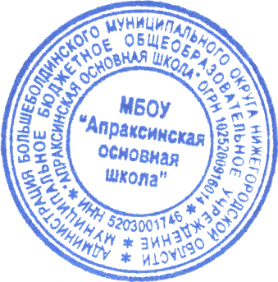
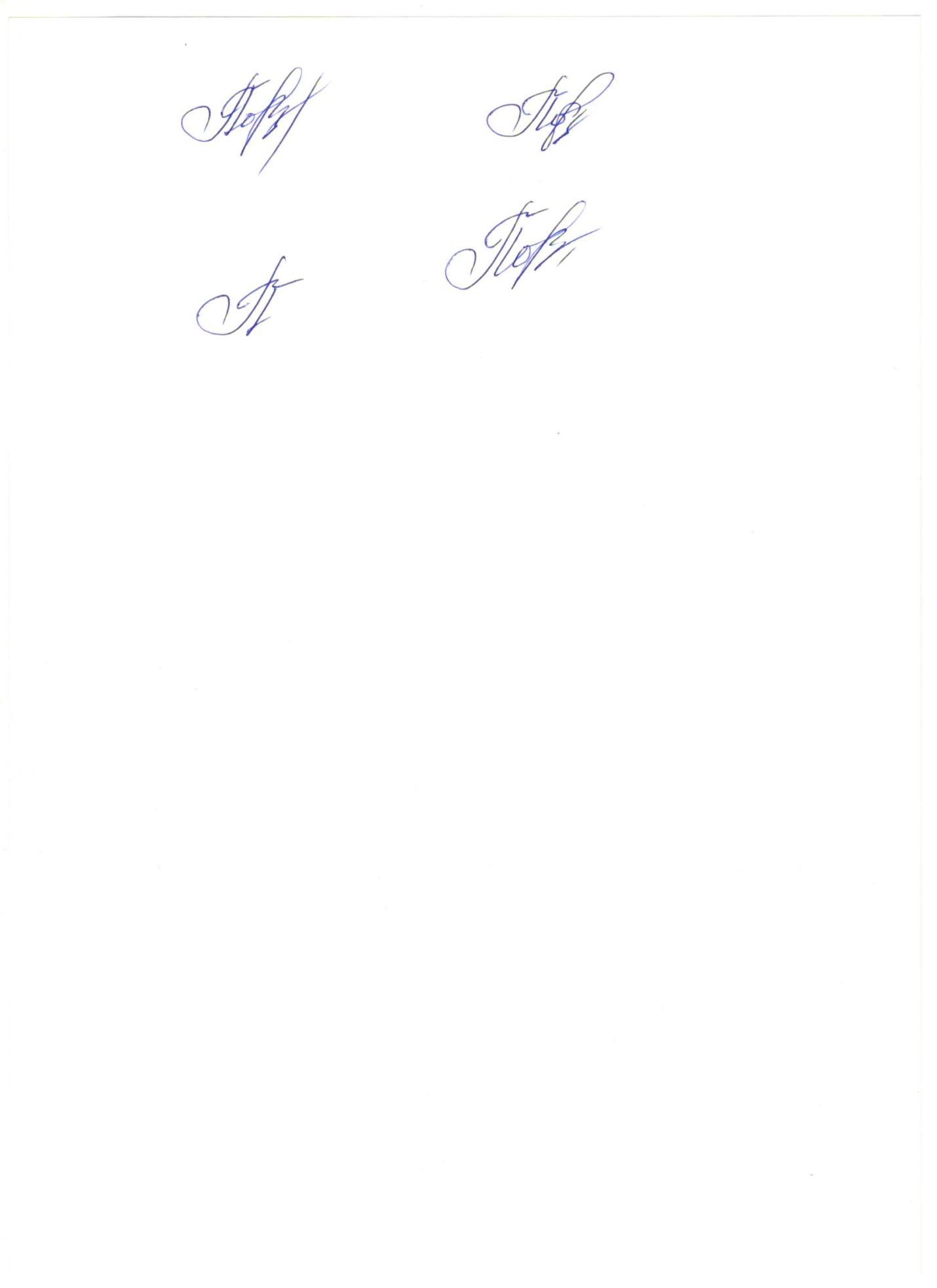
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Апраксинская основная школа»

Большеболдинский муниципальный округ



Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_ О.В. Пояскова

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ**

**МБОУ «АПРАКСИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**

**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Завтрак 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре ц.** | **Наименование блюда** | | | **Мас са пор ции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | | | **Энерг етиче ская ценно сть (ккал)** | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | |
| В1 | | | | С | | | В2 | | | Е | | Са | | | Р | | | | Мg | | | Fe | | |
|  | **1 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 181 | Каша геркулесовая, манная | | | 250 | 6,11 | | 10,72 | | | | 32,38 | | | 251 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0,04 | | | 0 | | 31,72 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,95 | | |
| 15 | Сыр порциями | | | 20 | 4,64 | | 5,90 | | | | 0 | | | 108 | | | | | 0,01 | | | | 0,21 | | | 0,09 | | | 0,10 | | 264,0 | | | 133,3 | | | | 10,5 | | | 0,3 | | |
| 14 | Масло сливочное | | | 10 | 0,10 | | 7,20 | | | | 0,13 | | | 65,72 | | | | | 0 | | | | 0 | | | 0,01 | | | 0,10 | | 2,40 | | | 3,00 | | | | 0 | | | 0 | | |
| 379 | Кофейный напиток | | | 250 | 3,2 | | 2,8 | | | | 13,8 | | | 93,2 | | | | | 0,04 | | | | 1,3 | | | 0,02 | | | 0 | | 125,8 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,1 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **17,21** | | **27,02** | | | | **65,63** | | | **611,44** | | | | | **0,13** | | | | **1,51** | | | **0,16** | | | **0,72** | | **433,12** | | | **171,1** | | | | **23,7** | | | **1,79** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **2 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 171 | Каша гречневая | | | 250 | 9,74 | | 10,8 | | | | 56,48 | | | 362 | | | | | 0,21 | | | | 0 | | | 0,12 | | | 0 | | 26,39 | | | 0 | | | | 0 | | | 4,73 | | |
| 294 | Котлета куриная | | | 100 | 20,86 | | 21,14 | | | | 16,4 | | | 337,56 | | | | | 0,16 | | | | 0,4 | | | 40 | | | 0,76 | | 88 | | | 192 | | | | 52 | | | 4,4 | | |
| 377 | Компот | | | 200 | 1,2 | | 0,3 | | | | 43,7 | | | 174,8 | | | | | 0,02 | | | | 0,8 | | | 0,02 | | | 0 | | 5,8 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,96 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **34,96** | | **32,64** | | | | **135,9** | | | 968 | | | | | **0,430** | | | | **1,2** | | | **40,14** | | | **1,28** | | 129,39 | | | **226,8** | | | | **65,2** | | | **10,53** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **3 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 128 | Картофельное пюре | | | 180 | 4 | | 11,7 | | | | 23,2 | | | 222 | | | | | 0,17 | | | | 21,79 | | | 0,14 | | | 0 | | 44,38 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,22 | | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | | | 180 | 20 | | 5,3 | | | | 7 | | | 189 | | | | | 0,1 | | | | 7,2 | | | 0,1 | | | 0 | | 72,2 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,5 | | |
