УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Лопачев К.М.
Приказ № 1
от «30» августа 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся 1-4 класс и 5-9 класс

МБОУ Петропавловская ООШ

1 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Каша манная молочная вязкая	180	210	5,58	6,51	9,66	8,5	27,98	32,65	199,8	233,12	0,06	0,06	0,024	0,03	-	-	-	-	0,46	0,53	21,6	25,2	35,52	41,47	9,0	10,5	0,36	0,42
Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,19	0,19	0,9	0,9	-	-	0,11	0,11	1,6	1,6	22,0	22,0	9,68	9,68	4,68	4,8	1,0	1,0
Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	0,06	0,06	0,21	0,21	0,05	0,05	0,03	0,03	3,0	3,0	111,4	111,4	156,2	156,2	20,3	20,3	0,7	0,7
Масло сливочное	10	10	0.01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77,0	77,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,24	0,24	0,38	0,38	-	-	-	-
Сыр российский (порциями)	25	25	4,369	4,369	5,584	5,584	-	-	67,73	67,73	-	-	0,04	0,04	0,30	0,30	0,04	0,04	-	-	190,00	190,00	150,00	150,00	10,00	10,00	0,20	0,20
Банан свежий	100	100	2,2	2,2	-	-	13,8	13,8	32,0	32,0	0,02	0,02	-	-	4,0	4,0	-	-	1,4	1,4	19,0	19,0	12,5	12,5	7,9	7,9	0,3	0,3
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**605,0**	**650,0**																										
ОБЕД																												
Щи из свежей капусты со сметаной	235/15	235/15	5,77	5,77	7,44	7,44	7,95	7,95	126,0	126,0	0,06	0,06	0,07	0,07	17,66	17,66	0,19	0,24	0,27	0,27	52,91	52,91	134,44	134,44	25,71	25,71	0,93	0,93
Жаркое по домашнему	150	200	16,9	22,54	12,99	17,33	16,59	22,13	250,6	334,08	0,31	0,41	0,3	0,4	7,58	10,1	-	-	1,2	1,60	26,4	35,2	213,7	284,9	36,15	48,2	2,33	3,1
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,20	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92.0	0,14	0,14	0,12	0,12	4,4	4,4	-	-	1,40	1,40	1,4	1,4	1,8	1,8	2,0	2,0	1,56	1,56
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**730,0**	**845,0**																										

2 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Макароны, запеченные с яйцом	200	200	9,19	9,19	16,6	16,6	29,6	29,6	304	304	0,12	0,12	0,25	0,25	0,24	024	0,15	0,15	-	-	68,8	68,8	150,2	150,2	16,27	16,27	1,85	1,85
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0.04	0,06	0,40	0,40	13,8	23.0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,07	0,07	-	-	15,31	15,31	61,62	61,61	-	-	0,21	0,21	2,4	2.4	0,1	0,1	0,30	0,30	17,3	17,3	8,6	8,6	6,0	6,0	0,9	0,9
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0.06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**710**	**765**																										
ОБЕД																												
Суп картофельный с бобовыми	235/15	235/15	9,19	9,19	16,6	16,6	29,6	29,6	304,0	304,0	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	16,5	0,20	0,20	2,60	2,60	36,63	36,63	96,58	96,58	38.93	38,93	0,6	0,6
Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	9,36	11,24	5,31	6,38	36,87	44,24	231,78	278.14	0,79	0,95	0,18	0,22	-	-	-	-	1,58	1,90	33,0	39.6	18,6	22,32	36,0	43.2	2,58	3,1
Рыба тушеная в томате с овощами.	90	120	9,34	12,46	5,16	6,89	4,83	6,44	103,12	137,5	0,6	0,8	0,5	0,67	6,15	8,2	0,08	0,11	1,35	1,80	55,87	74,5	133,47	177,97	59,77	79,7	1,35	1,8
Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79	0,02	0,02	0,012	0,012	0,7	0,7	-	-	-	-	2,6	2,6	5,0	5,0	4,8	4.8	0,34	0,34
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**760**	**845**																										

