УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

от 11.01.2021 г. № 1-4-о

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Л. Шевченко

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ВАНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 12 лет до 18 лет**

**2021 г.**

**Пояснительная записка.**

Представленное примерное 10 - ти дневное меню рассчитано для двух возрастных категорий: для детей от 12 лет до 18 лет с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания и времени пребывания в образовательном учреждении.

При составлении меню использовались рецептуры блюд следующих сборников:

* Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. (Издательство «Хлебпродинформ»), 2004 г.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода

блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательном учреждении».

Для детей школьного возраста всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий.

Цикличным меню предусмотрено двухразовое питание (завтрак,обед) для детей школьного возраста.

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт школьных образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Цикличное меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи и дням недели, дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

* соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков восновных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

***Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм***

***Российской Федерации:***

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Организация детского питания»
* СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН и2.3.2.2227-

07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

* СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 -

№3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

* целях обеспечения достаточного разнообразия рациона питания при его формировании используется большой ассортимент блюд, кулинарных изделий. Разнообразие обеспечивается за счет использования 2-недельного периода (цикла) повторяемости цикличного меню, составленного с использованием большого количества наименований блюд, кулинарных изделий или непосредственно используемых в пищу продуктов промышленного производства, а также за счет использования разнообразных пищевых продуктов, используемых при изготовлении кулинарной продукции. Исключены повторы блюд и кулинарных изделий в течение дня и в смежные дни.

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для школьного питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептур исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или нерекомендуемые для использования в школьном питании. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиенические значение.