| 349 | Компот | | | 200 | 1,2 | | 0,3 | | | | 43,7 | | | 174,8 | | | | | 0,02 | | | | 0,8 | | | 0,02 | | | 0 | | 5,8 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,96 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **28,36** | | **17,70** | | | | 93,2 | | | **679,32** | | | | | **0,330** | | | | 29,79 | | | **0,26** | | | **0,5** | | **131,58** | | | **34,80** | | | | **13,2** | | | **4,12** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **4 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 175 | Каша пшенно-рисовая | | | 300 | 6,08 | | 11,18 | | | | 33,48 | | | 260 | | | | | 0,10 | | | | 96 | | | 0,14 | | | 0 | | 133,38 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,81 | | |
| 382 | Какао | | | 200 | 4,1 | | 3,5 | | | | 16,7 | | | 66,8 | | | | | 0,06 | | | | 1,6 | | | 0,2 | | | 0 | | 152 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,5 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
| 14 | Масло сливочное | | | 10 | 0,10 | | 7,20 | | | | 0,13 | | | 65,72 | | | | | 0 | | | | 0 | | | 0,01 | | | 0,10 | | 2,40 | | | 3,00 | | | | 0 | | | 0 | | |
| 209 | Яйцо отварное | | | 40 | 5,08 | | 4,6 | | | | 0,28 | | | 62,84 | | | | | 0,03 | | | | 0 | | | 0,04 | | | 0,24 | | 22,0 | | | 76,80 | | | | 4,80 | | | 1,0 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **18,52** | | **26,88** | | | | **69,91** | | | **548,88** | | | | | **0,23** | | | | **97,6** | | | **0,39** | | | **0,86** | | **318,98** | | | **114,6** | | | | **18** | | | **2,75** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **5 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 304 | Рис | | | 250 | 4,4 | | 6,5 | | | | 44,02 | | | 251,6 | | | | | 0,02 | | | | 0 | | | 0,03 | | | 0 | | 1,6 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,64 | | |
| 268 | Котлета | | | 100 | 15,3 | | 22,1 | | | | 12,8 | | | 311,0 | | | | | 0,06 | | | | 0 | | | 0,11 | | | 0 | | 12,4 | | | 0 | | | | 0 | | | 2,6 | | |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | | | 200 | 0,27 | | 0 | | | | 0 | | | 22,80 | | | | | 0 | | | | 20,0 | | | 0 | | | 0,67 | | 52,0 | | | 82,67 | | | | 30,0 | | | 3,2 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **23,13** | | **29,0** | | | | **76,14** | | | **678,92** | | | | | **0,12** | | | | **20** | | | **0,14** | | | **1,19** | | **75,2** | | | 117 | | | | **43,2** | | | **6,88** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **6 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 206 | Макароны | | | 300 | 7,5 | | 0,89 | | | | 42,56 | | | 208,4 | | | | | 0,08 | | | | 0 | | | 0,02 | | | 0 | | 15 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,14 | | |