3 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Омлет с сыром	180	200	19,24	21,38	35,64	39,6	2,97	3,30	409,8	454,0	1,08	0,12	6,66	0,74	0,36	0,4	0,21	0,23	4,98	5,19	317,4	352,62	172,8	192,0	20,35	22,6	3,2	3,56
Масло сливочное м.д.ж 72,5%	20	20	0,16	0,1614,5	14,5	14,5	0,26	0,26	132,2	132,2	0,014	0,014	0,13	0,13	-	-	0,1	0,1	1,30	1,30	4,8	4,8	7,6	7,6	-	-	-	-
Зеленый горошек	60	100	1,86	3,1	0,1	0,16	3,9	6,5	24,0	40,0	0,43	0,71	0,18	0,30	0,67	1,16	0,34	0,46	0,84	1,40	1,2	2,0	4,68	7,8	3,18	5,30	0,24	0,40
Чай с молоком	200	200	2,79	2.79	2,55	2,55	13,25	13,25	89,25	89,25	0,02	0,02	0,08	0.08	0,6	0,6	-	-	-	-	66.0	66,0	47,0	47,0	12,0	12,0	0,08	0,08
Вафли	30	50	3,96	6,6	5,1	8,5	43,46	72,56	234,6	391,0	0,02	0,03	-	-	-	-	0,03	0,05	4,20	7,0	88,4	147,37	11.2	18,74	1,56	2,6	-	-
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**540**	**635**																										
ОБЕД																												
Рассольник ленинградский со сметаной	235/15	235/15	7,84	7,84	8,72	8,72	16,92	16,92	174,	174,0	0,08	0,08	0,04	0,05	6,58	6,58	0,03	0,03	1,38	1,38	28,17	28,17	84,58	84,58	25,36	25,36	1,10	1,10
Рагу из овощей	150	180	3,93	3,93	4,84	5,38	20,17	20,31	179,23	215,0	0,08	0,09	0,07	0.08	12,0	14,4	0,51	0,61	1,10	1,20	57,0	68,4	32,7	39,6	21,3	25,5	1,2	1.4
Тефтели с соусом	90	120	7,83	10,44	11,56	15,42	8,07	10,76	167,7	223,6	0,04	0,05	0,07	0,09	1,2	1,6	-	-	-	-	14,33	19,1	13,14	17,52	16,87	22.5	1,95	2,6
Компот из изюма	200	200	0,59	0,59	0,132	0,132	35,56	35,56	146,0	146,0	0,10	0,10	0,11	0,11	5,0	5,0	-	-	-	-	35,19	35,19	5,0	5,0	15,47	15,47	1,01	1,01
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**760,0**	**845**																										

4 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Плов из птицы	180	200	18,19	20,21	17,78	19,75	34,88	38,75	364,14	404,6	0,22	0,24	0,12	0,13	2,82	3,13	0,10	0,11	0,27	0,30	26,14	29,05	13,75	15,28	33,81	37,57	2,29	2,55
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,20	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92.0	0,14	0,14	0,12	0,12	4,4	4,4	-	-	1,40	1,40	1,4	1,4	1,8	1,8	2,0	2,0	1,56	1,56
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**500**	**565**																										
ОБЕД																												
Борщ со сметаной	235/15	235/15	4,99	4,99	9,07	9,07	8,97	8,97	147,0	147,0	0,05	0,05	0,08	0,08	8,61	8,61	0,04	0,04	0,28	0,28	44,54	44,54	79,11	79,11	26,88	26,88	1,25	1,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6,52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,01	0,01	0,04	0,05	-	-	0,33	0,40	0,20	0,20	18,0	21,6	15,35	18,43	73,5	88,2	2,4	2,9
Фрикадельки в соусе	90	100	11,36	12,63	12,18	13,54	8,24	9,16	187,74	208,6	0,027	0,03	0,07	0,08	0,66	0,73	-	-	-	-	17,85	19,83	8,33	9,25	21,08	23,42	2,39	2,66
Кисель из концентрата	180	180	1,22	1,22	-	-	26,12	26,12	104,57	104,57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,18	0,18	-	-	16,2	16,2	1,1	1,1
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**740**	**805**																										

День

5

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Рыба запеченная с картофелем порусски	200	200	15,85	15,85	6,8	6,8	22,02	22,02	212,38	212,38	0.14	0,14	0,16	0,16	26,4	26,4	0.02	0,02	0,40	0,40	78,9	78,9	42,08	42,08	66,4	66,4	1,9	1,9
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0.04	0,06	0,40	0,70	13,8	23.0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0.68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	14,0	14,0	3,4	3,4	4,0	4,0	0,6	0,6
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**510**	**565**																										
ОБЕД																												
Суп картофельный с крупой	235/15	235/15	8,28	8,28	6,09	6,09	19,39	19,39	109,38	109,38	0,10	0,10	0,03	0,03	7,77	7,77	-	-	1,36	1,36	18,57	18,57	80,3	80,3	26,51	26,51	1,09	1,09
Птица отварная	90	100	20,34	22,6	15,3	17,0	-	-	219,6	244,0	0,04	0,04	0,12	0,13	1,4	1,56	0,43	0,44	2,52	2,80	2,97	3,3	4,32	4,8	17,55	19,5	2,61	2,9
Капуста тушеная	150	180	3,93	4,72	4,81	5,81	18,31	24,21	130,74	156,88	0,06	0,08	0,05	0,06	25,5	30,6	0,08	0,08	1,0	0,80	87,0	104,4	9,28	11,14	30,0	36,0	1,2	1,4
Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110.96	110,96	-	-	-	-	3,96	3,96	0,02	0,02	-	-	28,1	28,1	1,67	1,67	11,5	11,5	0,11	0,11
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**760**	**825**																										

6 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,58	6,98	6,12	7,65	19,73	24,66	156,1	195,1	0,02	0,03	0,1	0,13	0,48	0,6	-	-	0,96	1,20	94,4	118,0	6,8	8,51	12,8	16,0	0,32	0,4
Кофейный напиток на молоке	200	200	1,45	1,45	1,4	1,4	7,45	7,45	48,2	48,2	0,15	0,15	1,20	1,20	0,52	0,52	29,0	29,0	0,16	0,16	105,86	105,86	210,0	210,0	56,8	56,8	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
Вафли	50	50	6,65	6,65	7,39	7,39	20,02	20,02	173,0	173,0	0,06	0,06	0,01	0,02	0,24	0,24	0,03	0,03	0,46	0,46	49,54	49,54	74,06	74,06	8,96	8,96	0,36	0,36
ИТОГО:	**500**	**565**																										
ОБЕД																												
Свекольник со сметаной	235/15	235/15	12,25	12,25	13,06	13,06	10,05	10,05	205,76	205,76	0,2	0,2	0,01	0,01	50,0	50,0	0,03	0,03	3,4	3,4	64,4	64,4	71,63	71,63	38,0	38,0	1,92	1,92
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	-	-	21,2	21,2	88,0	88,0	0,13	0,13	0,20	0,20	8,0	8,0	-	-	-	-	28,0	28,0	100,0	100,0	20,0	20,0	1,44	1,44
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**760**	**825**	21,9	30,01	38,9	45,1	115,3	141,5	836,3	990,1	0,71	0,81	0,41	0,43	92,6	103,7	0,37	0,45	3,5	3,5	239,2	278,4	483,1	579,2	151,4	182,2	7,66	8,66

