Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Апраксинская основная школа»

Большеболдинский муниципальный округ



Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_ О.В. Пояскова

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ**

**МБОУ «АПРАКСИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**

 **НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |
| --- |
| **Завтрак 7 - 11 лет** |
| **№ ре ц.** | **Наименование блюда** | **Мас са пор ции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энер****гетическая цен-ность(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Мg | Fe |  |
|   | **1 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 181 | Каша геркулесовая, манная | 200 | 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 | 200 | 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 |  |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 10 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 22 |  |
|   | Итого |   | **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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 0,21 | 0 | 0,12 | 0 | 26,39 | 0 | 0 | 4,73 |  |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 18,77 | 19,03 | 14,76 | 303,8 | 0,14 | 0,36 | 36 | 0,68 | 79,2 | 172,8 | 46,8 | 3,96 |  |
| 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 |  |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 10 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 22 |  |
|   | Итого |   | **32,38** | **29,68** | **127,44** | **896,52** | **0,436** | **11,16** | **36,17** | **1,4** | **136,59** | **218,6** | **69** | **32,09** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **3 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,6 | 19 | 182 | 0,14 | 18,16 | 0,11 | 0 | 36,98 | 0 | 0 | 1,01 |  |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 17 | 4,35 | 5,7 | 154,5 | 0,1 | 5,9 | 0,1 | 0 | 59,13 | 0 | 0 | 1,2 |  |
| 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 |  |
| 338 | Апельсины свежие | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,6 | 54 | 0,053 | 85,72 | 0,07 | 0,28 | 48,6 | 35,52 | 18,6 | 54,0 |  |
|   | Итого |   | **25,9** | **14,93** | **99,32** | **658,82** | **0,353** | **110,58** | **0,3** | **0,8** | **159,71** | **70,32** | **31,8** | **57,61** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **4 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 175 | Каша пшенно-рисовая | 200 | 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 |  |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 10 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 22 |  |
|   | Итого |   | **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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 304 | Рис | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,68 | 209,7 | 0,026 | 0 | 0,02 | 0 | 1,37 | 0 | 0 | 0,53 |  |
| 268 | Котлета | 90 | 13,77 | 19,89 | 11,5 | 279,9 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 2,3 |  |
| 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 |  |
| 338 | Груши свежие | 100 | 0,040 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,0 | 0,03 | 1,3 | 19 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |  |
|   | Итого |   | **20,94** | **25,99** | **77,8** | **652,92** | **0,136** | **25** | **0,06** | **2,49** | **92,77** | **133,47** | **55,2** | **8,77** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **6 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 206 | Макароны | 258 | 10,1 | 9,3 | 28,6 | 238 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 0 | 95,4 | 0 | 0 | 1,4 |  |
| 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 |  |
| 338 | Груши свежие | 100 | 0,040 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,0 | 0,03 | 1,3 | 19 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |  |