| 209 | Яйцо | | | 40 | 5,08 | | 4,60 | | | | 0,28 | | | 63 | | | | | 0,03 | | | | 0 | | | 0,18 | | | 0 | | 22 | | | 0 | | | | 0 | | | 1 | | |
|  | Сыр (чередуем) | | | 30 | 6,96 | | 8,85 | | | | 0 | | | 108 | | | | | 0,01 | | | | 0,21 | | | 0,09 | | | 0 | | 264 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,3 | | |
| 14 | Масло сливочное | | | 10 | 0,10 | | 7,20 | | | | 0,13 | | | 65,72 | | | | | 0 | | | | 0 | | | 0,01 | | | 0,10 | | 2,40 | | | 3,00 | | | | 0 | | | 0 | | |
| 352 | Кисель | | | 200 | 0,11 | | 0,12 | | | | 23,1 | | | 92,4 | | | | | 0,01 | | | | 1,8 | | | 0,06 | | | 0 | | 11,5 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,57 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **22,91** | | **22,06** | | | | **85,39** | | | **631,04** | | | | | **0,17** | | | | **2,01** | | | **0,36** | | | **0,62** | | **324,1** | | | **37,8** | | | | **13,2** | | | **3,45** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **7 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 265 | Плов | | | 300 | 22 | | 23 | | | | 35 | | | 429 | | | | | 0,15 | | | | 1,7 | | | 5,2 | | | 0 | | 52,4 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | | | 250 | 0,27 | | 0 | | | | 0 | | | 22,80 | | | | | 0 | | | | 20,0 | | | 0 | | | 0,67 | | 52,0 | | | 82,67 | | | | 30,0 | | | 3,2 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **25,43** | | **23,4** | | | | **54,32** | | | **545,32** | | | | | **0,190** | | | | **21,7** | | | **5,20** | | | **1,19** | | **113,6** | | | 117 | | | | **43,2** | | | **3,64** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **8 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 202 | Вермишель отварная | | | 250 | 7,5 | | 0,89 | | | | 28,50 | | | 152,01 | | | | | 0,08 | | | | 0 | | | 0,02 | | | 0 | | 15 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,14 | | |
| 260 | Гуляш | | | 100 | 14,55 | | 16,79 | | | | 2,89 | | | 221 | | | | | 0,03 | | | | 0,92 | | | 0,1 | | | 0 | | 21,81 | | | 0 | | | | 0 | | | 3,06 | | |
| 349 | Компот | | | 200 | 1,2 | | 0,3 | | | | 43,7 | | | 174,8 | | | | | 0,02 | | | | 0,8 | | | 0,02 | | | 0 | | 5,8 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,96 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **26,41** | | **18,38** | | | | 94,41 | | | **641,33** | | | | | **0,170** | | | | **1,72** | | | **0,14** | | | **0,52** | | 52 | | | 35 | | | | **13,2** | | | **5,60** | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | **9 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 127 | Картофельное пюре | | | 250 | 3,9 | | 7,1 | | | | 19,6 | | | 165 | | | | | 0,17 | | | | 21,79 | | | 0,14 | | | 0 | | 44,38 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,22 | | |
| 230 | Курица отварная | | | 100 | 22,16 | | 24,18 | | | | 0,08 | | | 322 | | | | | 0,02 | | | | 1,14 | | | 0,08 | | | 0 | | 28 | | | 80,5 | | | | 10,14 | | | 0,95 | | |
