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 7 лет до 11лет**

**2021 г.**

**Пояснительная записка.**

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для одной возрастной категории: для детей с 7 лет до 11 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 | 160/3 | 6,94 | 6,35 | 18,23 | 171,24 | 197,09 | 53,29 | 271,31 | 2,59 | 0,04 | 0,41 | 0,17 | 0,4 |  |
| 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** |  | **15,72** | **19,72** | **70,03** | **519,44** | **528,49** | **83,79** | **443,96** | **5,12** | **0,14** | **1,1** | **0,25** | **5,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Здоровье" | 90 | 1,57 | 4,41 | 6,58 | 71,15 | 23,51 | 10,12 | 43,42 | 0,73 | 0 | 2,16 | 0,06 | 2,25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 80/20 | 17,99 | 10 | 31,4 | 166,93 | 116,84 | 0,24 | 221,39 | 0,43 | 0,04 | 0 | 0,08 | 0,17 |  |
| соусом |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 150/3 | 2,97 | 13,43 | 10,88 | 217,85 | 14,73 | 9,81 | 77,97 | 0,2 | 96,72 | 0,32 | 0,09 | 1,28 |  |
| 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** |  | **32,31** | **35,94** | **134,12** | **935,97** | **237,07** | **67,71** | **534,22** | **4,9** | **96,79** | **4,46** | **0,47** | **16,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого зы день** |  | **48,03** | **55,66** | **204,15** | **1455,41** | **765,56** | **151,5** | **978,18** | **10,02** | **96,93** | **5,56** | **0,72** | **21,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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" | 90 | 1,49 | 2,65 | 6,1 | 53,17 | 118,34 | 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 | 80/50 | 21,26 | 20,1 | 25,12 | 282,83 | 17,28 | 19,59 | 241,31 | 2,2 | 0 | 2,17 | 0,04 | 0,34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  | **43,28** | **34,08** | **135,68** | **981,76** | **260,22** | **113,7** | **633,82** | **8,94** | **0,12** | **5,26** | **0,52** | **64,79** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **70,28** | **55,64** | **184,92** | **1444,24** | **676,86** | **166,4** | **1023,31** | **10,63** | **0,26** | **6,48** | **0,68** | **67,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 160 | 5,13 | 6,01 | 27,84 | 86,24 | 304,42 | 31,13 | 130,86 | 0,06 | 0,04 | 0,21 | 0,11 | 1,07 |  |
| "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** |  | **10,74** | **15,74** | **97,28** | **465,65** | **415,27** | **69,33** | **236,56** | **1,78** | **0,12** | **1,23** | **0,23** | **5,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с | 90 | 1,31 | 3,07 | 16,64 | 96,12 | 27,72 | 16,43 | 32,13 | 1,05 | 0 | 0,07 | 0,01 | 7,47 |  |
| 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 | 80/50 | 24,13 | 22,53 | 55,62 | 218,06 | 16,03 | 20,56 | 240,51 | 2,15 | 0 | 0,03 | 0,04 | 0,18 |  |
| отварного мяса |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сложный гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (картофельное | 150/4 | 3,58 | 5 | 17,35 | 129,5 | 142,97 | 30,47 | 192,25 | 1,08 | 0,13 | 0,24 | 0,13 | 7,41 |  |
| 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** |  | **38,84** | **38,13** | **165,63** | **855,69** | **261,45** | **120,55** | **663,29** | **8,08** | **0,3** | **4,36** | **0,4** | **26,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **49,58** | **53,87** | **262,91** | **1321,34** | **676,72** | **189,88** | **899,85** | **9,86** | **0,42** | **5,59** | **0,63** | **32,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 15 | 3,95 | 13,99 | 0 | 51,69 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 0,02 | 0,06 | 0 | 0,11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  | **18,49** | **32,56** | **77,08** | **582,54** | **461,61** | **127,82** | **426,79** | **3,18** | **0,16** | **1,61** | **0,29** | **32,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат "Пестрый" | 90 | 1 | 4,65 | 10,63 | 86,3 | 26,13 | 15,36 | 28,53 | 1,38 | 0 | 2,09 | 0,02 | 8,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | 90 | 13,52 | 11,03 | 47,23 | 182,43 | 34,38 | 25,57 | 135,89 | 1,22 | 0,05 | 0,33 | 0,06 | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная | 160 | 3,3 | 5,15 | 14,15 | 113,76 | 79,8 | 28,66 | 58,47 | 1,12 | 0,07 | 0,31 | 9,05 | 25,87 |  |
| 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** |  | **34,68** | **24,75** | **130,98** | **724,45** | **192,44** | **129,89** | **504,93** | **6,85** | **0,13** | **4,84** | **9,46** | **47,11** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **53,17** | **57,31** | **208,06** | **1306,99** | **654,05** | **257,71** | **931,72** | **10,03** | **0,29** | **6,45** | **9,75** | **79,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| 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 | 15 | 3,95 | 3,99 | 2 | 51,69 | 250 | 7,25 | 90 | 0,11 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  | **17,81** | **13,21** | **85,86** | **555,99** | **606,14** | **76,25** | **389,36** | **2,3** | **0,13** | **1,3** | **0,21** | **5,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| белокачанной | 90 | 1,54 | 1,19 | 8,63 | 49,72 | 47,39 | 14,3 | 126,99 | 0,58 | 0 | 0,17 | 0,03 | 38,37 |  |
