

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по РМЭ  
в Советском районе

/Новикова Е. Н./

2025г

**Примерное 10-дневное меню**

**Сезон: весенне-летний**

**Возраст детей 7 -12 лет**

**День первый**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Токтарсолинская ООШ имени Д.И.Онара »

/Г.В.Садовина

2025г

| №<br>рец | Наименования блюд                  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(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    | <b>135,175</b>                           | -                | 0,06  | 0,08  | -     | 139,3                     | -      | 0,21   | -      |
| 337      | Яйцо отварное                      | 1                      | 5,1                  | 4,6    | 0,3    | <b>63</b>                                | 0,25             | 0,032 | -     | -     | 22                        | 4,8    | 1      | 192    |
| 693      | Чай с молоком                      | 200                    | 1,5                  | 1,6    | 12,32  | <b>69,9</b>                              | -                | 0,1   | 5     | -     | 67,54                     | 8,62   | 0,08   | 45,02  |
|          | Хлеб ржаной                        | 30                     | 1,47                 | 0,3    | 13,8   | <b>66</b>                                | -                | -     | -     | -     | 5,4                       | 6      | 0,87   | -      |
|          | Хлеб пшеничный                     | 60                     | 4,74                 | 0,6    | 28,86  | <b>143,4</b>                             | -                | -     | -     | -     | 13,8                      | 19,8   | 1,2    | -      |
|          | Итого:                             |                        | 17,26                | 11,925 | 63,48  | <b>477,475</b>                           | 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   | <b>158</b>                               | 1,15             | 0,1   | 23    | 0,875 | 29,6                      | 0,93   | 1,2    | -      |
| 499      | Котлета мясная                     | 75                     | 15,39                | 23,55  | 0,23   | <b>274,49</b>                            | -                | 0,04  | 0,06  | 2,45  | 16,37                     | 17,52  | 2,11   | 162,89 |
| 297      | Рис отварной                       | 200/7                  | 11,64                | 19,48  | 100    | <b>596,94</b>                            | 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   | <b>46,72</b>                             | -                | 0,02  | 4     | 0,08  | 100,32                    | 11,66  | 0,12   | 75     |
|          | Хлеб ржаной                        | 60                     | 2,94                 | 0,6    | 27,6   | <b>132</b>                               | -                | -     | -     | -     | 10,8                      | 12     | 1,74   | -      |
|          | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2,37                 | 0,3    | 14,43  | <b>71,7</b>                              | -                | -     | -     | -     | 6,9                       | 9,9    | 0,6    | -      |
| 345      | д.г. Морковь тушеная с яблоками    | 100                    | 1,19                 | 2,97   | 10,13  | <b>72,1</b>                              | -                | 0,044 | 2,52  | -     | 26,91                     | -      | 1,036  | -      |
|          | Итого:                             |                        | 37,69                | 53,16  | 189,59 | <b>1351,95</b>                           | 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 | <b>1829,425</b>                          | 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) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|-------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|
|       |                                       |                  | Б                    | Ж     | У      |                                | А             | В1    | С      | Е     | Са                        | Mg     | Fe     | Р      |
|       | Завтрак                               |                  |                      |       |        |                                |               |       |        |       |                           |        |        |        |
| 06002 | Пудинг из творога с повидлом          | 200/20           | 25,8                 | 17,4  | 50,9   | <b>496</b>                     | 0,05          | 0,06  | 1      | 0,24  | 340                       | 51     | 1,3    | 194,87 |
| 96    | Масло сливочное                       | 10               | -                    | 8,2   | 0,1    | <b>75</b>                      | 59            | -     | -      | -     | 1                         | -      | -      | 2      |
| 692   | Кофейный напиток                      | 200              | 2,4                  | 2,66  | 20,54  | <b>110,7</b>                   | -             | 0,02  | 1,08   | 0,06  | 100,32                    | 11,66  | 0,12   | 75     |
|       | Хлеб ржаной                           | 30               | 1,47                 | 0,3   | 13,8   | <b>66</b>                      | -             | -     | -      | -     | 5,4                       | 6      | 0,87   | -      |
|       | Хлеб пшеничный                        | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,86  | <b>143,4</b>                   | -             | -     | -      | -     | 13,8                      | 19,8   | 1,2    | -      |
|       | Итого:                                |                  | 34,41                | 29,16 | 114,2  | <b>891,1</b>                   | 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     | <b>88</b>                      | 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   | <b>182,25</b>                  | 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 | <b>336,51</b>                  | -             | 0,32  | -      | 10,62 | 3,1                       | 27,4   | 3,1    | 146,74 |
| 639   | Компот из кураги                      | 200              | 1,2                  | -     | 31,6   | <b>126</b>                     | -             | 0,01  | 0,8    | -     | 32,4                      | 13,6   | 2,46   | 17,52  |
|       | Хлеб ржаной                           | 60               | 2,94                 | 0,6   | 27,6   | <b>132</b>                     | -             | -     | -      | -     | 10,8                      | 12     | 1,74   | -      |
|       | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,37                 | 0,3   | 14,43  | <b>71,7</b>                    | -             | -     | -      | -     | 6,9                       | 9,9    | 0,6    | -      |
| 340   | д.г. Свекла тушеная в сметанном соусе | 100              | 1,62                 | 1,29  | 10,4   | <b>59,7</b>                    | -             | 0,021 | 1,141  | -     | 38,24                     | -      | 1,318  | -      |
|       | Итого:                                |                  | 40,22                | 38,18 | 213,9  | <b>996,16</b>                  | 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  | <b>1887,26</b>                 | 60,93         | 0,511 | 12,891 | 13,21 | 621,78                    | 202,52 | 16,068 | 569,01 |

