**Примерное 12-дневное меню рационов питания**

 **обучающихся МБОУ «Траковская СОШ»**

возрастная категория 7-11 лет

(осень 2021- зима 2022)

|  |
| --- |
| **1-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262,00 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| 686 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
|  **ИТОГО:**  | 21,79 | 17,79 | 55,77 | 492,00 | 0,18 | 0,21 | 4,08 | 1,21 | 185,33 | 23,80 | 187,72 | 3,46 |
| **ОБЕД** |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17.99 | 0,33 |
| 139 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| 493 | ПТИЦАМ ТУШЕННАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ | 90(45/45) | 10,85 | 8,82 | 2,03 | 131 | 0,07 | 0,06 | 0,47 | 2,21 | 16,68 | 14,11 | 115,83 | 0,93 |
| 516 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  |  | **ИТОГО:** | 25,07 | 21,09 | 88,64 | 754 | 0,18 | 0,39 | 19,61 | 5,34 | 142,77 | 77,43 | 299,37 | 7,25 |
|  **ВСЕГО:** | 46,86 | 38,88 | 144,41 | 1246 | 0,36 | 0,6 | 23,69 | 6,55 | 328,1 | 101,23 | 487,09 | 10,71 |

|  |
| --- |
| **2-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267,00 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 |
| 685 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
|  **ИТОГО:**  | 23,17 | 17,25 | 58,06 | 456 | 0,13 | 0,27 | 1,44 | 0,63 | 278,26 | 65,27 | 236,34 | 2,74 |
| **ОБЕД** |
| 62 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С САХАРОМ | 60 | 0,32 | 2,82 | 4,5 | 52,92 | 3,2 | 10,2 | 34,2 | 3,5 | 18,2 | 22,4 | 30,7 | 0,8 |
| 110 | БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| 462 | ТЕФТЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 |
| 508 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| 79 | ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | **ИТОГО:** |  | 22,27 | 28,84 | 89,09 | 829,92 | 3,35 | 10,4 | 45,91 | 9,3 | 106,52 | 202,62 | 376,87 | 9,55 |
|  **ВСЕГО:** | 45,44 | 46,09 | 147,15 | 1285,92 | 3,48 | 10,67 | 47,35 | 9,93 | 384,78 | 267,89 | 613,21 | 12,29 |

|  |
| --- |
| **3-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
|  | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1/2 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0,04 | 0 | 0,18 | 0 | 27,5 | 92,5 | 27 | 1,5 |
| 302 | КАША МОЛОЧ.РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,06 | 32,92 | 143,25 | 0,51 |
| 692 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  **ИТОГО:**  | 30,17 | 21,66 | 74,84 | 523,50 | 0,14 | 1,11 | 1,46 | 0,68 | 212,56 | 176,02 | 203,25 | 3,45 |
| **ОБЕД** |
| 45 | САЛАТ ИЗ КВАШ,КАПУСТЫ С РАС. МАСЛОМ | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| 132 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | 55,31 | 0,81 |
| 371 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ | 90(50/40) | 14,07 | 6,66 | 3,63 | 153 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 |
| 520 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| 638 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  |  | **ИТОГО:** | 23,31 | 20,96 | 78,31 | 727 | 0,18 | 0,35 | 55,75 | 3,87 | 154,35 | 106,09 | 406,60 | 6,00 |
|  **ВСЕГО:** | 53,48 | 42,62 | 153,15 | 1250,5 | 0,32 | 1,46 | 57,21 | 4,55 | 366,91 | 282,11 | 609,85 | 9,45 |

|  |
| --- |
| **4-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 |
| 302 | КАША МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 7 | 9,2 | 27 | 224 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| 297 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  **ИТОГО:**  | 11,69 | 19,44 | 63,88 | 481 | 0,20 | 0,32 | 1,93 | 1,03 | 256,11 | 82,16 | 221,44 | 3,22 |
|  |
| 75 | ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 0,78 | 2,51 | 4,74 | 43,93 | 3,2 | 0,04 | 6,51 | 2,39 | 98,42 | 17,27 | 55,67 | 0,69 |
| 124 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| 388 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 90 (50/40) | 9,38 | 16,1 | 10,1 | 179 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| 631 | КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  |  | **ИТОГО** | 19,92 | 29,01 | 85,05 | 746,93 | 3,34 | 0,27 | 28,75 | 6,23 | 192,24 | 65,11 | 248,81 | 5,86 |
|  **ВСЕГО:** | 31,61 | 48,45 | 148,93 | 1227,93 | 3,54 | 0,59 | 30,68 | 7,26 | 448,35 | 147,27 | 470,25 | 9,08 |

|  |
| --- |
| **5-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262,00 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| 686 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| **ИТОГО** | 23,23 | 17,26 | 58,27 | 458,00 | 0,13 | 0,27 | 4,24 | 0,63 | 261,06 | 66,11 | 257,88 | 2,78 |
| **ОБЕД** |
| 52  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103,00 | 0,01 | 0,01 | 5,10 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| 140 | СУП КАРТОФ.С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| 436 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 16,96 | 15,11 | 15,09 | 252,85 | 0,15 | 15,21 | 0,00 | 0,60 | 29,84 | 308,22 | 59,67 | 4,37 |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| ИТОГО | 23,24 | 29,05 | 65,84 | 714,85 | 0,22 | 15,34 | 18,70 | 5,63 | 126,54 | 356,45 | 202,11 | 9,43 |
| ВСЕГО | 46,47 | 46,31 | 124,11 | 1172,85 | 0,35 | 15,61 | 22,94 | 6,26 | 387,6 | 422,56 | 459,99 | 12,21 |

|  |
| --- |
| **6-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 |
| 302 | КАША МОЛОЧ.МАННАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 17,66 | 20,19 | 20,38 | 244 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| 693 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0 | 0,141 | 1,16 | 0 | 113,1 | 0 | 0 | 0,93 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| **ИТОГО** | 23,79 | 32,17 | 67,81 | 564 | 0,18 | 0,28 | 2,39 | 0,87 | 296,32 | 26,36 | 97,02 | 1,91 |
| **ОБЕД** |
| 71 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| 134 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| 451 | БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ | 90 (50/40) | 9,38 | 16,1 | 10,1 | 179 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| 534 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| 638 | КАМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | ИТОГО |  | 19,17 | 30,61 | 70,72 | 725 | 1,70 | 0,78 | 97,29 | 8,50 | 194,32 | 99,12 | 260,40 | 5,63 |
| ВСЕГО | 42,96 | 62,78 | 138,53 | 1289 | 1,88 | 1,06 | 99,68 | 9,37 | 490,64 | 125,48 | 357,42 | 7,54 |

|  |
| --- |
| **7-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
|  | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262,00 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| 297 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
|  | 25,38 | 15,03 | 57,83 | 480 | 0,14 | 0,23 | 2,09 | 1,26 | 341,33 | 34,92 | 283,28 | 3,54 |
| **ОБЕД** |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17.99 | 0,33 |
| 139 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| 493 | ПТИЦАМ ТУШЕННАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ | 90(45/45) | 10,85 | 8,82 | 2,03 | 131 | 0,07 | 0,06 | 0,47 | 2,21 | 16,68 | 14,11 | 115,83 | 0,93 |
| 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| 79 | ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | ИТОГО |  | 24,97 | 21,11 | 84,29 | 733 | 0,18 | 0,39 | 20,25 | 5,39 | 104,1 | 75,41 | 291,18 | 6,57 |
| ВСЕГО | 50,35 | 36,14 | 142,12 | 1213 | 0,32 | 0,62 | 22,34 | 6,65 | 445,43 | 110,33 | 574,46 | 10,11 |

|  |
| --- |
| **8-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 0,03 | 0,02 | 8,00 | 0,40 | 8,00 | 5,00 | 14,00 | 0,30 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267,00 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 |
| 685 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| **ИТОГО** | 22,13 | 17,66 | 80,27 | 554,00 | 0,12 | 0,29 | 12,08 | 0,98 | 189,06 | 66,11 | 197,88 | 2,97 |
| **ОБЕД** |
| 62 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С САХАРОМ | 60 | 0,32 | 2,82 | 4,5 | 52,92 | 3,2 | 10,2 | 34,2 | 3,5 | 18,2 | 22,4 | 30,7 | 0,8 |
| 110 | БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| 452 | КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ) | 90 (50/40) | 14,14 | 18,68 | 5,4 | 213 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1,03 |
| 511 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | **ИТОГО** |  | 23 | 32,88 | 85,3 | 823,92 | 3,44 | 10,38 | 43,93 | 6,92 | 138,01 | 101,97 | 353,04 | 6,83 |
| ВСЕГО | 45,13 | 50,54 | 165,57 | 1377,92 | 3,56 | 10,67 | 56,01 | 7,9 | 327,07 | 168,08 | 550,92 | 9,8 |