| 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 | 190 | 23,04 | 24,97 | 33,35 | 252,94 | 21,72 | 42,48 | 195,82 | 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** |  | **34,41** | **31,98** | **151,03** | **746,61** | **138,1** | **118,78** | **596,05** | **7,46** | **0,2** | **1,93** | **0,4** | **58,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **52,22** | **45,19** | **236,89** | **1302,6** | **744,24** | **195,03** | **985,41** | **9,76** | **0,33** | **3,23** | **0,61** | **63,97** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 90 | 0,99 | 4,48 | 14,04 | 97,66 | 120,74 | 28,82 | 141,81 | 0,56 | 0 | 2,29 | 0,05 | 3,79 |  |
| 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 | 90 | 9,14 | 17,66 | 40,7 | 154,35 | 21,97 | 13,18 | 122,15 | 1,58 | 0 | 0,44 | 0,03 | 0 |  |
| отварные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель в | 150/2 | 7,34 | 4,26 | 48,52 | 265,1 | 76,74 | 72,25 | 204,19 | 2,65 | 0,12 | 0,36 | 0,28 | 13 |  |
| 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** |  | **27,3** | **31,27** | **179,16** | **904,35** | **264,65** | **164,25** | **652,53** | **7,78** | **0,28** | **4,76** | **0,62** | **28,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **53,4** | **43,63** | **252,1** | **1487,67** | **635,39** | **215,65** | **1008,31** | **9,81** | **0,48** | **5,88** | **0,77** | **29,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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 | 0,07 | 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** |  | **18,99** | **24,19** | **65,58** | **547,44** | **639,58** | **80,43** | **451,98** | **1,91** | **0,2** | **1,19** | **0,27** | **4,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 90 | 1,4 | 4,56 | 10,48 | 86,56 | 35,09 | 18,68 | 130,89 | 0,92 | 0 | 2,11 | 0,03 | 14,09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  | **33,09** | **32,93** | **122,79** | **962,07** | **161,41** | **111,16** | **527,73** | **6,43** | **0,45** | **10,11** | **0,42** | **50,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **52,08** | **57,12** | **188,37** | **1509,51** | **800,99** | **191,59** | **979,71** | **8,34** | **0,65** | **11,3** | **0,69** | **54,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 160 | 3,78 | 15,63 | 42,61 | 326,34 | 217,42 | 34,13 | 284,79 | 0,77 | 0 | 7,15 | 0,05 | 1,39 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  | **11,32** | **27,54** | **108,89** | **721,18** | **392,23** | **88,21** | **449,21** | **2,98** | **0,11** | **8,29** | **0,18** | **5,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "школьный" | 90 | 1,38 | 6,02 | 5,76 | 81,71 | 124,59 | 16,16 | 38,52 | 0,85 | 0 | 3,07 | 0,03 | 3,96 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 3,55 | 4,85 | 14,21 | 115,64 | 24,8 | 2,84 | 19,01 | 0,03 | 0,01 | 0,07 | 0,01 | 0,06 |  |
| 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** |  | **43,53** | **31,68** | **110,11** | **799,09** | **243,56** | **129,57** | **534,7** | **8,4** | **0,16** | **8,02** | **0,56** | **18,75** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **54,85** | **59,22** | **219** | **1520,27** | **635,79** | **217,78** | **983,91** | **11,38** | **0,27** | **16,31** | **0,74** | **24,74** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 90 | 1,26 | 7,58 | 7,39 | 101,34 | 134,39 | 18,68 | 136,94 | 1,2 | 0 | 3,38 | 0,02 | 8,4 |  |
| 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 | 80/30 | 11,42 | 8,56 | 7,74 | 154,01 | 39,26 | 20,99 | 180,94 | 0,86 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,14 |  |
| молочном соусе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 150/3 | 3,8 | 3,7 | 39,77 | 211,44 | 4,78 | 27 | 81,73 | 0,55 | 0,1 | 0,25 | 0,04 | 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** |  | **25,79** | **26,32** | **122,14** | **832,28** | **252,41** | **115,13** | **570,01** | **6,01** | **0,2** | **5,25** | **0,31** | **21,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **52,56** | **47,37** | **194,4** | **1498,83** | **682,62** | **175,69** | **989,32** | **11,22** | **0,31** | **6,98** | **0,52** | **26,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход, | Белки,г | Жиры, | Углеводы, | Э Ц, | Минеральные элементы, мг | | | |  | Витамины, мг | |  |  |
| блюда | г |  | г | г | ккал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B1 | C |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 160/3 | 6,62 | 8,42 | 27,06 | 210,19 | 273,43 | 24,03 | 247,65 | 0,4 | 0,1 | 0,55 | 0,09 | 1,82 |  |
| 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** |  | **12,23** | **18,15** | **96,5** | **589,6** | **384,28** | **62,23** | **353,35** | **2,12** | **0,18** | **1,57** | **0,21** | **6,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцами и зел. | 90 | 1,45 | 2,02 | 4,9 | 42,84 | 124,41 | 24,01 | 251,47 | 0,57 | 0 | 0,21 | 0,08 | 8,43 |  |
| 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** |  | **30,82** | **25,64** | **134,27** | **887,44** | **311,11** | **157,61** | **687,97** | **7,74** | **0,3** | **3,07** | **0,49** | **224,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **43,05** | **43,79** | **230,77** | **1477,04** | **695,39** | **219,84** | **1041,32** | **9,86** | **0,48** | **4,64** | **0,7** | **231,45** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |