**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

**Управление Роспотребнадзора Директор МБОУ «Урмаевская СОШ»**

**по Чувашской Республике в с. Батырево**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.Х. Камалдинов**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.**

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Урмаевская СОШ»**

**Комсомольского района Чувашской Республики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: весенний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: c 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 |
| Каша вязкая пшеничная с маслом | 311\* | 180/5 | 18,14 | 9,14 | 21,03 | 262,00 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| Чай с молоком | 297\* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 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 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  | **23,13** | **19,38** | **57,91** | **519** | **0,20** | **0,23** | **1,93** | **1,21** | **242,53** | **29,96** | **231,19** | **3,45** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из квашенной капусты | 45\* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52,00 | 0.00 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5.89 | 4.65 | 19.98 | 147 | 0.06 | 0.25 | 11.5 | 0.26 | 38.40 | 34.87 | 88.32 | 2.08 |
| Птица (филе) тушеная со сметаной | 493\* | 80 (50/30) | 13,88 | 17,78 | 4,50 | 199,00 | 0.08 | 0.07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1.03 |
| Макаронные изделия отварные | 516\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0.05 | 0.09 | 0,00 | 0.76 | 10,30 | 8,16 | 45,28 | 0.82 |
| Кисель | 648\* | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0.00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **28,87** | **30,96** | **99,53** | **1111** | **0,19** | **0,46** | **27,20** | **4,09** | **107,56** | **78,73** | **333,09** | **6,62** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Второй день (вторник)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сыр порциями |  | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,08 | 54,00 | 0,06 | 0,01 | 0,24 | 0,08 | 150,00 | 7,50 | 81,00 | 0,16 |
| Каша вязкая пшенная с маслом | 311\* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 21,03 | 267,00 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,20 | 0,05 | 17,36 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  | **24,32** | **17,70** | **58,06** | **474,00** | **0,15** | **0,28** | **1,52** | **0,66** | **328,26** | **67,77** | **263,34** | **2,79** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 88\* | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103,00 | 0.01 | 0,01 | 5,10 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,74 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140\* | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146,00 | 0.07 | 0.12 | 16,50 | 0.29 | 23,28 | 24,51 | 66,14 | 1,05 |
| Тефтели рубленные с соусом | 462\* | 90 (60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197,00 | 0.01 | 0.05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 1.33 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0.05 | 0.08 | 0,00 | 0.55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из свежих яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0.01 | 0.01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,6 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **23,09** | **35,90** | **106,05** | **952** | **0,15** | **0,31** | **30,06** | **9,97** | **94,27** | **196,10** | **387,70** | **9,93** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Третий день (среда)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бутерброд с повидлом | 2\* | 20/5/15 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,00 | 0,011 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 6,00 | 3,92 | 14,30 | 0,37 |
| Каша овсяная с маслом | 311\* | 180/5 | 10,98 | 14,01 | 22,05 | 246,00 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Чай с фруктовым соком | 79\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный |   | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  | **14,10** | **18,43** | **77,39** | **515** | **0,19** | **0,30** | **2,25** | **0,86** | **197,79** | **75,82** | **174,81** | **3,03** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 16\* | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,81 | 63,00 | 0.03 | 0,01 | 5,46 | 2,70 | 13,04 | 7,64 | 23,89 | 0,34 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 110\* | 250/5 | 1,80 | 5,48 | 9,12 | 107,00 | 0.11 | 0.04 | 10,99 | 0.21 | 47,11 | 24,21 | 53,88 | 1,17 |
| Рыба припущенная с соусом | 371\* | 80 (50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139,00 | 0.02 | 0.02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,20 | 159,11 | 0,77 |
| Картофельное пюре | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,000 | 155,00 | 0.09 | 0.16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128,00 | 0.01 | 0.05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 8,40 | 52,20 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **22,48** | **23,44** | **69,42** | **718** | **0,25** | **0,32** | **43,58** | **5,35** | **166,15** | **107,52** | **387,70** | **6,35** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ветчина порциями |  | 15 | 3,39 | 3,13 | 0,00 | 42,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 5,25 | 14,20 | 0,37 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 311\* | 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 |
