 150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 | 0.036 | 0.112 | 0.15 | 0.38 | 140.7 | 7.35 | 0.375 | 76.88 |
| №0908 | Котлеты п/ф | 90 | 16,50 | 12,14 | 16,38 | 123,9 | 0.001 | 0.10 | 0.18 | 0.48 | 23,76 | 13,30 | 0.108 | 107,28 |
| №705 | Напиток из шиповника | 200 | 0.4 | 0.0 | 23.6 | 94 | 0.01 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1.32 | 17 | 82,4 | 0.072 | 0 | 0 | 0.56 | 14 | 18,8 | 1,56 | 63,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 735 | 28,56 | 24,15 | 119,21 | 693,7 | 0,182 | 0,332 | 0,49 | 3 | 357,54 | 78,69 | 6,12 | 445,36 |
| | Всего за день: | | 49,89 | 45,13 | 216,13 | 1293,1 | 0,398 | 0,852 | 14,43 | 8,96 | 707,26 | 164,66 | 10,49 | 733,31 |

| № рецеп | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 10-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №733 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 7.4 | 9.2 | 30.65 | 304.6 | 0.183 | 0.8 | 78 | 0.88 | 80.7 | 17.9 | 0.9 | 267 |
| №386 | Снежок | 200 | 10 | 6.4 | 7.6 | 132 | 0.06 | 1.4 | 0.03 | 0 | 240 | 13 | 0.2 | 86 |
| №97 | Сыр порционный | 20 | 5.4 | 5.5 | 0 | 72.8 | 0 | 0 | 0.03 | 0.08 | 76.7 | 14.3 | 0.01 | 140 |
| | Яблоко свежее | 100 | 4.9 | 0 | 8.6 | 60 | 0.5 | 0.02 | 9.7 | 0.55 | 17.3 | 12.7 | 1.13 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Итого: | 500 | 30,25 | 22,09 | 59,6 | 631,2 | 0,243 | 2,22 | 87,76 | 2,358 | 435,7 | 86,1 | 4,58 | 598,8 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| №181 | Уха с перловой крупой.с рыбой | 200 | 5,36 | 6,16 | 16,8 | 178,4 | 0.07 | 13,6 | 1.33 | 0.08 | 2,43 | 26,4 | 1.52 | 71,6 |
| №436 | Жаркое по- домашнему | 180 | 6.75 | 7.35 | 16.2 | 250 | 0 | 0.08 | 4.20 | 0.054 | 11.71 | 10.92 | 0.59 | 16.92 |
| №631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0 | 36.8 | 144 | 0.06 | 0 | 0 | 0.85 | 23.0 | 27.2 | 3.35 | 96.5 |
| №16 | Д/гар. Огурцы свежие | 60 | 0,04 | 0,32 | 1 | 56 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 61.80 | 0.108 | 0 | 0 | 0.84 | 21 | 28.2 | 2.34 | 94.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 72.6 | 0.033 | 0.0 | 0.0 | 0.33 | 6.0 | 4.2 | 0.33 | 19.5 |
| | Итого: | 700 | 17,33 | 15,12 | 98,19 | 762,8 | 0,271 | 13,68 | 5,53 | 2,154 | 64,14 | 96,92 | 8,13 | 299,32 |
| | Всего за день: | | 47,58 | 37,21 | 157,79 | 1394 | 0,514 | 15,9 | 93,29 | 4,512 | 499,84 | 183,02 | 12,71 | 898,12 |