День третий

| №<br>реп | Наименования блюд     | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(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  | <b>274,22</b>                            | 0,06             | 0,32 | 17,6  | 0,06 | 216,08                    | 29,88   | 0,5   | 183,86 |
| 97       | Сыр                   | 20                     | 4,64                 | 5,9   | -      | <b>71,66</b>                             | 52               | 0,01 | 0,14  | 0,1  | 176                       | 7       | 0,2   | 100    |
| 697      | Молоко кипяченое      | 200                    | 6                    | 6,4   | 9,4    | <b>120</b>                               | -                | 0,36 | 20    | -    | -                         | -       | -     | -      |
|          | Хлеб ржаной           | 30                     | 1,47                 | 0,3   | 13,8   | <b>66</b>                                | -                | -    | -     | -    | 5,4                       | 6       | 0,87  | -      |
|          | Хлеб пшеничный        | 60                     | 4,74                 | 0,6   | 28,86  | <b>143,4</b>                             | -                | -    | -     | -    | 13,8                      | 19,8    | 1,2   | -      |
|          | Итого:                |                        | 25,25                | 24,08 | 87,4   | <b>675,28</b>                            | 52,06            | 0,69 | 37,74 |      | 411,28                    | 62,68   | 2,77  | 283,86 |
|          | Обед                  |                        |                      |       |        |                                          |                  |      |       |      |                           |         |       |        |
| 07009    | Мясо отварное         | 25                     | 7,06                 | 1,09  | -      | <b>35,86</b>                             | -                | 0,02 | -     | 0,01 | 5,4                       | 8,07    | 0,59  | 58,07  |
| 110      | Борщ                  | 250                    | 0,75                 | 0,05  | 5,3    | <b>23,58</b>                             | 1,02             | -    | 12,9  | 0,01 | 8,59                      | 10,625  | 0,85  | 21,75  |
| 377      | Рыба жареная          | 75                     | 14                   | 5,9   | -      | <b>108</b>                               | 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   | <b>279</b>                               | 1,54             | -    | -     | 3,42 | 1,68                      | 75      | 2,46  | 29,54  |
| 648      | Кисель из концентрата | 200                    | -                    | -     | 14,4   | <b>72</b>                                | 0,5              | 0,6  | 30    | 3,5  | 59                        | 2       | -     | -      |
|          | Хлеб ржаной           | 60                     | 2,94                 | 0,6   | 27,6   | <b>132</b>                               | -                | -    | -     | -    | 10,8                      | 12      | 1,74  | -      |
|          | Хлеб пшеничный        | 30                     | 2,37                 | 0,3   | 14,43  | <b>71,7</b>                              | -                | -    | -     | -    | 6,9                       | 9,9     | 0,6   | -      |
| 78       | д.г. Икра морковная   | 150                    | 3,45                 | 10,2  | 17,55  | <b>178,5</b>                             | -                | 0,05 | 9,9   | -    | 58,5                      | -       | 9,9   | -      |
|          | Итого:                |                        | 39,27                | 25,94 | 121,88 | <b>900,64</b>                            | 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 | <b>1575,92</b>                           | 55,13            | 1,44 | 91,64 | 9,22 | 586,55                    | 213,825 | 19,4  | 541,92 |