| Чай с молоком | 297\* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,13 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| 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:** |  |  | **26,47** | **14,26** | **57,83** | **486** | **0,10** | **0,23** | **1,93** | **1,21** | **244,63** | **35,17** | **269,48** | **3,82** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 78\* | 60 | 1,14 | 4,84 | 7,01 | 76,00 | 0.14 | 0,02 | 8,55 | 2,22 | 21,33 | 14,71 | 30,10 | 0,96 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/5 | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135,00 | 0.08 | 0.10 | 16,79 | 0.21 | 27,81 | 27,16 | 68,40 | 1,00 |
| Шницель рубленный соусом | 451\* | 80 (50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0.00 | 0.05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 516\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0.05 | 0.09 | 0,00 | 0,76 | 10,30 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0.00 | 0.00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,30 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **21,11** | **25,78** | **100,03** | **829** | **0,27** | **0,30** | **26,74** | **6,05** | **142,39** | **74,82** | **261,53** | **6,66** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Пятый день (пятница)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сыр порциями |  | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 54,00 | 0,06 | 0,01 | 0,24 | 0,08 | 150,00 | 7,50 | 81,00 | 0,16 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 311\* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267,00 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145,00 | 50,27 | 168,10 | 1,32 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 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 | 0,87 |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  | **24,32** | **17,70** | **58,06** | **474** | **0,15** | **0,28** | **1,52** | **0,66** | **308,26** | **67,70** | **283,34** | **2,79** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 71\* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76,00 | 0.54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 124\* | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,17 | 93,00 | 0.05 | 0.05 | 18,29 | 0.17 | 49,45 | 21,52 | 50,65 | 0,83 |
| Птица (филе) тушенная со сметаной  | 493\* | 80 (50/30) | 13,88 | 17,78 | 4,50 | 199,00 | 0.08 | 0.07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1,03 |
| Рис отварной | 511\* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228,00 | 0.07 | 0.04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Кисель | 648\* | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0.00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **23,13** | **36,13** | **89,93** | **851** | **0,74** | **0,23** | **26,58** | **6,14** | **105,02** | **86,75** | **338,52** | **5,21** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Шестой день (суббота)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 |
| Каша молочная манная с маслом | 311\* | 180/5 | 17,66 | 20,19 | 20,38 | 244,00 | 0,08 | 0,10 | 1,23 | 0,43 | 174,00 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Чай с лимоном | 686\* | 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:** |  |  | **21,01** | **28,84** | **55,12** | **474** | **0,18** | **0,14** | **4,13** | **0,87** | **181,27** | **31,60** | **106,8** | **1,89** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 16\* | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,81 | 63,00 | 0.03 | 0,01 | 5,46 | 2,70 | 13,04 | 6,74 | 23,89 | 034 |
| Суп с клецками | 155\* | 250 | 0,28 | 2,07 | 1,62 | 124,00 | 0.02 | 0.01 | 1,50 | 0.45 | 15,30 | 5,76 | 13,64 | 0,22 |
| Биточки рубленные с соусом | 451\* | 80 (50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0.00 | 0.05 | 1, | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0.05 | 0.08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128,00 | 0.00 | 0.05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 8,40 | 25,80 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **21,77** | **24,79** | **90,93** | **877** | **0,10** | **0,24** | **7,96** | **6,66** | **97,38** | **179,21** | **373,19** | **8,59** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Седьмой день (понедельник)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сыр порциями |  | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 54,00 | 0,06 | 0,01 | 0,24 | 0,08 | 150,00 | 7,50 | 81,00 | 0,16 |
| Каша молочная ячневая с маслом | 311\* | 180/5 | 18,33 | 20,22 | 20,22 | 235,00 | 0,08 | 0,05 | 1,18 | 0,23 | 144,86 | 32,92 | 220,45 | 0,83 |
| Чай с молоком | 297\* | 200 | 1,60 | 1,65 | 1,65 | 86,00 | 0,02 | 0,10 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,04 | 0,34 | 0,34 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **26,42** | **26,56** | **58,28** | **471,00** | **0,16** | **0,22** | **2,17** | **0,75** | **368,11** | **57,42** | **380,69** | **2,33** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из квашенной капусты | 45\* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52,00 | 0.00 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 13,04 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147,00 | 0.06 | 0.25 | 11,50 | 0.26 | 15,30 | 34,87 | 88,32 | 2,08 |