Большинство рецептур и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 200/3 | 8,7 | 7,93 | 22,79 | 214,05 | 246,36 | 66,6 | 339,13 | 3,24 | 0,05 | 0,51 | 0,21 | 0,5 |  |
| молочная |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 2 | 51,69 | 250 | 7,25 | 90 | 0,11 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,5 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0 | 0,33 | 0,04 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | 14 | 8 | 14 | 1,8 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **17,48** | **21,3** | **74,59** | **562,25** | **577,76** | **97,1** | **511,78** | **5,77** | **0,15** | **1,2** | **0,29** | **5,26** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Здоровье" | 100 | 1,78 | 4,9 | 7,31 | 79,05 | 26,12 | 11,24 | 48,24 | 0,81 | 0 | 2,4 | 0,07 | 2,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и | 250/5 | 1,91 | 6,68 | 12,68 | 148,49 | 32,49 | 10,14 | 45,84 | 0,07 | 0,03 | 0,22 | 0,05 | 7,94 |  |
| картошкой |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба отварная с | 100/20 | 24,49 | 12,5 | 39,25 | 208,66 | 146,05 | 0,3 | 276,74 | 0,54 | 0,05 | 0 | 0,1 | 0,21 |  |
| соусом |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 200/3 | 3,96 | 17,9 | 14,5 | 290,5 | 19,64 | 13,08 | 103,96 | 0,3 | 128,96 | 0,43 | 0,12 | 1,7 |  |
| отварной с маслом |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| смешанных | 200 | 0,35 | 0 | 22,92 | 88,49 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 43,59 | 19 | 6 | 16 | 1,3 | 0 | 0,4 | 0,02 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за прием** |  | **40,01** | **43,4** | **146,23** | **1058,25** | **273,8** | **72,16** | **620,38** | **5,19** | **129,04** | **4,81** | **0,53** | **17,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого зы день** |  | **57,49** | **64,7** | **220,91** | **1620,5** | **851,56** | **169,26** | **1132,16** | **10,96** | **129,19** | **6,01** | **0,82** | **22,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 150/20 | 21,98 | 17,81 | 20,77 | 297,03 | 290,59 | 30,45 | 277,74 | 1,06 | 0,1 | 0,79 | 0,08 | 1,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,04 | 3,5 | 16,39 | 105,95 | 120,3 | 14 | 90 | 0,13 | 0,04 | 0,1 | 0,04 | 1,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,5 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0 | 0,33 | 0,04 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **27** | **21,56** | **49,24** | **462,48** | **416,64** | **52,7** | **389,49** | **1,69** | **0,14** | **1,22** | **0,16** | **2,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Мишат" | 100 | 1,65 | 2,94 | 6,1 | 59,08 | 131,49 | 16,15 | 134 | 1,11 | 0,01 | 0,27 | 0,03 | 2,25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 250 | 5,97 | 4,57 | 16,25 | 130,98 | 23,47 | 21,66 | 53,43 | 1,51 | 0,03 | 0,21 | 0,16 | 0,6 |  |
| с бобовыми |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш | 100/50 | 26,57 | 25,12 | 31,4 | 353,54 | 21,6 | 24,49 | 301,64 | 2,75 | 0 | 2,71 | 0,05 | 0,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные | 180/6 | 6,39 | 5,3 | 28,1 | 229,11 | 11,03 | 8,77 | 48,65 | 0,89 | 0,08 | 0,97 | 0,07 | 0 |  |
| изделия |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из свежих | 200 | 0,15 | 0,14 | 12,65 | 50,02 | 5,9 | 3,13 | 3,83 | 0,79 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |  |
| яблок |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 54 | 13 | 23 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0,04 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **48,75** | **39,39** | **141,96** | **1058,38** | **277,69** | **118,6** | **694,15** | **9,49** | **0,12** | **5,8** | **0,53** | **64,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **75,75** | **60,95** | **191,2** | **1520,86** | **694,33** | **171,3** | **1083,64** | **11,18** | **0,26** | **7,02** | **0,69** | **67,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 223 | 122,98 | 31,13 | 130,86 | 0,78 | 0,04 | 0,21 | 0,11 | 0,2 |  |
| "Дружба" |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 129,88 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **11,81** | **18,33** | **101,84** | **602,41** | **233,83** | **69,33** | **236,56** | **2,5** | **0,12** | **1,23** | **0,23** | **4,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с | 100 | 1,45 | 3,41 | 18,49 | 106,8 | 30,8 | 18,25 | 35,7 | 1,17 | 0 | 0,08 | 0,01 | 8,3 |  |
| изюмом |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с | 250 | 2,38 | 6,14 | 11,93 | 112,69 | 27,1 | 13,52 | 51,32 | 0,5 | 0,17 | 2,42 | 0,03 | 5,9 |  |
| крупой |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бефстроганов из | 100/50 | 30,16 | 28,16 | 69,07 | 272,57 | 20,04 | 25,7 | 300,64 | 2,69 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,22 |  |
| отварного мяса |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сложный гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (картофельное | 200 | 4,77 | 6,7 | 21,13 | 172,7 | 190,6 | 40,6 | 256,33 | 1,44 | 0,17 | 0,32 | 0,17 | 9,88 |  |
| пюре, зел. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горошек) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель из яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 20,35 | 81,3 | 9,34 | 3,06 | 10,67 | 0,78 | 0 | 0,07 | 0,01 | 3,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,17 | 0,13 | 4,38 | 18,55 | 8,09 | 5,11 | 6,81 | 0,38 | 0 | 0,17 | 0,01 | 2,13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **46,2** | **45,8** | **184,71** | **964,08** | **316,17** | **137,64** | **791,07** | **9,1** | **0,34** | **4,46** | **0,45** | **29,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **58,01** | **64,13** | **286,55** | **1566,49** | **550** | **206,97** | **1027,63** | **11,6** | **0,46** | **5,69** | **0,68** | **34,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с | 250 | 5,3 | 6,71 | 17,56 | 151,19 | 166,5 | 38,19 | 159,67 | 0,86 | 0,03 | 0,27 | 0,14 | 21,48 |  |
| овощами |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 30 | 7,9 | 27,9 | 0 | 103,38 | 300 | 16,5 | 180 | 0,22 | 0,04 | 0,12 | 0 | 0,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,86 | 14,22 | 103,56 | 124,41 | 22,88 | 103,72 | 0,59 | 0,04 | 0,12 | 0,03 | 0,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,96 | 0,25 | 24,16 | 119 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0 | 0,66 | 0,08 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 90,9 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0 | 0,4 | 0,04 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **22,44** | **46,47** | **77,08** | **634,23** | **611,61** | **136,07** | **516,79** | **3,29** | **0,18** | **1,61** | **0,29** | **32,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат "Пестрый" | 100 | 1,1 | 5,2 | 11,81 | 95,9 | 29,03 | 17,07 | 31,7 | 1,53 | 0 | 2,32 | 0,03 | 9,33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха с крупой | 250/25 | 9,74 | 2,8 | 15,12 | 125,42 | 21,84 | 28,9 | 152,44 | 0,98 | 0,01 | 0,75 | 0,16 | 12,34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты "здоровье" | 100 | 15,05 | 12,25 | 52,48 | 202,69 | 38,2 | 28,41 | 15,1 | 1,35 | 0,06 | 0,4 | 0,07 | 0,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная | 200 | 4,12 | 6,4 | 17,67 | 151,68 | 106 | 35,8 | 73,09 | 1,4 | 0,09 | 0,39 | 11,31 | 32,3 |  |
| Напмток "Валетен" | 200 | 0 | 0 | 4,49 | 17,07 | 0,09 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **37,13** | **27,77** | **140,93** | **792,23** | **225,36** | **141,58** | **401,93** | **7,41** | **0,16** | **5,22** | **11,74** | **54,57** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **59,57** | **74,24** | **218,01** | **1426,46** | **836,97** | **277,65** | **918,72** | **10,7** | **0,34** | **6,83** | **11,92** | **86,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронными | 250 | 8,35 | 6,74 | 14,56 | 191,09 | 246,49 | 30,8 | 195,56 | 0,49 | 0,09 | 0,32 | 0,09 | 1,2 |  |
| изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 30 | 7,9 | 27,9 | 0 | 103,38 | 300 | 16,5 | 180 | 0,22 | 0,04 | 0,12 | 0 | 0,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 129,88 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **21,76** | **37,12** | **83,86** | **607,68** | **656,14** | **85,5** | **479,36** | **2,41** | **0,14** | **1,36** | **0,21** | **6,07** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| белокачанной | 100 | 1,7 | 1,32 | 9,59 | 55,24 | 52,65 | 15,9 | 141,1 | 0,64 | 0 | 0,19 | 0,04 | 42,63 |  |
| капусты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей | 250 | 1,99 | 4,3 | 30,8 | 89,97 | 22,26 | 21,6 | 132,64 | 0,76 | 0,12 | 0,2 | 0,09 | 8,95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из птицы | 200 | 24,25 | 26,28 | 35,1 | 266,25 | 22,4 | 44,7 | 206,13 | 1,73 | 0,08 | 0 | 0,08 | 0,69 |  |
| отварной |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из | 200 | 0,32 | 0 | 29,09 | 111,83 | 0,53 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| сухофруктов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,03 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **35,78** | **33,42** | **153,74** | **765,44** | **144,04** | **122,6** | **620,47** | **7,52** | **0,2** | **1,95** | **0,41** | **62,27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **57,54** | **70,54** | **237,6** | **1373,12** | **800,18** | **208,1** | **1099,83** | **9,93** | **0,54** | **3,31** | **0,62** | **68,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из | 150/30 | 22,37 | 10,43 | 43,48 | 435,69 | 304,54 | 36,15 | 289,03 | 1,43 | 0,19 | 0,79 | 0,09 | 0,51 |  |