|   | Итого |   | **25,55** | **30,77** | **81,73** | **707,64** | **0,17** | **7,14** | **0,43** | **1,92** | **423,5** | **53,8** | **25,2** | **6,01** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **7 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 265 | Плов | 200 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322 | 0,11 | 1,28 | 3,93 | 0 | 39,29 | 0 | 0 | 0 |  |
| 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 |  |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 10 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 22 |  |
|   | Итого |   | **20,32** | **17,69** | **55,14** | **482,72** | **0,176** | **31,28** | **3,96** | **1,39** | **116,49** | **128,47** | **52,2** | **25,64** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **8 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 202 | Вермишель отварная | 200 | 7,5 | 0,89 | 28,50 | 152,01 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0 | 15 | 0 | 0 | 1,14 |  |
| 260 | Гуляш | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 0,024 | 0,74 | 0,08 | 0 | 17,45 | 0 | 0 | 2,45 |  |
| 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 | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |  |
| 338 | Апельсины свежие | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,6 | 54 | 0,053 | 85,72 | 0,07 | 0,28 | 48,6 | 35,52 | 18,6 | 54,0 |  |
|   | Итого |   | **24,78** | **15,30** | **105,43** | **658,63** | **0,217** | **87,26** | **0,190** | **0,80** | 96 | 70 | **31,8** | **59,0** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **9 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 127 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,8 | 16 | 135 | 0,14 | 18,16 | 0,11 | 0 | 39,98 | 0 | 0 | 1,01 |  |
| 230 | Курица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 0,08 | 322 | 0,09 | 1,52 | 0,12 | 0 | 37,3 | 107,3 | 13,52 | 1,22 |  |
| 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 |  |
| 338 | Груши свежие | 100 | 0,040 | 0,30 | 10,30 | 47 | 0,02 | 5,0 | 0,03 | 1,3 | 19 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |  |
|   | Итого |   | **31,24** | **25,62** | **60,7** | **657,52** | **0,29** | **24,71** | **0,26** | **1,82** | **116,58** | **158,1** | **38,72** | **5,25** |  |
|   | **10 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 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 |  |
| 338 | Апельсины свежие | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,6 | 54 | 0,053 | 85,72 | 0,07 | 0,28 | 48,6 | 35,52 | 18,6 | 54,0 |  |
|   | Итого |   | **14,85** | **21,36** | **72,48** | **575,84** | **0,173** | **87,96** | **0,21** | **1,4** | **518** | **334,62** | **69** | **55,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **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** | **32,38** | **29,68** | **127,44** | **896,52** | **0,436** | **11,16** | **36,17** | **1,4** | **136,59** | **218,6** | **69** | **32,09** |  |
| **3 день** | **25,9** | **14,93** | **99,32** | **658,82** | **0,353** | **110,58** | **0,3** | **0,8** | **159,71** | **70,32** | **31,8** | **57,61** |  |
| **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** | **20,94** | **25,99** | **77,8** | **652,92** | **0,136** | **25** | **0,06** | **2,49** | **92,77** | **133,47** | **55,2** | **8,77** |  |
| **6 день** | **25,55** | **30,77** | **81,73** | **707,64** | **0,17** | **7,14** | **0,43** | **1,92** | **423,5** | **53,8** | **25,2** | **6,01** |  |
| **7 день** | **20,32** | **17,69** | **55,14** | **482,72** | **0,176** | **31,28** | **3,96** | **1,39** | **116,49** | **128,47** | **52,2** | **25,64** |  |
| **8 день** | **24,78** | **15,30** | **105,43** | **658,63** | **0,217** | **87,26** | **0,190** | **0.8** | **96,00** | **70,00** | **31,8** | **59,0** |  |
| **9 день** | **31,24** | **25,62** | **60,7** | **657,52** | **0,29** | **24,71** | **0,26** | **1,82** | **116,58** | **158,1** | **38,72** | **5,25** |  |
| **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** | **232,49** | **236,04** | **835,18** | **6539,73** | **2,351** | **504,20** | **42,190** | **13,20** | **2443,74** | **1475,1** | **432,62** | **298,24** |  |
| **Среднедневной** | **42,271** | **42,916** | **151,851** | **1189,042** | **0,4275** | **91,673** | **7,6709** | **2,640** | **444,316** | **268,20** | **78,658** | **54,225** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обед 7-11 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 | 200 | 1,8 | 2,2 | 12,3 | 85,0 | 0,1 | 8,9 | 0,1 | 0 | 19,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 304 | Рис | 150 | 3,67 | 5,4 | 36,68 | 209,67 | 0,026 | 0 | 0,02 | 0 | 1,37 | 0 | 0 | 0,53 |
| 90 | Котлета | 90 | 13,77 | 19,89 | 11,5 | 279,9 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 2,3 |
| 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 |   | **26,96** | **28,85** | **153,14** | **988,33** | **0,306** | **9,7** | **0,15** | **1,06** | **60,67** | **98,4** | **28,2** | **5,99** |
|   | **2 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 102 | Суп гороховый с мясом | 200 | 16,68 | 14,03 | 14,74 | 261,2 | 0,23 | 4,71 | 0,17 | 0 | 54,39 | 100,06 | 13,5 | 3,22 |
| 202 | Макароны отварные | 158 | 6,5 | 0,7 | 38,5 | 180,4 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 0 | 95,4 | 0 | 0 | 1,4 |
| 15 | Сыр | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108,0 | 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 |   | **36,77** | **24,76** | **125,3** | **871,12** | **0,42** | **6,85** | **0,38** | **1,06** | **448,29** | **198,46** | **41,7** | **6,79** |
|   | **3 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Рассольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,1 | 10,0 | 86,0 | 0,07 | 6,7 | 0,04 | 0 | 22,4 | 0 | 0 | 0,72 |
| 171 | Греча | 150 | 8,0 | 9,0 | 37,8 | 260,0 | 0,21 | 0 | 0,12 | 0 | 26,39 | 0 | 0 | 4,73 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 18,77 | 19,03 | 14,76 | 303,8 | 0,14 | 0,36 | 36 | 0,68 | 74,2 | 172,8 | 46,8 | 3,96 |
| 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 |   | **34,99** | **33,21** | **126,52** | **941,26** | **0,53** | **7,09** | **36,16** | **1,74** | **157,09** | **271,2** | **75** | **10,99** |
|   | **4 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 81 | Борщ с мясом | 200 | 13,58 | 13,73 | 8,44 | 215,6 | 0,05 | 8,71 | 0,1 | 0 | 62,29 | 100,06 | 13,5 | 2,52 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,11 | 0 | 36,98 | 0 | 0 | 1,01 |
| 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 |   | **46,56** | **44,07** | **121,62** | **1088,61** | **0,34** | **28,81** | **0,31** | **1,06** | **156,07** | **278,96** | **51,84** | **6,74** |
|   | **5 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 87 | Щи с мясом | 200 | 13,68 | 13,73 | 6,24 | 206,6 | 0,08 | 13,71 | 0,1 | 0 | 61,29 | 100,06 | 13,5 | 2,16 |
| 223 | Запеканка из творога | 100 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 378 | 0,042 | 189 | 0,21 | 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 |   | **43,86** | **33,07** | **108,2** | **905,87** | **0,272** | **204,01** | **0,33** | **1,06** | **347** | **198,46** | **41,7** | **4,01** |
|   | **6 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 81 | Борщ с картофелем исметаной | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 73,0 | 0,02 | 8,7 | 0,03 | 0 | 42 | 0 | 0 | 0,9 |
| 127 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,11 | 0 | 36,98 | 0 | 0 | 1,01 |
| 230 | Рыба припущенная вмолоке | 90 | 11,13 | 6,3 | 2,56 | 111,6 | 0,13 | 0,9 | 0,85 | 0 | 54,5 | 137,29 | 31,3 | 0,63 |
| 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 |   | **22,15** | **16,08** | **95,66** | **613,31** | **0,4** | **27,79** | **0,99** | **1,06** | **167,58** | **235,69** | **59,5** | **4,12** |
|   | **7 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 104 | Суп картофельно- овощной с мясными фрикадельками | 200 | 10,13 | 13,52 | 22,91 | 265 | 0,14 | 9,17 | 0,13 | 0 | 48,25 | 79,59 | 14,19 | 6,21 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,05 | 30,7 | 0,07 | 0 | 105 | 0 | 0 | 1,5 |
| 423 | Тефтели | 90 | 10,4 | 11,2 | 16,6 | 208,8 | 0,1 | 1,06 | 0,13 | 0 | 38,77 | 152,41 | 27,43 | 2,71 |
| 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 |   | **31,31** | **31,6** | **143,97** | **1003,06** | **0,42** | **41,73** | **0,35** | **1,06** | **220,82** | **330,4** | **69,82** | **12,68** |
|   | **8 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 2,28 | 2,33 | 6,25 | 71,2 | 0,036 | 0,66 | 0,136 | 0 | 127,6 | 0 | 0 | 0,2 |
| 304 | Рис | 150 | 3,67 | 5,4 | 36,68 | 209,67 | 0,026 | 0 | 0,02 | 0 | 1,37 | 0 | 0 | 0,53 |
| 234 | Котлета рыбная | 50 | 6,7 | 2,19 | 4,7 | 65,31 | 0,08 | 0,20 | 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 |   | **19,17** | **11,00** | **111,59** | **637,64** | **0,252** | **0,89** | **20,156** | **1,44** | **207,1** | **194,4** | **54,2** | **4,51** |
|   | **9 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 94 | Рассольник с мясом | 200 | 13,58 | 13,93 | 10,64 | 227,4 | 0,1 | 6,71 | 0,11 | 0 | 42,69 | 100,06 | 13,5 | 2,34 |
| 396 | Блины со сгущенныммолоком или оладьи с | 170 | 12,34 | 9,18 | 68,72 | 407 | 0,24 | 1,73 | 0,21 | 0 | 22,4 | 0 | 0 | 1,81 |
|   | изюмом и джемом |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 | 40 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 0,86 |
|   | Итого |   | **33,38** | **27,27** | **125,7** | **881,75** | **0,47** | **10,04** | **0,52** | **0,54** | **230,89** | **163,66** | **28,5** | **5,51** |
|   | **10 день** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 87 | Щи с мясом | 200 | 13,68 | 13,73 | 6,24 | 206,6 | 0,08 | 13,71 | 0,1 | 0 | 61,29 | 100,06 | 13,5 | 2,16 |
| 202 | Вермишель | 158 | 6,5 | 0,7 | 38,5 | 180,4 | 0,06 | 0,013 | 0,06 | 0 | 95,4 | 0 | 0 | 1,4 |
| 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 |   | **31,89** | **20,27** | **117,08** | **778,31** | **0,29** | **15,523** | **0,4** | **1,06** | **213,19** | **198,46** | **41,7** | **6,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| В1 | С | В2 | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| **1 день** | **26,96** | **28,85** | **153,14** | **988,33** | **0,306** | **9,7** | **0,15** | **1,06** | **60,67** | **98,4** | **28,2** | **5,99** |
| **2 день** | **36,77** | **24,76** | **125,3** | **871,12** | **0,42** | **6,85** | **0,38** | **1,06** | **448,29** | **198,46** | **41,7** | **6,79** |
| **3 день** | **34,99** | **33,21** | **126,52** | **941,26** | **0,53** | **7,09** | **36,16** | **1,74** | **157,09** | **271,2** | **75** | **10,99** |
| **4 день** | **46,56** | **44,07** | **121,62** | **1088,61** | **0,34** | **28,81** | **0,31** | **1,06** | **156,07** | **278,96** | **51,84** | **6,74** |
| **5 день** | **43,86** | **33,07** | **108,2** | **905,87** | **0,272** | **204,01** | **0,33** | **1,06** | **347** | **198,46** | **41,7** | **4,01** |
| **6 день** | **22,15** | **16,08** | **95,66** | **613,31** | **0,4** | **27,79** | **0,99** | **1,06** | **167,58** | **235,69** | **59,5** | **4,12** |
| **7 день** | **31,31** | **31,6** | **143,97** | **1003,06** | **0,42** | **41,73** | **0,35** | **1,06** | **220,82** | **330,4** | **69,82** | **12,68** |
| **8 день** | **19,17** | **11,00** | **111,59** | **637,64** | **0,252** | **0,89** | **20,156** | **1,44** | **207,1** | **1944,0** | **54,2** | **4,51** |
| **9 день** | **33,38** | **27,27** | **125,7** | **881,75** | **0,47** | **10,04** | **0,52** | **0,54** | **230,89** | **163,66** | **28,5** | **5,51** |
| **10 день** | **31,89** | **20,27** | **117,08** | **778,31** | **0,29** | **15,523** | **0,4** | **1,06** | **213,19** | **198,46** | **41,7** | **6,43** |
| **Итого за 10 дней** | **327,04** | **270,18** | **1228,78** | **8709,26** | **3,700** | **352,433** | **59,746** | **11,14** | **2208,7** | **2306,12** | **492,16** | **67,77** |
| **Среднее за 10 дней** | **59,462** | **49,124** | **223,415** | **1583,502** | **0,6727** | **64,0787** | **10,8629** | **2,025** | **401,58** | **1153,060** | **89,484** | **12,322** |