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 рыбнымиконсервами | 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 | 111,49 | 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** | **209,89** | **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** | **176,49** | **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 | 111,49 | 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** | **290,39** | **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 | 111,49 | 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** | **206,11** | **0,37** | **1,06** | **357,61** | **209,89** | **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 вмолоке | 105 | 12,98 | 7,4 | 2,99 | 130,2 | 0,15 | 1,05 | 1 | 0 | 63,59 | 160,16 | 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** | **222,89** | **258,56** | **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** | **13,266** |
|   | **8 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 3,01 | 2,99 | 6,6 | 72,9 | 0,036 | 0,66 | 0,136 | 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 | 111,49 | 15,04 | 2,7 |
| 396 | Блины со сгущенныммолоком 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** | **175,09** | **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 | 111,49 | 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** | **209,89** | **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** |