**День четвертый**

| №<br>реп | Наименования<br>блюد      | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |
|----------|---------------------------|------------------------|----------------------|-------|---------|------------------------------------------|------------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|---------|
|          |                           |                        | Б                    | Ж     | У       |                                          | А                | В1    | С      | Е     | Са                        | Mg      | Fe     | Р       |
|          | Завтрак                   |                        |                      |       |         |                                          |                  |       |        |       |                           |         |        |         |
| 161      | Суп молочный с<br>рожками | 250                    | 8,1                  | 9,1   | 24,8    | <b>216,4</b>                             | 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     | <b>63</b>                                | 0,25             | 0,032 | -      | -     | 22                        | 4,8     | 1      | 192     |
| 685      | Чай с сахаром             | 200                    | -                    | -     | 9,98    | <b>39,9</b>                              | -                | -     | -      | -     | 16,3                      | 3,58    | 0,04   | 0,04    |
|          | Хлеб ржаной               | 30                     | 1,47                 | 0,3   | 13,8    | <b>66</b>                                | -                | -     | -      | -     | 5,4                       | 6       | 0,87   | -       |
|          | Хлеб пшеничный            | 60                     | 4,74                 | 0,6   | 28,86   | <b>143,4</b>                             | -                | -     | -      | -     | 13,8                      | 19,8    | 1,2    | -       |
|          | Итого:                    |                        | 19,41                | 14,6  | 77,74   | <b>528,7</b>                             | 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  | <b>74,8</b>                              | 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     | <b>144</b>                               | 0,04             | 0,07  | 2      | 0,02  | 14                        | 19      | 1,3    | 138,55  |
| 520      | Картофельное<br>пюре      | 200/7                  | 2,68                 | 33,42 | 7,58    | <b>348,04</b>                            | 0,36             | 0,06  | 2,02   | 0,88  | 227,18                    | 22,2    | 0,5    | 146,64  |
| 639      | Компот из<br>сухофруктов  | 200                    | 0,48                 | -     | 25,68   | <b>98,36</b>                             | 0,16             | -     | 0,82   | -     | 19,48                     | 15,32   | 0,54   | 31,94   |
|          | Хлеб ржаной               | 60                     | 2,94                 | 0,6   | 27,6    | <b>132</b>                               | -                | -     | -      | -     | 10,8                      | 12      | 1,74   | -       |
|          | Хлеб пшеничный            | 30                     | 2,37                 | 0,3   | 14,43   | <b>71,7</b>                              | -                | -     | -      | -     | 6,9                       | 9,9     | 0,6    | -       |
| 78       | д.г. Икра<br>свекольная   | 150                    | 3,45                 | 10,2  | 17,55   | <b>178,5</b>                             | -                | 0,05  | 9,9    | -     | 58,5                      | -       | 9,9    | -       |
|          | Итого:                    |                        | 32,645               | 53,46 | 106,815 | <b>1047,4</b>                            | 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 | <b>1576,1</b>                            | 1,985            | 0,662 | 27,765 | 1,8   | 517,11                    | 145,325 | 21,385 | 659,22  |

День пятый

| №<br>реп | Наименования<br>блюد      | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |
|----------|---------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|------------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|--------|
|          |                           |                        | Б                    | Ж     | У      |                                           | А                | В1   | С     | Е    | Са                        | Mg     | Fe    | Р      |
|          | 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<br>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<br>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<br>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**

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

**День седьмой**

| №<br>реп | Наименования<br>блюد                 | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |
|----------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|--------|
|          |                                      |                        | Б                    | Ж     | У      |                                          | А                | В1   | С     | Е    | Са                        | Mg     | Fe    | Р      |
|          | Завтрак                              |                        |                      |       |        |                                          |                  |      |       |      |                           |        |       |        |
| 06005    | Сырники из<br>творога с<br>мол.сгущ. | 200/25                 | 38                   | 27,8  | 75,24  | <b>702</b>                               | 0,05             | 0,06 | 1     | 0,45 | 340                       | 51     | 1,3   | 201,61 |
| 96       | Масло сливочное                      | 10                     | -                    | 8,2   | 0,1    | <b>75</b>                                | 59               | -    | -     | -    | 1                         | -      | -     | 2      |
| 692      | Кофейный напиток                     | 200                    | 2,4                  | 2,66  | 20,54  | <b>110,7</b>                             | -                | 0,02 | 1,08  | 0,06 | 100,32                    | 11,66  | 0,12  | 75     |
|          | Хлеб ржаной                          | 30                     | 1,47                 | 0,3   | 13,8   | <b>66</b>                                | -                | -    | -     | -    | 5,4                       | 6      | 0,87  | -      |
|          | Хлеб пшеничный                       | 60                     | 4,74                 | 0,6   | 28,86  | <b>143,4</b>                             | -                | -    | -     | -    | 13,8                      | 19,8   | 1,2   | -      |
|          | Итого:                               |                        | 46,61                | 39,56 | 138,54 | <b>1097,1</b>                            | 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  | -      | <b>35,86</b>                             | -                | 0,02 | -     | 0,01 | 5,4                       | 8,07   | 0,59  | 58,07  |
| 124      | Щи из свежей<br>капусты              | 250                    | 2                    | 4,3   | 10     | <b>88</b>                                | 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    | <b>247,15</b>                            | 0,08             | -    | -     | 0,19 | 7,44                      | 15,51  | 1,74  | 137,39 |
| 648      | Гречка отварная                      | 200/7                  | 8,7                  | 7,8   | 42,6   | <b>279</b>                               | 1,54             | -    | -     | 3,42 | 1,68                      | 75     | 2,46  | 29,54  |
| 685      | Чай с сахаром                        | 200                    | -                    | -     | 9,98   | <b>39,9</b>                              | -                | -    | -     | -    | 16,3                      | 3,58   | 0,04  | 0,04   |
|          | Хлеб ржаной                          | 60                     | 2,94                 | 0,6   | 27,6   | <b>132</b>                               | -                | -    | -     | -    | 10,8                      | 12     | 1,74  | -      |
|          | Хлеб пшеничный                       | 30                     | 2,37                 | 0,3   | 14,43  | <b>71,7</b>                              | -                | -    | -     | -    | 6,9                       | 9,9    | 0,6   | -      |
| 310      | д.г. Овощи<br>припущенные            | 150                    | 3,45                 | 10,2  | 17,55  | <b>178,5</b>                             | -                | 0,05 | 9,9   | -    | 58,5                      | -      | 9,9   | -      |
|          | Итого:                               |                        | 35,21                | 47,13 | 123,96 | <b>1072,11</b>                           | 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  | <b>2169,21</b>                           | 61,06            | 0,16 | 15,78 | 4,17 | 606,84                    | 239,65 | 21,82 | 517,34 |

**День восьмой**

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



**День девятый**

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

**День десятый**

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