

Согласовано:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзором по РМЭ  
в Советском районе

В.И.Соловьёва

Утверждаю:

Директор МБОУ "Немдинская СОШ им.героя Советского Союза М.В.Лебедева"

\_\_\_\_\_/Михеев Э.И./  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НЕМДИНСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА М.В.ЛЕБЕДЕВА"  
Подписан цифровым подписью:  
Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
"Немдинская средняя общеобразовательная  
школа имени героя Советского Союза  
М.В.Лебедева"  
Дата: 2020.10.02 12:50:51 +0300

**Перспективное 10-дневное меню по МБОУ "Немдинская СОШ" на осенне-зимний-весенний период с 7 до 12 лет**

| № рец          | Наименование блюда                     | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Ккал           | Кальций (мг)  | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Витамин С (мг) |
|----------------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>1 день</b>  |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| <b>Завтрак</b> |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302            | Каша вязкая манная на молоке с маслом  | 200        | 4,8          | 8,2          | 33,2          | 148,73         | 128,16        | 21,76         | 0,51         | 1,27           |
| 1              | Бутерброд с маслом                     | 40         | 2,2          | 9            | 13,6          | 130            | 11,7          | 10,1          | 0,64         | 0              |
|                | Хлеб ржаной                            | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 685            | Чай с сахаром                          | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 5,2           | 4,4           | 0,85         | 0,1            |
|                | Печенье                                | 30         | 3,75         | 5,9          | 17,2          | 118            | 14,5          | 10            | 1,05         | 0              |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b> | <b>12,42</b> | <b>23,4</b>  | <b>92,8</b>   | <b>520,73</b>  | <b>164,96</b> | <b>52,26</b>  | <b>3,92</b>  | <b>1,37</b>    |
| <b>Обед</b>    |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 139            | Суп картофельный с горохом с мясом кур | 250        | 9,8          | 8,7          | 22,2          | 187            | 47,3          | 44,9          | 2,7          | 10,6           |
| 216            | Картофель тушеный с мясом курицы       | 200        | 12,02        | 14,28        | 37            | 312,69         | 47,06         | 60,01         | 3,32         | 41,32          |
| 639/3          | Компот из сухофруктов                  | 200        | 0,6          | 0            | 29            | 124            | 20            | 25,5          | 0,7          | 0,6            |
|                | Хлеб ржаной                            | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|                | Хлеб пшеничный                         | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>710</b> | <b>26,26</b> | <b>23,58</b> | <b>116,43</b> | <b>761,39</b>  | <b>126,66</b> | <b>146,31</b> | <b>8,19</b>  | <b>52,52</b>   |
|                | <b>ВСЕГО:</b>                          |            | <b>38,68</b> | <b>46,98</b> | <b>209,23</b> | <b>1282,12</b> | <b>291,62</b> | <b>198,57</b> | <b>12,11</b> | <b>53,89</b>   |
| <b>2 день</b>  |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| <b>Завтрак</b> |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302            | Каша пшеничная на молоке с маслом      | 200        | 5,7          | 7,1          | 30,8          | 207            | 121,1         | 26,9          | 1,35         | 1,2            |
| 692            | Кофейный напиток с молоком             | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 102            | 60,3          | 7             | 0,1          | 0,6            |
|                | Хлеб ржаной                            | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 3              | Бутерброд с сыром                      | 50         | 5,8          | 5,95         | 0             | 105            | 315           | 0             | 0            | 0,84           |
|                | Конфеты шоколадные                     | 50         | 1,35         | 2,15         | 21,15         | 82             | 73            | 11            | 0,4          | 0              |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b> | <b>20,22</b> | <b>22,3</b>  | <b>75,65</b>  | <b>562</b>     | <b>574,8</b>  | <b>50,9</b>   | <b>2,72</b>  | <b>2,64</b>    |
| <b>Обед</b>    |                                        |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 181            | Уха с перловой крупой                  | 250        | 4            | 6,1          | 21,4          | 158            | 23            | 29,6          | 0,93         | 1,2            |
| 443            | Плов из курицы                         | 200        | 17           | 19           | 37,3          | 381,4          | 28,1          | 58,54         | 3,32         | 5,73           |
| 705            | Напиток из плодов шиповника            | 200        | 0,2          | 0            | 30,8          | 131,48         | 23            | 27            | 3,35         | 0              |
|                | Хлеб ржаной                            | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|                | Хлеб пшеничный                         | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|                | <b>Итого:</b>                          | <b>710</b> | <b>25,04</b> | <b>23,7</b>  | <b>117,76</b> | <b>808,58</b>  | <b>86,4</b>   | <b>131,04</b> | <b>9,07</b>  | <b>6,93</b>    |

|       |                                                     |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|-------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|       | ВСЕГО:                                              |            | 45,26        | 46           | 193,41        | 1370,58        | 661,2         | 181,94        | 11,79        | 9,57           |
| № рец | Наименование блюда                                  | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Ккал           | Кальций (мг)  | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Витамин С (мг) |
|       | <b>3 день</b>                                       |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                             |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 160   | Суп молочный с макаронными изделиями                | 200        | 7            | 7,9          | 24,7          | 130,68         | 154,32        | 20,7          | 0,44         | 1,6            |
| 337   | Яйцо вареное                                        | 40         | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | 22            | 4,8           | 1            | 0              |
| 693   | Какао с молоком                                     | 200        | 4,9          | 5            | 32,5          | 190            | 122,6         | 21,6          | 0,7          | 1,3            |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>500</b> | <b>20,84</b> | <b>18,1</b>  | <b>85,73</b>  | <b>521,38</b>  | <b>311,22</b> | <b>63</b>     | <b>3,61</b>  | <b>2,9</b>     |
|       | Обед                                                |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 138   | Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы | 250        | 6,7          | 7,7          | 21            | 223            | 30,4          | 33            | 1,9          | 17             |
| 437   | Гуляш из мяса курицы                                | 100        | 10,4         | 8,1          | 5             | 132,3          | 16,1          | 20,15         | 2,55         | 4,62           |
| 297   | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150        | 11,17        | 10,36        | 54,8          | 202,99         | 15,53         | 99,75         | 3,27         | 0              |
|       | Сок натуральный                                     | 200        | 0,5          | 0            | 13,7          | 56             | 20            | 10            | 0,2          | 4              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>760</b> | <b>27,71</b> | <b>28,56</b> | <b>118,53</b> | <b>752,69</b>  | <b>95,73</b>  | <b>168,65</b> | <b>7,74</b>  | <b>21</b>      |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                                       |            | <b>48,55</b> | <b>46,66</b> | <b>204,26</b> | <b>1274,07</b> | <b>406,95</b> | <b>231,65</b> | <b>11,35</b> | <b>23,9</b>    |
|       | <b>4 день</b>                                       |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                             |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша рисовая на молоке с маслом                     | 200        | 5,7          | 7,1          | 30,8          | 207            | 121,1         | 26,9          | 1,35         | 1,2            |
| 697   | Молоко кипяченое                                    | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            | 240           | 28            | 0,72         | 2,6            |
| 1     | Бутерброд с маслом                                  | 60         | 2,2          | 9            | 13,6          | 130            | 11,7          | 10,1          | 0,64         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 40         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>500</b> | <b>15,27</b> | <b>23,2</b>  | <b>68,1</b>   | <b>528,5</b>   | <b>512,1</b>  | <b>82,35</b>  | <b>3,21</b>  | <b>3,35</b>    |
|       | Обед                                                |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 110   | Борщ с мясом курицы                                 | 250        | 5,7          | 8,4          | 13,1          | 150            | 39,16         | 28,83         | 2,06         | 19,7           |
| 369   | Рыба отварная                                       | 100        | 14,8         | 3,6          | 0             | 165,85         | 36,6          | 50,3          | 0,74         | 1,65           |
| 520   | Картофельное пюре с маслом                          | 150        | 4,2          | 12,8         | 37            | 242            | 57,8          | 43,57         | 1,57         | 34,6           |
| 685   | Чай с сахаром                                       | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 5,2           | 4,4           | 0,85         | 0,1            |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>760</b> | <b>28,74</b> | <b>25,4</b>  | <b>93,33</b>  | <b>753,55</b>  | <b>151,06</b> | <b>143</b>    | <b>6,69</b>  | <b>55,96</b>   |

