

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»Начальник территориального отделаУправления Роспотребнадзора по РМЭв Советском районе /Новикова Е. Н./2020г  | «Утверждаю»Директор МБОУ «Токтарсолинская ООШ имени Д.И.Онара »/Г.В.Садовина2020г |

**Примерное 10-дневное меню**

**Сезон: весенне-летний**

**Возраст детей 7 -12 лет**

День первый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный с пшеном  | 250 | 4,45 | 4,825 | 8,2 | **135,175** | - | 0,06 | 0,08 | - | 139,3 | - | 0,21 | - |
| 337 | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | **63** | 0,25 | 0,032 | - | - | 22 | 4,8 | 1 | 192 |
| 693 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,32 | **69,9** | - | 0,1 | 5 | - | 67,54 | 8,62 | 0,08 | 45,02 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 17,26 | 11,925 | 63,48 | **477,475** | 0,25 | 0,192 | 5,08 |  | 248,04 | 39,22 | 3,36 | 237,02 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Уха со скумбрией с перловой крупой | 250/25 | 4 | 6,1 | 21,4 | **158** | 1,15 | 0,1 | 23 | 0,875 | 29,6 | 0,93 | 1,2 | - |
| 499 | Котлета мясная | 75 | 15,39 | 23,55 | 0,23 | **274,49** | - | 0,04 | 0,06 | 2,45 | 16,37 | 17,52 | 2,11 | 162,89 |
| 297 | Рис отварной | 200/7 | 11,64 | 19,48 | 100 | **596,94** | 0,18 | 0,78 | - | 2 | 187,68 | 153,62 | 4,78 | 522,78 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | **46,72** | - | 0,02 | 4 | 0,08 | 100,32 | 11,66 | 0,12 | 75 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 345 | д.г. Морковь тушеная с яблоками | 100 | 1,19 | 2,97 | 10,13 | **72,1** | - | 0,044 | 2,52 | - | 26,91 | - | 1,036 | - |
|  | Итого: |  | 37,69 | 53,16 | 189,59 | **1351,95** | 1,33 | 0,984 | 29,58 | 5,405 | 378,58 | 205,63 | 11,586 | 760,67 |
|  | Всего за день: |  | 54,95 | 65,085 | 253,07 | **1829,425** | 1,58 | 1,176 | 34,66 | 5,405 | 626,62 | 244,85 | 14,946 | 997,69 |

**День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06002 | Пудинг из творога с повидлом | 200/20 | 25,8 | 17,4 | 50,9 | **496** | 0,05 | 0,06 | 1 | 0,24 | 340 | 51 | 1,3 | 194,87 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | - | 8,2 | 0,1 | **75** | 59 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
|  692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | **110,7** | - | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 100,32 | 11,66 | 0,12 | 75 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 34,41 | 29,16 | 114,2 | **891,1** | 59,05 | 0,08 | 2,08 | 0,3 | 460,52 | 88,46 | 3,49 | 271,87 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты | 250 | 2 | 4,3 | 10 | **88** | 0,39 | 0,01 | 3,8 | 0,04 | 39,3 | 27,13 | 1,26 | 13,69 |
| 437 | Гуляш | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | **182,25** | 1,49 | 0,07 | 5,07 | 2,25 | 30,52 | 24,03 | 2,1 | 119,19 |
| 332 | Рожки отварные | 200 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | **336,51** | - | 0,32 | - | 10,62 | 3,1 | 27,4 | 3,1 | 146,74 |
|  639 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | - | 31,6 | **126** | - | 0,01 | 0,8 | - | 32,4 | 13,6 | 2,46 | 17,52 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 340 | д.г. Свекла тушеная в сметанном соусе | 100 | 1,62 | 1,29 | 10,4 | **59,7** | - | 0,021 | 1,141 | - | 38,24 | - | 1,318 | - |
|  | Итого: |  | 40,22 | 38,18 | 213,9 | **996,16** | 1,88 | 0,431 | 10,811 | 12,91 | 161,26 | 114,06 | 12,578 | 297,14 |
|  | Всего за день: |  | 74,63 | 67,34 | 328,1 | **1887,26** | 60,93 | 0,511 | 12,891 | 13,21 | 621,78 | 202,52 | 16,068 | 569,01 |