| 376 | Чай с сахаром | | | 200 | 0,07 | | 0,02 | | | | 15 | | | 60 | | | | | 0 | | | | 0,03 | | | 0 | | | 0 | | 11,1 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,28 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **29,29** | | **32** | | | | **54,0** | | | **640,52** | | | | | **0,23** | | | | **22,96** | | | **0,22** | | | **0,52** | | 92,68 | | | **115,3** | | | | **23,34** | | | **2,89** | | |
|  | **10 день** | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | | | 300 | 5,6 | | 7,56 | | | | 26,43 | | | 194,6 | | | | | 0,07 | | | | 2,0 | | | 0,04 | | | 0,40 | | 182,7 | | | 128 | | | | 26,7 | | | 0,31 | | |
| 15 | Сыр порциями | | | 20 | 4,64 | | 5,90 | | | | 0 | | | 108 | | | | | 0,01 | | | | 0,21 | | | 0,09 | | | 0,10 | | 264,0 | | | 133,3 | | | | 10,5 | | | 0,3 | | |
| 14 | Масло сливочное | | | 10 | 0,10 | | 7,20 | | | | 0,13 | | | 65,72 | | | | | 0 | | | | 0 | | | 0,01 | | | 0,10 | | 2,40 | | | 3,00 | | | | 0 | | | 0 | | |
| 349 | Чай с сахаром | | | 200 | 0,07 | | 0,02 | | | | 15 | | | 60 | | | | | 0 | | | | 0,03 | | | 0 | | | 0 | | 11,1 | | | 0 | | | | 0 | | | 0,28 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 3,16 | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | 0 | | | 0,52 | | 9,2 | | | 34,8 | | | | 13,2 | | | 0,44 | | |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | Итого | | |  | **13,57** | | **21,08** | | | | **60,88** | | | **521,84** | | | | | **0,120** | | | | **2,24** | | | **0,14** | | | **1,1** | | **469** | | | 299 | | | | **50** | | | **1,33** | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
|  | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | |
| В1 | | | | С | | | | В2 | | | | Е | | | | Са | | | Р | | | | Мg | | | | Fe | | | |
| 1 день | | 17,61 | 27,42 | | 75,43 | | | 655,84 | | | | | **0,15** | | | | **11,51** | | | | **0,19** | | | | **0,92** | | | | **449,12** | | | **182,1** | | | | **32,7** | | | | **23,79** | | | |
| 2 день | | 35,36 | 33,04 | | 145,7 | | | 1012,28 | | | | | **0,456** | | | | **11,2** | | | | **40,17** | | | | **1,48** | | | | **145,39** | | | **237,8** | | | | **74,2** | | | | **32,53** | | | |
| 3 день | | 29,64 | 17,98 | | 104,82 | | | 733,32 | | | | | **0,383** | | | | **115,51** | | | | **0,33** | | | | **0,8** | | | | **180,18** | | | **70,32** | | | | **31,8** | | | | **58,12** | | | |
| 4 день | | 18,92 | 27,28 | | 79,71 | | | 593,28 | | | | | **0,25** | | | | **107,6** | | | | **0,42** | | | | **1,06** | | | | **334,98** | | | **125,6** | | | | **27** | | | | **24,75** | | | |
| 5 день | | 23,17 | 29,3 | | 86,44 | | | 725,92 | | | | | **0,14** | | | | **25** | | | | **0,17** | | | | **2,49** | | | | **94,2** | | | **133,47** | | | | **55,2** | | | | **9,18** | | | |
| 6 день | | 22,95 | 22,36 | | 95,69 | | | 678,04 | | | | | **0,19** | | | | **7,01** | | | | **0,39** | | | | **1,92** | | | | **343,1** | | | **53,8** | | | | **25,2** | | | | **5,75** | | | |
| 7 день | | 25,83 | 23,8 | | 64,12 | | | 589,72 | | | | | **0,216** | | | | **31,7** | | | | **5,23** | | | | **1,39** | | | | **129,6** | | | **128,47** | | | | **52,2** | | | | **25,64** | | | |
| 8 день | | 27,69 | 18,66 | | 106,01 | | | 695,33 | | | | | **0,223** | | | | **87,44** | | | | **0,21** | | | | **0,80** | | | | **100,00** | | | **70,00** | | | | **31,8** | | | | **59,60** | | | |
| 9 день | | 29,33 | 32 | | 64,3 | | | 687,52 | | | | | **0,25** | | | | **27,96** | | | | **0,25** | | | | **1,82** | | | | **111,68** | | | **131,3** | | | | **35,34** | | | | **5,19** | | | |
| 10 день | | 14,85 | 21,36 | | 72,48 | | | 575,84 | | | | | **0,173** | | | | **87,96** | | | | **0,21** | | | | **1,4** | | | | **518** | | | **334,62** | | | | **69** | | | | **55,33** | | | |
| Итого за 10 дней | | 245,35 | 253,20 | | 894,70 | | | 6947,09 | | | | | **2,431** | | | | **512,89** | | | | **47,57** | | | | **14,08** | | | | **2406,25** | | | **1467,5** | | | | **434,44** | | | | **299,88** | | | |
| Среднедневной | | 44,609 | 46,036 | | 162,673 | | | 1263,107 | | | | | **0,4420** | | | | **93,253** | | | | **8,649** | | | | **2,560** | | | | **437,500** | | | **266,81** | | | | **78,989** | | | | **54,524** | | | |

**Обед 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | | **Мас са пор ции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |
| В1 | | С | | В2 | | Е | Са | | Р | | Мg | | Fe |
|  | **1 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 106 | Щи с рыбными консервами | | 250 | | 2,2 | | 2,8 | | 15,4 | | 106 | | 0,1 | | 11,1 | | 0,1 | | 0 | 24,2 | | 0 | | 0 | | 1,1 |
| 304 | Рис | | 180 | | 4,4 | | 6,5 | | 44,02 | | 251,6 | | 0,02 | | 0 | | 0,03 | | 0 | 1,6 | | 0 | | 0 | | 0,64 |
| 268 | Котлета | | 100 | | 15,3 | | 22,1 | | 12,8 | | 311,0 | | 0,06 | | 0 | | 0,11 | | 0 | 12,4 | | 0 | | 0 | | 2,6 |
| 349 | Компот | | 200 | | 1,2 | | 0,3 | | 43,7 | | 182,3 | | 0,02 | | 0,8 | | 0,02 | | 0 | 5,8 | | 0 | | 0 | | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **29,62** | | **32,76** | | **164,88** | | **1072,84** | | **0,31** | | **11,9** | | **0,26** | | **1,06** | **67** | | **98,4** | | **28,2** | | **6,6** |
|  | **2 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 102 | Суп гороховый с мясом | | 250 | | 20,28 | | 17,35 | | 21,51 | | 336,85 | | 0,23 | | 5,81 | | 0,18 | | 0 | 65,3 | | 111,4 9 | | 15,04 | | 3,4 |
| 202 | Макароны отварные | | 200 | | 7,5 | | 0,89 | | 42,56 | | 208,4 | | 0,08 | | 0 | | 0,01 | | 0 | 15 | | 0 | | 0 | | 1,14 |
| 15 | Сыр | | 30 | | 6,96 | | 8,85 | | 0 | | 108 | | 0,01 | | 0,21 | | 0,09 | | 0 | 264 | | 0 | | 0 | | 0,3 |
| 352 | Кисель | | 200 | | 0,11 | | 0,12 | | 23,1 | | 93,92 | | 0,01 | | 1,8 | | 0,06 | | 0 | 11,5 | | 0 | | 0 | | 0,57 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **41,37** | | **28,27** | | **136,13** | | **964,43** | | **0,44** | | **7,82** | | **0,34** | | **1,06** | **378,8** | | **209,8 9** | | **43,24** | | **6,71** |
|  | **3 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
|  | Рассольник со сметаной | | 250 | | 1,6 | | 5,1 | | 11,3 | | 106 | | 0,09 | | 8,4 | | 0,05 | | 0 | 28 | | 0 | | 0 | | 0,9 |
| 171 | Греча | | 160 | | 8,85 | | 9,55 | | 39,86 | | 280 | | 0,21 | | 0 | | 0,12 | | 0 | 26,39 | | 0 | | 0 | | 4,73 |
| 294 | Котлета куриная | | 100 | | 20,86 | | 21,14 | | 16,4 | | 337,56 | | 0,16 | | 0,4 | | 10 | | 0,76 | 88,0 | | 192 | | 52 | | 4,4 |
| 376 | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | | 0,02 | | 15 | | 60 | | 0 | | 0,03 | | 0 | | 0 | 11,1 | | 0 | | 0 | | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **37,83** | | **36,87** | | **131,52** | | **1015,02** | | **0,57** | | **8,83** | | **10,17** | | **1,82** | **176,4 9** | | **290,4** | | **80,2** | | **11,61** |
|  | **4 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 81 | Борщ с мясом | | 250 | | 15,28 | | 15,85 | | 10,31 | | 250,19 | | 0,06 | | 10,91 | | 0,12 | | 0 | 75,6 | | 111,4 9 | | 15,04 | | 2,9 |
| 128 | Картофельное пюре | | 180 | | 4 | | 11,7 | | 23,2 | | 222,0 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 0 | 72,2 | | 0 | | 0 | | 1,5 |
| 229 | Курица отварная | | 100 | | 22,16 | | 24,18 | | 0,08 | | 322 | | 0,02 | | 1,14 | | 0,08 | | 0 | 28 | | 80,5 | | 10,14 | | 0,95 |
| 349 | Компот | | 200 | | 1,2 | | 0,3 | | 43,7 | | 182,3 | | 0,02 | | 0,8 | | 0,02 | | 0 | 5,8 | | 0 | | 0 | | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **49,16** | | **53,09** | | **126,25** | | **1207,95** | | **0,31** | | **20,05** | | **0,32** | | **1,06** | **204,6** | | **290,3 9** | | **53,38** | | **7,61** |
|  | **5 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 87 | Щи с мясом | | 250 | | 15,28 | | 15,85 | | 7,61 | | 238,89 | | 0,09 | | 15,81 | | 0,13 | | 0 | 71,9 | | 111,4 9 | | 15,04 | | 2,63 |
| 223 | Запеканка из творога | | 150 | | 30,69 | | 23,22 | | 58,8 | | 567,0 | | 0,042 | | 189 | | 0,22 | | 0 | 136,91 | | 0 | | 0 | | 0,45 |
| 379 | Кофейный напиток | | 200 | | 3,2 | | 2,8 | | 13,8 | | 93,2 | | 0,04 | | 1,3 | | 0,02 | | 0 | 125,8 | | 0 | | 0 | | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **55,69** | | **42,93** | | **129,17** | | **1125,81** | | **0,282** | | **206,1 1** | | **0,37** | | **1,06** | **357,61** | | **209,8 9** | | **43,24** | | **4,48** |
|  | **6 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 81 | Борщ со сметаной | | 250 | | 1,6 | | 4,9 | | 8,6 | | 91,3 | | 0,03 | | 10,9 | | 0,04 | | 0 | 53 | | 0 | | 0 | | 1,1 |
| 127 | Картофельное пюре | | 180 | | 3,9 | | 7,1 | | 19,6 | | 165 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 0 | 72,2 | | 0 | | 0 | | 1,5 |
| 230 | Рыба припущенная в молоке | | 105 | | 12,98 | | 7,4 | | 2,99 | | 130,2 | | 0,15 | | 1,05 | | 1 | | 0 | 63,59 | | 160,1 6 | | 36,51 | | 0,74 |
| 376 | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | | 0,02 | | 15 | | 60 | | 0 | | 0,03 | | 0 | | 0 | 11,1 | | 0 | | 0 | | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **25,45** | | **20,48** | | **95,15** | | **677,96** | | **0,39** | | **19,18** | | **1,14** | | **1,06** | **222,8 9** | | **258,5 6** | | **64,71** | | **4,92** |
|  | **7 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 104 | Суп картофельно- овощной с мясными фрикадельками | | 250 | | 10,53 | | 14,12 | | 26,01 | | 286 | | 0,16 | | 11,37 | | 0,14 | | 0 | 54,15 | | 79,59 | | 14,19 | | 6,49 |
| 139 | Капуста тушеная | | 180 | | 3,7 | | 6,6 | | 14,2 | | 138,6 | | 0,05 | | 30,7 | | 0,07 | | 0 | 105,8 | | 0 | | 0 | | 1,5 |
| 423 | Тефтели | | 100 | | 11,55 | | 12,45 | | 18,45 | | 232 | | 0,12 | | 1,08 | | 0,15 | | 0 | 43,08 | | 169,3 | | 30,48 | | 3,016 |
| 349 | Компот | | 200 | | 1,2 | | 0,3 | | 43,7 | | 182,3 | | 0,02 | | 0,8 | | 0,02 | | 0 | 5,8 | | 0 | | 0 | | 0,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **33,5** | | **34,53** | | **151,32** | | **1070,36** | | **0,46** | | **43,95** | | **0,38** | | **1,06** | **231,83** | | **347,29** | | **72,87** | | **13,26 6** |
|  | **8 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 99 | Суп из овощей | | 250 | | 3,01 | | 2,99 | | 6,6 | | 72,9 | | 0,03 6 | | 0,66 | | 0,13 6 | | 0 | 127, 6 | | 0 | | 0 | | 0,2 |
| 304 | Рис | | 180 | | 4,4 | | 6,5 | | 44,02 | | 251,6 | | 0,02 | | 0 | | 0,03 | | 0 | 1,6 | | 0 | | 0 | | 0,64 |
| 234 | Котлета рыбная | | 50 | | 6,7 | | 2,19 | | 4,7 | | 65,31 | | 0,08 | | 0,2 | | 20 | | 0,38 | 44 | | 96 | | 26 | | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | | 0,02 | | 15 | | 60 | | 0 | | 0,03 | | 0 | | 0 | 11,1 | | 0 | | 0 | | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **20,63** | | **12,76** | | **119,28** | | **681,27** | | **0,21** | | **0,89** | | **20,03** | | **1,44** | **79,70** | | **194,4** | | **54,2** | | **4,62** |
|  | **9 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 94 | Рассольник с мясом | | 250 | | 15,28 | | 16,05 | | 13,01 | | 264,89 | | 0,12 | | 8,41 | | 0,13 | | 0 | 50,6 | | 111,4 9 | | 15,04 | | 2,7 |
| 396 | Блины со сгущенным молоком или оладьи с изюмом и джемом | | 170 | | 12,34 | | 9,18 | | 68,72 | | 407 | | 0,24 | | 1,73 | | 0,21 | | 0 | 22,4 | | 0 | | 0 | | 1,81 |
| 382 | Какао | | 200 | | 4,1 | | 3,5 | | 16,7 | | 114,7 | | 0,06 | | 1,6 | | 0,2 | | 0 | 152 | | 0 | | 0 | | 0,5 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **35,08** | | **29,39** | | **128,07** | | **917,11** | | **0,49** | | **11,74** | | **0,54** | | **0,54** | **238,8** | | **175,0 9** | | **30,04** | | **5,87** |
|  | **10 день** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 87 | Щи с мясом | | 250 | | 15,28 | | 15,85 | | 7,61 | | 238,89 | | 0,09 | | 15,81 | | 0,13 | | 0 | 71,9 | | 111,4 9 | | 15,04 | | 2,63 |
| 202 | Вермишель | | 200 | | 7,5 | | 0,89 | | 42,56 | | 208,4 | | 0,08 | | 0 | | 0,02 | | 0 | 15 | | 0 | | 0 | | 1,14 |
| 206/ 209 | Яйцо | | 40 | | 5,08 | | 4,60 | | 0,28 | | 63,0 | | 0,03 | | 0 | | 0,18 | | 0 | 22 | | 0 | | 0 | | 1,0 |
| 352 | Кисель | | 200 | | 0,11 | | 0,12 | | 23,1 | | 93,92 | | 0,01 | | 1,8 | | 0,06 | | 0 | 11,5 | | 0 | | 0 | | 0,57 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 3,36 | | 0,66 | | 29,64 | | 137,94 | | 0,07 | | 0 | | 0 | | 0,54 | 13,8 | | 63,6 | | 15,0 | | 0,86 |
|  | Итого | |  | | **34,49** | | **22,52** | | **122,51** | | **830,68** | | **0,32** | | **17,61** | | **0,39** | | **1,06** | **143,4** | | **209,8 9** | | **43,24** | | **6,64** |
|  | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энерге тическая ценность (ккал)** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |
| В1 | | С | | В2 | | Е | | Са | | | Р | | Мg | | Fe | |
| **1 день** | | **29,62** | | **32,76** | | **164,88** | | **1072,84** | | **0,31** | | **11,9** | | **0,26** | | **1,06** | | **67** | | | **98,4** | | **28,2** | | **6,6** | |
| **2 день** | | **41,37** | | **28,27** | | **136,13** | | **964,43** | | **0,44** | | **7,82** | | **0,34** | | **1,06** | | **378,8** | | | **209,89** | | **43,24** | | **6,71** | |
| **3 день** | | **37,83** | | **36,87** | | **131,52** | | **1015,02** | | **0,57** | | **8,83** | | **10,17** | | **1,82** | | **176,49** | | | **290,4** | | **80,2** | | **11,61** | |
| **4 день** | | **49,16** | | **53,09** | | **126,25** | | **1207,95** | | **0,31** | | **20,05** | | **0,32** | | **1,06** | | **204,6** | | | **290,39** | | **53,38** | | **7,61** | |
| **5 день** | | **55,69** | | **42,93** | | **129,17** | | **1125,81** | | **0,282** | | **206,11** | | **0,37** | | **1,06** | | **357,61** | | | **209,89** | | **43,24** | | **4,48** | |
| **6 день** | | **25,45** | | **20,48** | | **95,15** | | **677,96** | | **0,39** | | **19,18** | | **1,14** | | **1,06** | | **222,89** | | | **258,56** | | **64,71** | | **4,92** | |
| **7 день** | | **33,5** | | **34,53** | | **151,32** | | **1070,36** | | **0,46** | | **43,95** | | **0,38** | | **1,06** | | **231,83** | | | **347,29** | | **72,87** | | **13,266** | |
| **8 день** | | **20,63** | | **12,76** | | **119,28** | | **681,27** | | **0,21** | | **0,89** | | **20,03** | | **1,44** | | **79,70** | | | **194,4** | | **54,2** | | **4,62** | |
| **9 день** | | **35,08** | | **29,39** | | **128,07** | | **917,11** | | **0,49** | | **11,74** | | **0,54** | | **0,54** | | **238,8** | | | **175,09** | | **30,04** | | **5,87** | |
| **10 день** | | **34,49** | | **22,52** | | **122,51** | | **830,68** | | **0,32** | | **17,61** | | **0,39** | | **1,06** | | **143,4** | | | **209,89** | | **43,24** | | **6,64** | |
| **Итого за 10 дней** | | **362,82** | | **313,60** | | **1304,28** | | **9563,43** | | **3,782** | | **348,08** | | **33,94** | | **11,22** | | **2101,12** | | | **2284,2** | | **513,32** | | **72,326** | |
| **Среднее за 10 дней** | | **65,967** | | **57,018** | | **237,142** | | **1738,805** | | **0,6876** | | **63,287** | | **6,171** | | **2,040** | | **382,022** | | | **415,31** | | **93,331** | | **13,1502** | |