|       |                                          |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
|-------|------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------|--------------|-------------|-------------|----------------|
|       | ВСЕГО:                                   |           | 44,01     | 48,6     | 161,43       | 1282,05 | 663,16       | 225,35      | 9,9         | 59,3           |
| № рец | Наименование блюда                       | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Ккал    | Кальций (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Витамин С (мг) |
|       | 5 день                                   |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
|       | Завтрак                                  |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
| 302   | Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом | 200       | 5,6       | 10,4     | 26,4         | 208,52  | 142,38       | 71          | 0,87        | 1,27           |
| 692   | Кофейный напиток с молоком               | 200       | 5,9       | 6,8      | 19,9         | 102     | 60,3         | 7           | 0,1         | 0,6            |
|       | Хлеб ржаной                              | 50        | 1,47      | 0,3      | 13,8         | 85      | 5,4          | 6           | 0,87        | 0              |
| 3     | Бутерброд с сыром                        | 50        | 5,8       | 5,95     | 0            | 105     | 315          | 0           | 0           | 0,84           |
|       | Итого:                                   | 500       | 18,77     | 23,45    | 60,1         | 500,52  | 523,08       | 84          | 1,84        | 2,71           |
|       | Обед                                     |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
| 139   | Суп картофельный с горохом с мясом кур   | 250       | 9,8       | 8,7      | 22,2         | 187     | 47,3         | 44,9        | 2,7         | 10,6           |
| 451   | Котлета мясная                           | 100       | 7,9       | 10,2     | 8            | 145,87  | 6,33         | 18,24       | 1,24        | 0              |
| 511/3 | Рис отварной с маслом                    | 150       | 3,75      | 6,2      | 38,6         | 168     | 6            | 27          | 0,6         | 0              |
| 639/3 | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,6       | 0        | 29           | 124     | 20           | 25,5        | 0,7         | 0,6            |
|       | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,47      | 0,3      | 13,8         | 66      | 5,4          | 6           | 0,87        | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,37      | 0,3      | 14,43        | 71,7    | 6,9          | 9,9         | 0,6         | 0              |
|       | Итого:                                   | 760       | 25,89     | 25,7     | 126,03       | 762,57  | 91,93        | 131,54      | 6,71        | 11,2           |
|       | ВСЕГО:                                   |           | 44,66     | 49,15    | 186,13       | 1803,79 | 615,01       | 215,54      | 8,55        | 13,91          |
|       | 6 день                                   |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
|       | Завтрак                                  |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
| 160   | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200       | 7         | 7,9      | 24,7         | 130,68  | 154,32       | 20,7        | 0,44        | 1,6            |
| 337   | Яйцо вареное                             | 40        | 5,1       | 4,6      | 0,3          | 63      | 22           | 4,8         | 1           | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,37      | 0,3      | 14,43        | 71,7    | 6,9          | 9,9         | 0,6         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,47      | 0,3      | 13,8         | 66      | 5,4          | 6           | 0,87        | 0              |
| 693   | Какао с молоком                          | 200       | 4,9       | 5        | 32,5         | 190     | 122,6        | 21,6        | 0,7         | 1,3            |
|       | Итого:                                   | 500       | 20,84     | 18,1     | 85,73        | 521,38  | 311,22       | 63          | 3,61        | 2,9            |
|       | Обед                                     |           |           |          |              |         |              |             |             |                |
| 124   | Щи из свежей капусты с мясом курицы      | 250       | 5,7       | 7,4      | 10           | 132     | 39,3         | 27,13       | 1,26        | 29,1           |
| 437   | Гуляш из мяса курицы                     | 100       | 10,4      | 8,1      | 5            | 132,3   | 16,1         | 20,15       | 2,55        | 4,62           |
| 332   | Макароны отварные с маслом               | 150       | 5,1       | 9,15     | 34,2         | 244,5   | 11,25        | 8,43        | 0,85        | 0              |
| 705   | Напиток из плодов шиповника              | 200       | 0,2       | 0        | 36,8         | 131,48  | 23           | 27          | 3,35        | 0              |
|       | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,47      | 0,3      | 13,8         | 66      | 5,4          | 6           | 0,87        | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,37      | 0,3      | 14,43        | 71,7    | 6,9          | 9,9         | 0,6         | 0              |
|       | Итого:                                   | 760       | 25,24     | 25,25    | 114,23       | 777,98  | 101,95       | 98,61       | 9,48        | 33,72          |
|       | ВСЕГО:                                   |           | 46,08     | 43,35    | 199,96       | 1299,36 | 413,17       | 161,61      | 13,09       | 36,62          |