**День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша манная | 200/5 | 8,4 | 10,88 | 35,34 | **274,22** | 0,06 | 0,32 | 17,6 | 0,06 | 216,08 | 29,88 | 0,5 | 183,86 |
| 97 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | **71,66** | 52 | 0,01 | 0,14 | 0,1 | 176 | 7 | 0,2 | 100 |
| 697 | Молоко кипяченное | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | **120** | - | 0,36 | 20 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 25,25 | 24,08 | 87,4 | **675,28** | 52,06 | 0,69 | 37,74 |  | 411,28 | 62,68 | 2,77 | 283,86 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07009 | Мясо отварное | 25 | 7,06 | 1,09 | - | **35,86** | - | 0,02 | - | 0,01 | 5,4 | 8,07 | 0,59 | 58,07 |
|  110 | Борщ | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | **23,58** | 1,02 | - | 12,9 | 0,01 | 8,59 | 10,625 | 0,85 | 21,75 |
| 377 | Рыба жареная | 75 | 14 | 5,9 | - | **108** | 0,01 | 0,08 | 1,1 | 2,28 | 24,4 | 33,55 | 0,49 | 148,7 |
| 508 | Гречка отварная  | 200/7 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | **279** | 1,54 | - | - | 3,42 | 1,68 | 75 | 2,46 | 29,54 |
| 648 | Кисель из концентрата  | 200 | - | - | 14,4 | **72** | 0,5 | 0,6 | 30 | 3,5 | 59 | 2 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 78 | д.г. Икра морковная  | 150 | 3,45 | 10,2 | 17,55 | **178,5** | - | 0,05 | 9,9 | - | 58,5 | - | 9,9 | - |
|  | Итого: |  | 39,27 | 25,94 | 121,88 | **900,64** | 3,07 | 0,75 | 53,9 | 9,22 | 175,27 | 151,145 | 16,63 | 258,06 |
|  | Всего за день: |  | 64,52 | 50,02 | 209,28 | **1575,92** | 55,13 | 1,44 | 91,64 | 9,22 | 586,55 | 213,825 | 19,4 | 541,92 |

**День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный с рожками | 250 | 8,1 | 9,1 | 24,8 | **216,4** | 0,025 | 0,35 | 10 | 0,025 | 6,575 | 3,325 | 0,32 | 20,675 |
| 337 | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | **63** | 0,25 | 0,032 | - | - | 22 | 4,8 | 1 | 192 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | **39,9** | - | - | - | - | 16,3 | 3,58 | 0,04 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 19,41 | 14,6 | 77,74 | **528,7** | 0,275 | 0,382 | 10 | 0,025 | 64,075 | 37,505 | 3,43 | 212,715 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,04 | 13,575 | **74,8** | 1,15 | 0,1 | 3,025 | 0,875 | 116,175 | 29,4 | 3,375 | 129,375 |
| 07035 | Курица отварная | 100 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | **144** | 0,04 | 0,07 | 2 | 0,02 | 14 | 19 | 1,3 | 138,55 |
| 520 | Картофельное пюре | 200/7 | 2,68 | 33,42 | 7,58 | **348,04** | 0,36 | 0,06 | 2,02 | 0,88 | 227,18 | 22,2 | 0,5 | 146,64 |
|  639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | **98,36** | 0,16 | - | 0,82 | - | 19,48 | 15,32 | 0,54 | 31,94 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 78 | д.г. Икра свекольная | 150 | 3,45 | 10,2 | 17,55 | **178,5** | - | 0,05 | 9,9 | - | 58,5 | - | 9,9 | - |
|  | Итого: |  | 32,645 | 53,46 | 106,815 | **1047,4** | 1,71 | 0,28 | 17,765 | 1,775 | 453,035 | 107,82 | 17,955 | 446,505 |
|  | Всего за день: |  | 52,055 | 68,06 | 184,555 | **1576,1** | 1,985 | 0,662 | 27,765 | 1,8 | 517,11 | 145,325 | 21,385 | 659,22 |