|  |
| --- |
| **9-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 |
| 302 | КАША МОЛОЧ.РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,06 | 32,92 | 143,25 | 0,51 |
| 685 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  | 25,37 | 24,06 | 61,08 | 472 | 0,18 | 0,11 | 1,28 | 0,68 | 130,51 | 42,96 | 179,39 | 1,84 |
| **ОБЕД** |
| 45 | САЛАТ ИЗ КВАШ,КАПУСТЫ С РАС. МАСЛОМ | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| 124 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| 388 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 90(50/40) | 9,3 | 9,12 | 11,61 | 169 | 10,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| 520 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1,17 |
| 638 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | ИТОГО |  | 18,07 | 22,17 | 78,94 | 703 | 0,19 | 0,38 | 57,52 | 5,67 | 170,54 | 112,91 | 265,29 | 5,94 |
| ВСЕГО | 18,33 | 23,07 | 79,84 | 717 | 0,19 | 0,38 | 57,52 | 5,67 | 170,54 | 112,91 | 265,29 | 5,94 |

|  |
| --- |
| **10-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 97 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262,00 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| 79 | ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 | 0,13 | 0,27 | 2,38 | 0,68 | 259,14 | 64,85 | 255,31 | 2,45 |
| **ОБЕД** |
| 75 | ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 0,78 | 2,51 | 4,74 | 43,93 | 3,2 | 0,04 | 6,51 | 2,39 | 98,42 | 17,27 | 55,67 | 0,69 |
| 134 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| 498 | КОТЛЕТЫ РУБ.ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 90(50/40) | 11,1 | 8,5 | 2,76 | 171 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| 508 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| 638 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| ИТОГО | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 | 0,13 | 0,27 | 2,38 | 0,68 | 259,14 | 64,85 | 255,31 | 2,45 |
| ВСЕГО | 48,64 | 38,77 | 161,16 | 1338,93 | 3,42 | 0,59 | 17,9 | 7,78 | 464,76 | 275,19 | 754,65 | 12,34 |

|  |
| --- |
| **11-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 302 | КАША МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 7 | 9,2 | 27 | 224 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| 692 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **ИТОГО** | 12,54 | 13,14 | 75,14 | 472 | 0,10 | 1,30 | 1,28 | 1,03 | 250,66 | 115,72 | 173,30 | 3,30 |
| **ОБЕД** |
| 52  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103,00 | 0,01 | 0,01 | 5,10 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| 140 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК. ИЗД. | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 |
| 631 | КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
|  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 46,99 | 1,18 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | **ИТОГО** |  | 28,52 | 23,78 | 100,14 | 836 | 0,25 | 0,23 | 29,70 | 6,46 | 95,97 | 91,13 | 372,49 | 7,69 |
|  | 41,06 | 36,92 | 175,28 | 1308 | 0,35 | 1,53 | 30,98 | 7,49 | 346,63 | 206,85 | 545,79 | 10,99 |

|  |
| --- |
| **12-й день Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № По СР. |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) |  Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |   |
|  Б |  Ж |  У |  К |  А |  В |  С | Е |  Са | Mg | Р |  Fe |
| 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 |
| 302 | КАША МОЛОЧ.ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 180/5 | 17,66 | 20,19 | 20,38 | 244 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| 297 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0 | 65,25 | 11,4 | 53,24 | 0,9 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
|  | **ИТОГО** |  | 27,40 | 26,78 | 57,48 | 489 | 0,17 | 0,16 | 2,33 | 0,87 | 302,27 | 22,72 | 202,36 | 4,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  | ВИНЕГРЕТ  | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 133 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 |
| 474 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90(50/40) | 18,29 | 7,54 | 3,51 | 157 | 0,05 | 0,23 | 0,84 | 2,08 | 36,61 | 25,49 | 202,77 | 2,09 |
| 511 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| 705 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | 0 | 0,01 | 0,06 | 0 | 12,4 | 3,4 | 3,4 | 0,66 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 125 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | **ИТОГО** |  | 30,65 | 17,39 | 78,98 | 759 | 0,18 | 0,44 | 22,29 | 3,65 | 103,75 | 103,63 | 440,22 | 6,91 |
|  | 58,05 | 44,17 | 136,46 | 1248 | 0,35 | 0,6 | 24,62 | 4,52 | 406,02 | 126,35 | 642,58 | 11,77 |