| № рец | Наименование блюда                    | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Ккал           | Кальций (мг)  | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Витамин С (мг) |
|-------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|       | <b>7 день</b>                         |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                               |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша рисовая на молоке с маслом       | 200        | 5,7          | 7,1          | 20,8          | 207            | 121,1         | 26,9          | 1,35         | 1,2            |
| 697   | Молоко кипяченое                      | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            | 240           | 28            | 0,72         | 2,6            |
|       | Хлеб ржаной                           | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | Конфеты шоколадные                    | 40         | 1,35         | 2,15         | 21,15         | 82             | 73            | 11            | 0,4          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>500</b> | <b>16,79</b> | <b>16,65</b> | <b>80,08</b>  | <b>549,7</b>   | <b>446,4</b>  | <b>81,8</b>   | <b>3,94</b>  | <b>3,8</b>     |
|       | Обед                                  |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 181   | Уха с перловой крупой                 | 250        | 5            | 6,1          | 21,4          | 158            | 23            | 29,6          | 0,93         | 1,2            |
| 224   | Рагу из овощей с мясом                | 200        | 15,8         | 17,6         | 43,6          | 351,8          | 69,7          | 48,6          | 3,1          | 49,2           |
|       | Сок натуральный                       | 200        | 0,5          | 0            | 13,7          | 56             | 20            | 10            | 0,2          | 4              |
|       | Хлеб ржаной                           | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>710</b> | <b>25,14</b> | <b>24,3</b>  | <b>106,93</b> | <b>703,5</b>   | <b>125</b>    | <b>104,1</b>  | <b>5,7</b>   | <b>54,4</b>    |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                         |            | <b>41,93</b> | <b>40,95</b> | <b>187,01</b> | <b>1253,2</b>  | <b>571,4</b>  | <b>185,9</b>  | <b>9,64</b>  | <b>58,2</b>    |
|       | <b>8 день</b>                         |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                               |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша вязкая манная на молоке с маслом | 200        | 7,8          | 8,2          | 33,2          | 208,73         | 128,16        | 21,76         | 0,51         | 1,27           |
| 1     | Бутерброд с маслом                    | 60         | 5,2          | 9            | 13,6          | 130            | 11,7          | 10,1          | 0,64         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                           | 40         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 639/3 | Компот из сухофруктов                 | 200        | 0,6          | 0            | 23            | 124            | 20            | 25,5          | 0,7          | 0,6            |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>500</b> | <b>15,07</b> | <b>17,50</b> | <b>83,6</b>   | <b>528,73</b>  | <b>165,26</b> | <b>63,36</b>  | <b>2,72</b>  | <b>1,87</b>    |
|       | Обед                                  |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 110   | Борщ с мясом курицы                   | 250        | 5,7          | 8,4          | 13,1          | 160            | 39,16         | 28,83         | 2,06         | 19,7           |
| 443   | Плов из мяса курицы                   | 200        | 17           | 14,8         | 47,3          | 381,4          | 28,1          | 58,54         | 3,32         | 5,73           |
| 685   | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 5,2           | 4,4           | 0,85         | 0,1            |
|       | Хлеб ржаной                           | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                        | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>710</b> | <b>26,74</b> | <b>23,8</b>  | <b>103,63</b> | <b>737,1</b>   | <b>84,76</b>  | <b>107,67</b> | <b>7,7</b>   | <b>25,53</b>   |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                         |            | <b>41,81</b> | <b>41,3</b>  | <b>187,23</b> | <b>1265,83</b> | <b>250,02</b> | <b>171,03</b> | <b>10,42</b> | <b>27,4</b>    |