**День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша овсяная | 200/5 | 6 | 11,2 | 26,4 | **238** | 0,01 | 0,17 | 1,27 | 0,03 | 142,38 | 71 | 0,87 | 68,99 |
| 6 | Колбаса | 50 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | **378,52** | - | 0,2 | - | 3,52 | 151,17 | 39,7 | 2,2 | 229,41 |
|  693 | Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | **218,98** | 0,02 | 0,06 | 1,92 | 0,3 | 179,42 | 26,06 | 0,92 | 179,02 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 35,57 | 34,91 | 148,65 | **1044,9** | 0,03 | 0,43 | 3,19 | 3,85 | 492,17 | 162,56 | 6,06 | 477,42 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп с макаронными изд | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | **120** | 0,46 | - | 0,74 | 0,04 | 21,2 | 31,12 | 1,9 | 5,65 |
| 492 | Плов | 200 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | **214,34** | 0,55 | 0,15 | 0,67 | 1,88 | 22,61 | 36,88 | 2,33 | 205,26 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8 | **46,72** | - | 0,02 | 4 | 0,08 | 100,32 | 11,66 | 0,12 | 75 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 214 | д.г. тушеная капуста | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,9 | **46,31** | 0,17 | 0,03 | 40,32 | 0,15 | 46,63 | 15,35 | 0,59 | 31,15 |
|  | Итого: |  | 24,39 | 17,19 | 98,7 | **631,07** | 1,18 | 0,2 | 45,73 | 2,15 | 208,46 | 116,91 | 7,28 | 317,06 |
|  | Всего за день: |  | 59,8 | 51,94 | 245,95 | **1701,25** | 1,71 | 1,21 | 74,92 | 9,42 | 659,31 | 269,81 | 13,22 | 719,48 |

**День шестой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша пшенная | 200/5 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | **276** | 0,02 | 0,18 | 1,25 | 0,03 | 130,4 | 55 | 1,42 | 106,93 |
| 97 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | **71,66** | 52 | 0,01 | 0,14 | 0,1 | 176 | 7 | 0,2 | 100 |
| 697 | Молоко кипяченное | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | **120** | - | 0,36 | 20 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 22,65 | 22,4 | 83,86 | **677,06** | 52,02 | 0,55 | 21,39 | 0,13 | 325,6 | 87,8 | 3,69 | 206,93 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  181 | Уха со скумбрией с перловой крупой | 250/25 | 4 | 6,1 | 21,4 | **158** | 1,15 | 0,1 | 23 | 0,875 | 29,6 | 0,93 | 1,2 | - |
| 499 | Котлета мясная | 75 | 15,39 | 23,55 | 0,23 | **274,49** | - | 0,04 | 0,06 | 2,45 | 16,37 | 17,52 | 2,11 | 162,89 |
| 332 | Рожки отварные | 200 | 17,54 | 18,7 | 115,86 | **336,51** | - | 0,32 | - | 10,62 | 3,1 | 27,4 | 3,1 | 146,74 |
| 639 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | **97** | - | - | 70 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 345 | д.г. Морковь тушеная с яблоками | 100 | 1,19 | 2,97 | 10,13 | **72,1** | - | 0,044 | 2,52 | - | 26,91 | - | 1,036 | - |
|  | Итого: |  | 44,13 | 52,52 | 212,45 | **1141,8** | 1,15 | 0,504 | 95,58 | 13,945 | 93,68 | 67,75 | 9,786 | 309,63 |
|  | Всего за день: |  | 66,78 | 74,92 | 296,31 | **1818,86** | 53,17 | 1,054 | 116,97 | 14,075 | 419,28 | 155,55 | 13,476 | 516,56 |

**День седьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06005 | Сырники из творога с мол.сгущ. | 200/25 | 38 | 27,8 | 75,24 | **702** | 0,05 | 0,06 | 1 | 0,45 | 340 | 51 | 1,3 | 201,61 |
| 96 | Масло сливочное | 10 | - | 8,2 | 0,1 | **75** | 59 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
|  692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | **110,7** | - | 0,02 | 1,08 | 0,06 | 100,32 | 11,66 | 0,12 | 75 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 46,61 | 39,56 | 138,54 | **1097,1** | 59,05 | 0,08 | 2,08 | 0,51 | 460,52 | 88,46 | 3,49 | 278,61 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07009 | Мясо отварное | 25 | 7,06 | 1,09 | - | **35,86** | - | 0,02 | - | 0,01 | 5,4 | 8,07 | 0,59 | 58,07 |
| 124 | Щи из свежей капусты | 250 | 2 | 4,3 | 10 | **88** | 0,39 | 0,01 | 3,8 | 0,04 | 39,3 | 27,13 | 1,26 | 13,69 |
| 243 | Сосиски | 50 | 8,69 | 22,84 | 1,8 | **247,15** | 0,08 | - | - | 0,19 | 7,44 | 15,51 | 1,74 | 137,39 |
| 648 | Гречка отварная  | 200/7 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | **279** | 1,54 | - | - | 3,42 | 1,68 | 75 | 2,46 | 29,54 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | **39,9** | - | - | - | - | 16,3 | 3,58 | 0,04 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 310 | д.г. Овощи припущенные | 150 | 3,45 | 10,2 | 17,55 | **178,5** | - | 0,05 | 9,9 | - | 58,5 | - | 9,9 | - |
|  | Итого: |  | 35,21 | 47,13 | 123,96 | **1072,11** | 2,01 | 0,08 | 13,7 | 3,66 | 146,32 | 151,19 | 18,33 | 238,73 |
|  | Всего за день: |  | 81,82 | 86,69 | 262,5 | **2169,21** | 61,06 | 0,16 | 15,78 | 4,17 | 606,84 | 239,65 | 21,82 | 517,34 |

**День восьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный с овсянными.хл. | 250 | 4,45 | 4,8 | 8,2 | **135,18** | - | 0,06 | 0,81 | - | 139,35 | - | 0,21 | - |
| 337 | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | **63** | 0,25 | 0,032 | - | - | 22 | 4,8 | 1 | 192 |
| 648 | Кисель из концентрата  | 200 | - | - | 14,4 | **72** | 0,5 | 0,6 | 30 | 3,5 | 59 | 2 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 15,76 | 10,3 | 65,56 | **479,58** | 0,75 | 0,692 | 30,81 | 3,5 | 239,55 | 32,6 | 3,28 | 192 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07009 | Мясо отварное | 25 | 7,06 | 1,09 | - | **35,86** | - | 0,02 | - | 0,01 | 5,4 | 8,07 | 0,59 | 58,07 |
|  110 | Борщ | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | **23,58** | 1,02 | - | 12,9 | 0,01 | 8,59 | 10,625 | 0,85 | 21,75 |
| 377 | Рыба жареная | 75 | 14 | 5,9 | - | **108** | 0,01 | 0,08 | 1,1 | 2,28 | 24,4 | 33,55 | 0,49 | 148,7 |
| 297 | Рис отварной | 200/7 | 11,64 | 19,48 | 100 | **596,94** | 0,18 | 0,78 | - | 2 | 187,68 | 153,62 | 4,78 | 522,78 |
|  639 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | - | 31,6 | **126** | - | 0,01 | 0,8 | - | 32,4 | 13,6 | 2,46 | 17,52 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 78 | д.г. Икра морковная | 150 | 3,45 | 10,2 | 17,55 | **178,5** | - | 0,05 | 9,9 | - | 58,5 | - | 9,9 | - |
|  | Итого: |  | 43,41 | 37,62 | 196,48 | **1272,58** | 1,21 | 0,94 | 24,7 | 4,3 | 334,67 | 241,365 | 21,41 | 768,82 |
|  | Всего за день: |  | 59,17 | 47,92 | 262,04 | **1752,16** | 1,96 | 1,632 | 55,51 | 7,8 | 574,22 | 273,965 | 24,69 | 960,82 |

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша рисовая | 200/5 | 3 | 8 | 31,6 | **218** | 0,03 | 0,12 | 1,27 | 0,03 | 122,83 | 36 | 0,51 | 106,59 |
| 6 | Колбаса | 50 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | **378,52** | - | 0,2 | - | 3,52 | 151,17 | 39,7 | 2,2 | 229,41 |
|  693 | Какао | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | **218,98** | 0,02 | 0,06 | 1,92 | 0,3 | 179,42 | 26,06 | 0,92 | 179,02 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 32,57 | 31,71 | 153,85 | **1024,9** | 0,05 | 0,38 | 3,19 | 3,85 | 472,62 | 127,56 | 5,7 | 515,02 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07009 | Мясо отварное | 25 | 7,06 | 1,09 | - | **35,86** | - | 0,02 | - | 0,01 | 5,4 | 8,07 | 0,59 | 58,07 |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,04 | 13,575 | **74,8** | 1,15 | 0,1 | 3,025 | 0,875 | 116,175 | 29,4 | 3,375 | 129,375 |
| 07035 | Курица отварная | 100 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | **144** | 0,04 | 0,07 | 2 | 0,02 | 14 | 19 | 1,3 | 138,55 |
| 302 | Каша пшеничная | 200/7 | 8,8 | 5,84 | 47,02 | **284,94** | 0,02 | 0,14 | - | - | 1,62 | 0,04 | 3,24 | 216 |
|  639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | **98,36** | 0,16 | - | 0,82 | - | 19,48 | 15,32 | 0,54 | 31,94 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 78 | д.г. Икра свекольная | 150 | 3,45 | 10,2 | 17,55 | **178,5** | - | 0,05 | 9,9 | - | 58,5 | - | 9,9 | - |
|  | Итого: |  | 45,825 | 26,97 | 146,255 | **1020,16** | 1,37 | 0,38 | 15,745 | 0,905 | 232,875 | 93,73 | 21,285 | 573,935 |
|  | Всего за день: |  | 78,395 | 58,68 | 300,105 | **2045,06** | 1,42 | 0,76 | 18,935 | 4,755 | 705,495 | 221,29 | 26,985 | 1088,955 |

**День десятый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименования блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | А | В1 | С  | Е | Ca | Mg | Fe | P |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12019 | Оладьи с молоком сгущ. | 150/25 | 11,2 | 13,8 | 61,3 | **457** | 0,02 | 0,19 | 1,2 | 0,88 | 121,1 | 26,9 | 1,35 | 96,02 |
| 97 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | **71,66** | 52 | 0,01 | 0,14 | 0,1 | 176 | 7 | 0,2 | 100 |
| 697 | Молоко кипяченное | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | **120** | - | 0,36 | 20 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | **66** | - | - | - | - | 5,4 | 6 | 0,87 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,86 | **143,4** | - | - | - | - | 13,8 | 19,8 | 1,2 | - |
|  | Итого: |  | 28,05 | 27 | 113,36 | **858,06** | 52,02 | 0,56 | 21,34 | 0,98 | 316,3 | 59,7 | 3,62 | 196,02 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 141 | Суп с макаронными изд | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | **120** | 0,46 | - | 0,74 | 0,04 | 21,2 | 31,12 | 1,9 | 5,65 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 22,2 | 12,2 | 27 | **312,6** | 0,04 | 0,2 | 8,74 | 0,38 | 43,8 | 60,66 | 4,3 | 283,12 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | **39,9** | - | - | - | - | 16,3 | 3,58 | 0,04 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 27,6 | **132** | - | - | - | - | 10,8 | 12 | 1,74 | - |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,43 | **71,7** | - | - | - | - | 6,9 | 9,9 | 0,6 | - |
| 214 | д.г. тушеная капуста | 100 | 1,88 | 1,93 | 5,9 | **46,31** | 0,17 | 0,03 | 40,32 | 0,15 | 46,63 | 15,35 | 0,59 | 31,15 |
|  | Итого: |  | 32,29 | 17,53 | 105,91 | **722,51** | 0,67 | 0,23 | 49,8 | 0,57 | 145,63 | 132,61 | 9,17 | 319,96 |
|  | Всего за день: |  | 60,34 | 44,53 | 219,27 | **1580,57** | 52,69 | 0,79 | 71,14 | 1,55 | 461,93 | 192,31 | 12,79 | 515,98 |