7 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Жаркое по домашнему	150	200	16,9	22,54	12,99	17,33	16,59	22,13	250,6	334,08	0,31	0,41	0,3	0,4	7,58	10,1	-	-	1,2	1,60	26,4	35,2	213,7	284,9	36,15	48,2	2,33	3,1
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0.04	0,06	0,40	0,70	13,8	23.0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Молоко кипяченое	200	200	4,448	4,448	5,790	5,790	8,178	8,178	103,0	103,0	0,08	0,08	0,30	0,30	2,60	2,60	6,00	6,00	-	-	240,0	240,0	180,0	180,0	28,00	28,00	0,12	0,12
Кондитерские изделия (баранки)	40	40	1,3	1,32	2,21	2,21	13,1	13,1	73,39	73,39	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	0,23	0,23	5,1	5,1	15,84	15,84	3,52	3,52	0,85	0,85
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**500**	**605**																										
ОБЕД																												
Суп картофельный с бобовыми	235/15	235/15	9,19	10,58	16,6	19,09	29,6	34,04	304,0	349,6	0,1	0,12	0,1	0,12	16,5	19,81	0,20	0,20	2,60	3,20	36,63	43,96	96,58	115,89	38.93	46,71	0,6	0,72
Рыба тушеная в сметанном соусе	90	100	9,89	11,01	8,64	9,62	3,6	4,01	158,4	166,65	0,02	0,02	0,02	0,02	2,7	3,00	0,02	0,03	0,75	0,85	57,3	63,64	18,07	20,1	54,75	60,85	1,28	1,35
Рис отварной	150	180	3,88	4,56	5,01	6,01	40,7	48,32	225,17	270,21	0,04	0,05	0,03	0,04	-	-	0,27	0,32	-	-	2,4	2,9	83,03	99,63	19,0	22,8	0,6	0,7
Компот из яблок с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	15,3	15,3	59,1	59,1	0,01	0,01	0,06	0,06	2,9	2,9	0,02	0,02	0,30	0,30	1,08	1,08	0,85	0,85	1,45	1,45	0,9	0,9
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**760**	**825**	25,62	46,0	25,2	43,21	146,9	179,9	972,9	1178,52	0,35	0,45	0,35	0,38	21,9	26,4	0,42	0,44	2,60	3,10	360,7	401,6	475,4	577,7	162,5	196,53	6.59	8,0

8 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Капуста тушеная	150	180	3,93	4,72	4,81	5,81	18,31	24,21	130,74	156,88	0,06	0,08	0,05	0,06	25,5	30,6	0,08	0,08	1,0	1,0	87,0	104,4	9,28	11,14	30,0	36,0	1,2	1,4
Фрикадельки в соусе	90	100	11,36	12,63	12,18	13,54	8,24	9,16	187,74	208,6	0,027	0,03	0,07	0,08	0,66	0,73	-	-	-	-	17,85	19,83	8,33	9,25	21,08	23,42	2,39	2,66
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29.02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Вафли	30	50	3,96	6,6	5,1	8,5	43,46	72,56	234,6	391,0	0,02	0,03	-	-	-	-	0,03	0,05	4,20	7,0	88,4	147,37	11.2	18,74	1,56	2,6	-	-
Хлеб пшеничный	40	40	5,25	5,25	7,55	7,55	32,53	32,53	120,98	120,89	0,08	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	27,73	27,73	99,2	99,2	19,91	19,91	0,8	0,8
Хлеб ржаной	20	30	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**530**	**600**																										
ОБЕД																												
Суп с картофелем и рыбными консервами	250	250	6,22	6,22	8,21	8,21	18,39	18,39	170,98	170,98	0,13	0,13	0,15	0,15	4,3	4,3	0,23	0,23	4,00	4,00	9,5	9,5	69,9	69,9	14,1	14,1	2,4	2,4
Картофельная запеканка с мясом	150	200	18,67	24,9	18,6	24,78	13,82	18,43	300,56	400,75	0,28	0,38	0,17	0,28	33,0	44,0	-	-	1,13	1,5	12,68	16,9	194,78	259,7	26,25	35,0	3,9	5,2
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,30	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110.96	110,96	-	-	-	-	3,96	3,96	0,02	0,02	-	-	28,1	28,1	1,67	1,67	11,5	11,5	1,1	1,1
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0.06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**930**	**1045**	49,4	60,4	49,1	60,67	132,9	162,4	1083,4	1326,6	0,74	0,93	0,55	0,64	54,06	67,04	0,32	0,39	5,7	7,1	307,3	335,1	689,4	846,4	112,8	140,5	10,6	13,2

9 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Салат свекольный	60	100	1,42	2,36	2,76	4,6	7,39	12,32	60,06	100,1	0,01	0,02	0,02	0,04	4,03	7,2	-	-	0,12	0,20	22,94	38,24	4,42	7,36	2,7	4,5	1,07	1,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6.52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,33	0,40	0,15	0,18	-	-	0,27	0,33	1,70	2,00	18,0	21,6	208,2	249,8	73,5	88,2	2,4	2,9
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Сок фруктовоягодный	200	200	0,6	0.6	-	-	33,0	33,0	136,0	136,0	0,03	0,03	0,04	0,04	13,4	13,4	0,11	0,11	1,10	1,10	1,0	1,0	3,75	3,75	6,0	6,0	0,22	0.22
Апельсины свежие	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	45,0	45,0	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**750**	**845**	28,2	32,8	31,4	36,7	144,8	170,7	932,4	1082,9	0,54	0,66	0,3	0,35	21,3	24,4	0,49	0,55	2,92	3,3	106,6	137,8	387,9	476,5	179,9	205,3	7,33	8,94
ОБЕД																												
Суп с картофелем, макаронными изделиями	235/15	235/15	8,66	8,66	6,04	6,04	21,34	21,34	172	172,0	0,13	0,13	0,08	0,08	7,77	7,77	-	-	1,46	1,46	19,88	19,88	80,63	80,63	25,45	25,45	1,18	1,18
Рагу из птицы	150	200	13,18	17,57	16,79	22,38	15,6	20,8	244,24	325,65	0,008	0,01	0,008	0,01	30,91	30,91	0,24	0,24	1,90	1,90	37,24	37,24	50,5	50,5	55,93	55,93	1,78	1,78
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0.04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	10,5	14,0	2,55	3,4	3,4	4,0	0,45	0,6
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**730**	**845**	57,6	66,1	53,6	63,5	163,2	192,9	1161,1	1397,5	0,47	0,57	0,7	0,72	66,77	79,42	23,06	23,18	8,96	11,7	565,7	612,1	837,9	967,6	190,32	228,53	7,3	9,98

10

День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				B_1		B_2		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12 18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Рыба тушеная в томате с овощами.	100	120	10,37	12,46	5,73	6,89	5,36	6,44	114,5	137,5	0,66	0,8	0,55	0,67	6,83	8,2	0,089	0,11	1,50	1,80	62,07	74,5	148,3	177,97	61,97	79,7	1,50	1,8
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	11,28	11,28	45,12	45,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,0	6,0	1,0	1,0	3,0	3,0	0,4	0,4
Сырники из творога запеченные	180	180	25,8	25,8	9,07	9,07	52,78	52,78	453,80	453,80	0,09	0,09	0,24	0,24	0,11	0,11	0,48	0,48	2,0	2,0	47,5	47,5	46,9	46,9	54,0	54,0	2,16	2,16
Яблоко свежее	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	23,5	23,5	-	-	-	-	1,11	1,11	0,055	0,055	-	-	1,6	1,6	1,37	1,37	2,25	2,25	0,07	0,0
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14.66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26.94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	**780**	**845**																										
ОБЕД																												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	215/35	8,56	8,56	5,98	5,98	20,0	20,0	184,38	184,38	0,09	0,09	0,071	0,071	35,69	35,69	0,114	0,114	0,7	0,7	30,43	30,43	12,98	12,98	23,91	23,91	2,65	2,65
Котлета куриная	100	100	15,72	15,72	16,08	16,08	16,63	16,63	273,33	273,33	0,1	0,1	0,17	0,17	0,83	0,83	0,16	0,16	0,60	0,60	44,0	44,0	15,37	15,37	14,63	14,63	1,82	1,82
Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,35	5,22	5,25	6,3	34,33	41,22	202,5	243,0	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	-	-	2,10	2,50	28,5	34,2	15,7	18,8	21,0	25,2	0,9	1,08
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29.02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1.2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	**770**	**825**																										