| № рец | Наименование блюда                                  | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Ккал           | Кальций (мг)  | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Витамин С (мг) |
|-------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|       | <b>9 день</b>                                       |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                             |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша вязкая пшенная с маслом                        | 200        | 5,8          | 7,2          | 35,8          | 206            | 130,4         | 55            | 1,42         | 1,25           |
| 692   | Кофейный напиток с молоком                          | 200        | 5,9          | 6,8          | 13,9          | 152            | 60,3          | 7             | 0,1          | 0,6            |
|       | Хлеб ржаной                                         | 40         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 3     | Бутерброд с сыром                                   | 60         | 5,8          | 5,95         | 0             | 105            | 315           | 0             | 0            | 0,84           |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>500</b> | <b>18,97</b> | <b>20,25</b> | <b>63,5</b>   | <b>529</b>     | <b>511,1</b>  | <b>68</b>     | <b>2,39</b>  | <b>2,69</b>    |
|       | Обед                                                |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 138   | Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы | 250        | 6,7          | 7,7          | 21            | 223            | 30,4          | 33            | 1,9          | 17             |
| 369   | Рыба отварная                                       | 100        | 10,8         | 3,6          | 0             | 65,85          | 36,6          | 50,3          | 0,74         | 1,65           |
| 520   | Картофельное пюре с маслом                          | 150        | 4,2          | 12,8         | 37            | 242            | 57,8          | 43,57         | 1,57         | 34,6           |
| 705   | Напиток из плодов шиповника                         | 200        | 0,2          | 0            | 26,8          | 131,48         | 23            | 27            | 3,35         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>760</b> | <b>25,74</b> | <b>24,7</b>  | <b>113,03</b> | <b>800,03</b>  | <b>160,1</b>  | <b>169,77</b> | <b>9,03</b>  | <b>53,25</b>   |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                                       |            | <b>44,71</b> | <b>44,95</b> | <b>176,53</b> | <b>1329,03</b> | <b>671,2</b>  | <b>237,77</b> | <b>11,42</b> | <b>55,94</b>   |
|       | <b>10 день</b>                                      |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                             |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша рисовая на молоке с маслом                     | 200        | 5,7          | 7,1          | 30,8          | 207            | 121,1         | 26,9          | 1,35         | 1,2            |
| 337   | Яйцо вареное                                        | 40         | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | 22            | 4,8           | 1            | 0              |
| 697   | Молоко кипяченое                                    | 200        | 5,9          | 6,8          | 9,9           | 123            | 240           | 28            | 0,72         | 2,6            |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>500</b> | <b>20,54</b> | <b>19,1</b>  | <b>69,23</b>  | <b>533,2</b>   | <b>529,3</b>  | <b>86,95</b>  | <b>4,17</b>  | <b>3,35</b>    |
|       | Обед                                                |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 124   | Щи из свежей капусты с мясом курицы                 | 250        | 5,7          | 7,4          | 10            | 232            | 39,3          | 27,13         | 1,26         | 29,1           |
| 437   | Гуляш из мяса курицы                                | 100        | 10,4         | 8,1          | 5             | 132,3          | 16,1          | 20,15         | 2,55         | 4,62           |
| 297   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                 | 150        | 11,17        | 10,36        | 34,8          | 202,99         | 15,53         | 99,75         | 3,27         | 0              |
| 685   | Чай с лимоном                                       | 200        | 0,2          | 0            | 36,8          | 82             | 23            | 27,2          | 3,35         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                                         | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                                       | <b>760</b> | <b>26,41</b> | <b>29,26</b> | <b>110,63</b> | <b>787,69</b>  | <b>107,63</b> | <b>89,98</b>  | <b>10,25</b> | <b>29,1</b>    |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                                       |            | <b>46,95</b> | <b>48,36</b> | <b>179,86</b> | <b>1320,89</b> | <b>636,93</b> | <b>176,93</b> | <b>14,42</b> | <b>32,45</b>   |

| № рец | Наименование блюда                       | Выход (г)  | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г)  | Ккал           | Кальций (мг)  | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Витамин С (мг) |
|-------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|       | <b>11 день</b>                           |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                  |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша вязкая манная на молоке с маслом    | 200        | 6,8          | 7,2          | 30,2          | 148,73         | 128,16        | 21,76         | 0,51         | 1,27           |
| 1     | Бутерброд с маслом                       | 40         | 2,2          | 9            | 13,6          | 130            | 11,7          | 10,1          | 0,64         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 685   | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 5,2           | 4,4           | 0,85         | 0,1            |
|       | Печенье                                  | 30         | 5,75         | 4,9          | 17,2          | 118            | 14,5          | 10            | 1,05         | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                            | <b>500</b> | <b>16,42</b> | <b>21,4</b>  | <b>89,8</b>   | <b>520,73</b>  | <b>164,96</b> | <b>52,26</b>  | <b>3,92</b>  | <b>1,37</b>    |
|       | Обед                                     |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 139   | Суп картофельный с горохом с мясом кур   | 250        | 9,8          | 8,7          | 22,2          | 187            | 47,3          | 44,9          | 2,7          | 10,6           |
| 216   | Картофель тушеный с мясом курицы         | 200        | 12,02        | 14,28        | 37            | 312,69         | 47,06         | 60,01         | 3,32         | 41,32          |
| 639/3 | Компот из сухофруктов                    | 200        | 0,6          | 0            | 29            | 124            | 20            | 25,5          | 0,7          | 0,6            |
|       | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                            | <b>710</b> | <b>26,26</b> | <b>23,58</b> | <b>116,43</b> | <b>761,39</b>  | <b>126,66</b> | <b>146,31</b> | <b>8,19</b>  | <b>52,52</b>   |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                            |            | <b>42,68</b> | <b>44,98</b> | <b>206,23</b> | <b>1282,12</b> | <b>291,62</b> | <b>198,57</b> | <b>12,11</b> | <b>53,89</b>   |
|       | <b>12 день</b>                           |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
|       | Завтрак                                  |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 302   | Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом | 200        | 5,6          | 7,4          | 26,4          | 208,52         | 142,38        | 71            | 0,87         | 1,27           |
| 692   | Кофейный напиток с молоком               | 200        | 4,9          | 4,8          | 9,9           | 102            | 60,3          | 7             | 0,1          | 0,6            |
|       | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
| 3     | Бутерброд с сыром                        | 50         | 5,8          | 5,95         | 0             | 105            | 315           | 0             | 0            | 0,84           |
|       | Конфеты шоколадные                       | 50         | 1,35         | 1,15         | 31,15         | 82             | 73            | 11            | 0,4          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                            | <b>500</b> | <b>19,12</b> | <b>19,6</b>  | <b>81,25</b>  | <b>562</b>     | <b>574,8</b>  | <b>50,9</b>   | <b>2,72</b>  | <b>2,64</b>    |
|       | Обед                                     |            |              |              |               |                |               |               |              |                |
| 181   | Уха с перловой крупой                    | 250        | 4            | 6,1          | 21,4          | 158            | 23            | 29,6          | 0,93         | 1,2            |
| 443   | Плов из курицы                           | 200        | 17           | 18,8         | 37,3          | 381,4          | 28,1          | 58,54         | 3,32         | 5,73           |
| 705   | Напиток из плодов шиповника              | 200        | 0,2          | 0            | 36,8          | 131,48         | 23            | 27            | 3,35         | 0              |
|       | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8          | 66             | 5,4           | 6             | 0,87         | 0              |
|       | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,43         | 71,7           | 6,9           | 9,9           | 0,6          | 0              |
|       | <b>Итого:</b>                            | <b>710</b> | <b>25,04</b> | <b>25,5</b>  | <b>123,73</b> | <b>808,58</b>  | <b>86,4</b>   | <b>131,04</b> | <b>9,07</b>  | <b>6,93</b>    |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                            |            | <b>44,16</b> | <b>45,1</b>  | <b>204,98</b> | <b>1370,58</b> | <b>661,2</b>  | <b>181,94</b> | <b>11,79</b> | <b>9,57</b>    |