| творога с повидлом |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 59,5 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0 | 0,33 | 0,04 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **26,1** | **12,36** | **72,94** | **583,32** | **370,74** | **51,4** | **355,78** | **2,03** | **0,2** | **1,12** | **0,15** | **1,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| курагой или | 100 | 1,1 | 5 | 15,6 | 108,51 | 134,15 | 32,02 | 157,57 | 0,65 | 0 | 2,54 | 0,06 | 4,21 |  |
| изюмом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 250/25 | 2,71 | 3,75 | 16,56 | 111,85 | 14,52 | 18,6 | 54,78 | 0,79 | 0,16 | 0,31 | 0,09 | 11,49 |  |
| с клецками |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сосиски, сардельки | 100 | 10,15 | 19,62 | 45,22 | 171,5 | 24,41 | 14,64 | 135,72 | 1,75 | 0 | 0,49 | 0,04 | 0 |  |
| отварные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель в | 200/2 | 9,79 | 5,68 | 64,69 | 353,47 | 102,32 | 96,33 | 272,25 | 3,53 | 0,16 | 0,48 | 0,37 | 17,33 |  |
| молоке |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **30,87** | **35,17** | **201,41** | **1020,72** | **306,08** | **192,99** | **749,92** | **8,92** | **0,32** | **5,18** | **0,73** | **33,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **56,97** | **47,53** | **274,35** | **1604,04** | **676,82** | **244,39** | **1105,7** | **10,95** | **0,52** | **6,3** | **0,88** | **34,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с | 200 | 7,94 | 9,2 | 22,89 | 204,6 | 256,58 | 42,68 | 226,58 | 0,65 | 0,06 | 0,27 | 0,15 | 2,73 |  |
| пшеном |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 30 | 7,9 | 27,9 | 0 | 103,38 | 300 | 16,5 | 180 | 0,22 | 0,04 | 0,12 | 0 | 0,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,04 | 3,5 | 16,39 | 105,95 | 120,3 | 14 | 90 | 0,13 | 0,04 | 0,1 | 0,04 | 1,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,96 | 0,25 | 24,16 | 119 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0 | 0,66 | 0,08 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **22,94** | **48,1** | **63,58** | **599,13** | **689,58** | **89,68** | **541,98** | **2,02** | **0,21** | **1,25** | **0,27** | **4,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 1,55 | 5 | 11,64 | 96,18 | 38,99 | 20,75 | 145,43 | 1,02 | 0 | 2,34 | 0,03 | 15,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с | 250/5 | 2,38 | 6,14 | 11,93 | 112,69 | 27,1 | 13,52 | 51,32 | 0,5 | 0,07 | 2,42 | 0,03 | 5,9 |  |
| крупой |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель | 100/8 | 15,35 | 15,71 | 13,9 | 259,26 | 40,54 | 32,29 | 155,77 | 1,78 | 0,3 | 3,15 | 0,1 | 0,06 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны | 180 | 6,39 | 5,3 | 28,1 | 229,11 | 11,03 | 8,77 | 48,65 | 0,89 | 0,08 | 0,97 | 0,07 | 0 |  |
| отварные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из | 200 | 0,45 | 0,1 | 19,02 | 74,98 | 17,45 | 6,5 | 11,5 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,02 | 30 |  |
| апельсин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **33,24** | **33,37** | **123,95** | **971,69** | **165,31** | **113,23** | **542,27** | **6,53** | **0,45** | **10,34** | **0,42** | **51,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **56,18** | **81,47** | **187,53** | **1570,82** | **854,89** | **202,91** | **1084,25** | **8,55** | **0,66** | **11,59** | **0,69** | **55,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов с изюмом | 200 | 4,72 | 19,5 | 53,26 | 407,9 | 271,77 | 42,66 | 356 | 0,96 | 0 | 8,9 | 0,06 | 1,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,86 | 14,22 | 103,56 | 124,41 | 22,88 | 103,72 | 0,59 | 0,04 | 0,12 | 0,03 | 0,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 129,88 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **12,26** | **31,41** | **119,54** | **802,74** | **446,58** | **96,74** | **520,42** | **3,17** | **0,11** | **10,04** | **0,19** | **6,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "школьный" | 100 | 1,53 | 6,69 | 6,4 | 90,79 | 138,43 | 17,9 | 42,8 | 0,94 | 0 | 3,4 | 0,03 | 4,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уря с птицей | 250/25 | 12,83 | 10,35 | 20,71 | 128,95 | 19,32 | 35,44 | 159,44 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,17 | 1,91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная в | 120 | 18,1 | 8,8 | 3,08 | 163,36 | 22,62 | 31,6 | 173,3 | 0,68 | 0,05 | 3,24 | 0,14 | 1,22 |  |