| Котлета рубленная из филе птицы с соусом | 498\* | 80 (50/30) | 10,84 | 7,60 | 1,86 | 157,00 | 0.00 | 0.07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| Макароны отварные | 516\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0.05 | 0.09 | 0,80 | 0,76 | 14,49 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из кураги | 638\* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0.70 | 0.02 | 0,00 | 1,10 | 16,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **26,87** | **20,78** | **93,92** | **816** | **0,81** | **0,44** | **28,49** | **7,12** | **116,26** | **102,08** | **350,87** | **7,31** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Восьмой день (вторник)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 311\* | 180/5 | 10,98 | 14,01 | 22,05 | 246,00 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Чай с сахором | 685\* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 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:** |  |  | **14,27** | **22,65** | **56,58** | **474,00** | **0,18** | **0,30** | **1,28** | **1,03** | **196,11** | **45,16** | **176,44** | **3,19** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 16\* | 60 | 0,47 | 3,04 | 5,00 | 52,00 | 0.00 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 13,04 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 110\* | 250 | 1,80 | 4,65 | 19,98 | 147,00 | 0.06 | 0.25 | 11,50 | 0.26 | 15,30 | 34,87 | 88,32 | 2,08 |
| Котлета рубленная из филе птицы с соусом | 498\* | 80 (50/30) | 10,84 | 8,73 | 0,00 | 151,00 | 0.00 | 0.10 | 0,00 | 0,31 | 6,41 | 22,4 | 187,2 | 0,74 |
| Рис отварной | 511\* | 150 | 3,81 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0.05 | 0.09 | 0,80 | 0,76 | 14,49 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0.70 | 0.02 | 0,00 | 1,10 | 16,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **20,18** | **21,91** | **91,46** | **810** | **0,81** | **0,51** | **27,48** | **4,47** | **97,38** | **106,45** | **420,75** | **6,93** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Девятый день (среда)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ветчина порциями |  | 20 | 4,52 | 4,18 | 0,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 7,00 | 53,60 | 0,52 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 311\* | 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 |
| Чай с лимоном | 686\* | 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:** |  |  | **26,26** | **13,82** | **55,69** | **473,00** | **0,08** | **0,21** | **4,08** | **1,21** | **188,53** | **30,76** | **239,42** | **3,96** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20\* | 60 | 0,55 | 6,07 | 1,79 | 64,00 | 0,43 | 0,02 | 10,41 | 1,16 | 21,73 | 19,64 | 18,55 | 0,49 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140\* | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146,00 | 0.07 | 0.12 | 16,50 | 0.29 | 23,28 | 66,14 | 88,32 | 1,05 |
| Котлета рыбная с соусом | 388\* | 80 (50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155,00 | 0.01 | 0.05 | 0,01 | 2,91 | 31,55 | 117,05 | 187,2 | 0,69 |
| Картофельное пюре | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155,00 | 0.09 | 0.16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 95,63 | 45,28 | 1,17 |
| Кисель | 648\* | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 129,00 | 0.00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 29,20 | 0,10 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 52,20 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **18,47** | **25,82** | **89,87** | **775,00** | **0,60** | **0,39** | **53,86** | **5,27** | **132,09** | **350,66** | **420,75** | **5,74** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **номер по СР** | **выход (гр)** | **Пищевая ценность** | **Витамины и минеральные вещества** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  **Калл** | **A** | **B** | **C** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Десятый день (четверг)** |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сыр порциями |  | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36,00 | 0,04 | 0,00 | 0,16 | 0,05 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,11 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 311\* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267,00 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145,01 | 50,27 | 168,10 | 1,32 |
| Чай с молоком | 297\* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 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 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **24,57** | **18,85** | **60,41** | **485,00** | **0,15** | **0,29** | **2,09** | **0,63** | **318,26** | **72,27** | **301,34** | **2,77** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 88\* | 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 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 250 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134,00 | 0.04 | 0.15 | 24,10 | 0,36 | 27,26 | 35,39 | 103,81 | 1,31 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471\* | 80 (50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140,00 | 0.04 | 0.05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0.05 | 0.08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из свежих яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0.01 | 0.01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **26,49** | **28,44** | **103,75** | **883,00** | **0,15** | **0,34** | **36,07** | **6,07** | **117,82** | **205,62** | **426,26** | **9,99** |