| томате с овощами |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное | 200 | 4,73 | 6,46 | 18,9 | 154,2 | 33,07 | 3,79 | 25,3 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0,01 | 0,08 |  |
| пюре |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из свежих | 200 | 0,15 | 0,14 | 17,19 | 67,28 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |  |
| плодов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0,2 | 0,03 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **44,86** | **33,96** | **115,44** | **846,73** | **265,67** | **132,26** | **545,27** | **8,5** | **0,16** | **8,37** | **0,56** | **19,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **57,12** | **65,37** | **234,98** | **1649,47** | **712,25** | **229** | **1065,69** | **11,67** | **0,27** | **18,41** | **0,75** | **25,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 15,06 | 14,54 | 2,91 | 292,13 | 312,11 | 15,13 | 248,36 | 2,22 | 0,1 | 0,63 | 0,07 | 0,44 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Колбаса вареная | 45 | 6,2 | 4,03 | 0,05 | 61,21 | 8,45 | 7,23 | 67,15 | 1,29 | 0 | 0,18 | 0,02 | 0 |  |
| отварная |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 129,88 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **26,77** | **21,05** | **72,26** | **666,55** | **430,21** | **60,56** | **419,31** | **5,21** | **0,11** | **1,73** | **0,21** | **5,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительным | 100 | 1,4 | 8,4 | 8,21 | 112,6 | 149,32 | 20,7 | 152,15 | 1,33 | 0 | 3,75 | 0,02 | 9,3 |  |
| маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капусты с | 250/5 | 2,04 | 5,22 | 7,53 | 84,72 | 34,44 | 14 | 30,13 | 0,48 | 0,05 | 0,19 | 0,02 | 9,67 |  |
| картошкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мясные паровые в | 100/30 | 14,2 | 10,7 | 9,7 | 192,5 | 49,07 | 26,2 | 226,2 | 1,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,17 |  |
| молочном соусе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 200 | 5,06 | 4,9 | 53,03 | 281,92 | 6,37 | 36 | 109 | 0,73 | 0,13 | 0,33 | 0,05 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель из свежих | 200 | 0,15 | 0,14 | 20,35 | 81,3 | 9,34 | 3,06 | 10,67 | 0,78 | 0 | 0,07 | 0,01 | 3,4 |  |
| яблок |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **29,97** | **30,48** | **138,18** | **952,51** | **278,74** | **131,36** | **657,57** | **6,56** | **0,23** | **5,7** | **0,32** | **22,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **56,74** | **51,53** | **210,44** | **1619,06** | **708,95** | **191,92** | **1077,06** | **11,77** | **0,34** | **7,43** | **0,53** | **27,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| Наименование | г | г | г | ккал |  |  |  |
| блюда |  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200/3 | 8,29 | 10,5 | 33,8 | 262,7 | 314,79 | 30,04 | 309,56 | 0,5 | 0,15 | 0,68 | 0,11 | 2,27 |  |
| молочная |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,75 | 1,68 | 17,38 | 88,13 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,65 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 129,88 | 40 | 18 | 24 | 0,8 | 0 | 0,4 | 0,04 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **13,9** | **20,23** | **103,24** | **642,11** | **425,64** | **68,24** | **415,26** | **2,22** | **0,23** | **1,7** | **0,23** | **6,92** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцами и зел. | 100 | 1,6 | 1,26 | 5,44 | 47,6 | 138,23 | 26,68 | 279,41 | 0,63 | 0 | 0,23 | 0,09 | 9,37 |  |
| горошком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 250 | 3,02 | 2,92 | 16,97 | 107,32 | 9,96 | 9,2 | 44,17 | 0,34 | 0,3 | 0,2 | 0,02 | 1,3 |  |
| с крупой |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| домашнему | 230 | 17,14 | 18,86 | 24,31 | 336,88 | 26,9 | 53,06 | 234,97 | 3,51 | 0 | 0,14 | 0,18 | 11,25 |  |
| Напиток из плодов | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 118,17 | 112,6 | 3,4 | 3,4 | 0,66 | 0 | 0,76 | 0,01 | 200 |  |
| шиповника |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 100 | 1,41 | 0,44 | 19,11 | 82,76 | 7,04 | 36,54 | 24,36 | 0,52 | 0 | 0,4 | 0,03 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 95,2 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,27 | 21 | 18,2 | 94,8 | 1,34 | 0 | 0,84 | 0,11 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием** |  | **30,97** | **24,88** | **134,81** | **892,2** | **324,93** | **160,28** | **715,91** | **7,8** | **0,3** | **3,09** | **0,5** | **225,92** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **44,87** | **45,11** | **238,05** | **1534,31** | **750,57** | **228,52** | **1131,17** | **10,02** | **0,53** | **4,79** | **0,73** | **232,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |