

УТВЕРЖДЕНО:  
 Врио директора МБОУ  
 «Починокинельская СОШ»  
 Ю.Н. Митюков  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»  
 Комсомольского района Чувашской Республики**

*Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 7-11 лет*

| Наименование блюда                       | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |  |
|--|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |  |
| <b>Первый день</b>                       |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                           |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Масло сливочное порциями                 |    | 14*         | 10         | 0.05             | 8.25         | 0.08          | 75             | 0.1                             | 0           | 0            | 0           | 1.2           | 0.04          | 1.9           | 0.02         |  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом           |    | 173*        | 195/5      | 4.65             | 6.45         | 36.8          | 213.5          | 0.03                            | 0.07        | 0.15         | 0.52        | 92.23         | 29.3          | 69.3          | 0.09         |  |
| Чай с сахаром                            |    | 376*        | 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         |  |
| <b>итого:</b>                            |    |             |            | <b>23.03</b>     | <b>15.09</b> | <b>71.33</b>  | <b>441.5</b>   | <b>0.13</b>                     | <b>0.11</b> | <b>0.25</b>  | <b>0.96</b> | <b>106.68</b> | <b>39.34</b>  | <b>105.44</b> | <b>1.42</b>  |  |
| <b>обед</b>                              |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из белокочанной капусты            |    | 45*         | 60         | 0.93             | 3.05         | 5.65          | 53             | 0.01                            | 0.01        | 9.54         | 1.38        | 25.87         | 9.86          | 17.99         | 0.33         |  |
| Суп картофельный с горохом               |    | 102*        | 200        | 4.71             | 3.73         | 15.96         | 118            | 0.05                            | 0.19        | 9.2          | 0.21        | 30.72         | 27.9          | 70.66         | 1.67         |  |
| Макаронные изделия отварные              |    | 202*        | 150        | 5.32             | 4.89         | 35.52         | 211            | 0.05                            | 0.09        | 0            | 0.76        | 10.3          | 8.16          | 45.28         | 0.82         |  |
| Птица отварная в соусе                   |    | 288*        | 100/50     | 13.55            | 9.50         | 2.33          | 196.25         | 0.00                            | 0.09        | 1.26         | 3.70        | 53.29         | 22.54         | 146.65        | 1.40         |  |
| Кисель из концен.плодового или ягодного. |    | 648*        | 200        | 0                | 0            | 26            | 106            | 0.5                             | 0.13        | 30           | 0           | 25.2          | 0             | 12.5          | 5.03         |  |
| Хлеб ржаной                              |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04        | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24         |  |
| <b>итого:</b>                            |    |             |            | <b>27.33</b>     | <b>21.77</b> | <b>86.06</b>  | <b>810.25</b>  | <b>0.61</b>                     | <b>0.55</b> | <b>50.00</b> | <b>6.83</b> | <b>159.78</b> | <b>79.86</b>  | <b>345.28</b> | <b>11.49</b> |  |
| <b>всего:</b>                            |    |             |            | <b>50.36</b>     | <b>36.86</b> | <b>157.39</b> | <b>1251.75</b> | <b>0.74</b>                     | <b>0.66</b> | <b>50.25</b> | <b>7.79</b> | <b>266.46</b> | <b>119.20</b> | <b>450.72</b> | <b>12.91</b> |  |

| Наименование блюда                   | ТК | Номер по СР | Выход (гр)  | Пищевая ценность |               |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------------------------------|----|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                      |    |             |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Второй день</b>                   |    |             |             |                  |               |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                       |    |             |             |                  |               |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Каша вязкая молоч. овсянная с маслом |    | 173*        | 37,5/9/47,5 | 53.633           | 8.353         | 22.385        | 173.655        | 0                               | 0.234        | 0.018        | 0           | 25.08         | 0             | 0             | 1.481        |
| Чай с сахаром                        |    | 376*        | 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         |
| Сыр порциями                         |    | 15*         | 15          | 3.45             | 5.85          | 0             | 54             | 0.06                            | 0            | 0.24         | 0.78        | 150           | 7.5           | 81            | 0.168        |
| <b>итого:</b>                        |    |             |             | <b>60.323</b>    | <b>14.593</b> | <b>56.835</b> | <b>380.655</b> | <b>0.06</b>                     | <b>0.274</b> | <b>0.358</b> | <b>1.22</b> | <b>188.33</b> | <b>17.5</b>   | <b>115.24</b> | <b>2.959</b> |
| <b>обед</b>                          |    |             |             |                  |               |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Огурцы свежие порциями               |    | 71*         | 60          | 0.8              | 0.2           | 5.21          | 20.04          | 0.05                            | 21.04        | 0.25         | 0.2         | 12.53         | 22.55         | 17.54         | 0.75         |
| Борщ с капустой картоф. со смет.     |    | 82*         | 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         |
| Котлеты рубленные с соусом           |    | 268*        | 90          | 10.22            | 17.10         | 10.35         | 185.63         | 0.00                            | 0.06         | 1.13         | 2.34        | 26.72         | 8.31          | 56.42         | 0.54         |
| Каша гречневая рассыпчатая           |    | 302*        | 150         | 8.76             | 6.62          | 43.08         | 271            | 0.05                            | 0.08         | 0            | 0.55        | 14.49         | 138.62        | 207.5         | 4.65         |
| Какао с молоком                      |    | 382*        | 200         | 3.04             | 3.39          | 27.91         | 149            | 0.03                            | 0.04         | 1.3          | 0.01        | 120.64        | 14.88         | 98.08         | 0.24         |
| Хлеб ржаной                          |    |             | 60          | 2.82             | 0.6           | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04         | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24         |
| <b>итого:</b>                        |    |             |             | <b>27.11</b>     | <b>32.58</b>  | <b>94.46</b>  | <b>840.67</b>  | <b>0.22</b>                     | <b>21.29</b> | <b>11.49</b> | <b>4.05</b> | <b>225.73</b> | <b>215.22</b> | <b>475.46</b> | <b>9.37</b>  |
| <b>всего:</b>                        |    |             |             | <b>87.43</b>     | <b>47.17</b>  | <b>151.30</b> | <b>1221.32</b> | <b>0.28</b>                     | <b>21.56</b> | <b>11.84</b> | <b>5.27</b> | <b>414.06</b> | <b>232.72</b> | <b>590.70</b> | <b>12.33</b> |

| Наименование блюда                | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |            |              |             |               |               |               |             |
|-----------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                   |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В          | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
| <b>Третий день</b>                |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |            |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |            |              |             |               |               |               |             |
| Яйцо варенное                     |    | 209*        | 40         | 5.1              | 4.6          | 0.3           | 63             | 0                               | 0          | 0            | 0           | 0             | 0             | 0             | 0           |
| Каша молоч.рисовая с маслом       |    | 182*        | 195/5      | 4.47             | 6.87         | 31.88         | 208            | 0.07                            | 0.06       | 0.98         | 0.2         | 96.82         | 27.43         | 119.5         | 0.42        |
| Кофейный напиток с молоком        |    | 379*        | 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        |
| <b>итого:</b>                     |    |             |            | <b>15.11</b>     | <b>15.41</b> | <b>80.32</b>  | <b>519</b>     | <b>0.09</b>                     | <b>1.1</b> | <b>1.08</b>  | <b>0.64</b> | <b>165.82</b> | <b>78.03</b>  | <b>152.5</b>  | <b>1.86</b> |
| <b>обед</b>                       |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |            |              |             |               |               |               |             |
| Салат из квашенной капусты        |    | 47*         | 60         | 0.96             | 3.04         | 5             | 52             | 0                               | 0.01       | 15.18        | 1.26        | 25.28         | 8.62          | 18.55         | 0.35        |
| Рассольник Ленинградский со смет. |    | 96*         | 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        |
| Рыба припущенная с соусом         |    | 228*        | 90         | 12.56            | 5.76         | 2.73          | 139            | 0.02                            | 0.02       | 1.19         | 1.43        | 34.75         | 23.2          | 159.11        | 0.77        |
| Пюре картофельное                 |    | 128*        | 150        | 3.22             | 5.56         | 22            | 155            | 0.09                            | 0.16       | 25.94        | 0.13        | 40.45         | 32.67         | 95.63         | 1.17        |
| Компот из сухофруктов             |    | 349*        | 200        | 0.48             | 0            | 25.68         | 98.36          | 0                               | 0          | 0.82         | 0           | 19.48         | 15.32         | 31.94         | 0.54        |
| Хлеб ржаной                       |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04       | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24        |
| <b>итого:</b>                     |    |             |            | <b>21.92</b>     | <b>20.06</b> | <b>69.93</b>  | <b>683.36</b>  | <b>0.18</b>                     | <b>0.3</b> | <b>56.57</b> | <b>3.77</b> | <b>157.46</b> | <b>113.01</b> | <b>412.74</b> | <b>5.88</b> |
| <b>всего:</b>                     |    |             |            | <b>37.03</b>     | <b>35.47</b> | <b>150.25</b> | <b>1202.36</b> | <b>0.27</b>                     | <b>1.4</b> | <b>57.65</b> | <b>4.41</b> | <b>323.28</b> | <b>191.04</b> | <b>565.24</b> | <b>7.74</b> |

| Наименование блюда                 | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Витамины и минеральные вещества |              |              |              |               |               |               |             |
|------------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                    |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        | А                               | В            | С            | Е            | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
| <b>Четвертый день</b>              |    |             |            |                  |              |               |             |                                 |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                     |    |             |            |                  |              |               |             |                                 |              |              |              |               |               |               |             |
| Масло сливочное порциями           |    | 14*         | 10         | 0.05             | 8.25         | 0.08          | 75          | 0.1                             | 0            | 0            | 0            | 1.2           | 0.04          | 1.9           | 0.02        |
| Каша гречневая молочная с маслом   |    | 183*        | 195/5      | 6.76             | 7.66         | 31.2          | 222         | 0.08                            | 0.26         | 1.18         | 0.59         | 181.66        | 65.12         | 140.3         | 1.86        |
| Чай с молоком                      |    | 378*        | 200        | 1.6              | 1.65         | 17.36         | 86          | 0.02                            | 0.02         | 0.75         | 0            | 65.25         | 11.4          | 52.24         | 0.9         |
| Хлеб пшеничный                     |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96          | 0                               | 0.04         | 0            | 0.44         | 8             | 5.6           | 26            | 0.44        |
| <b>итого:</b>                      |    |             |            | <b>11.45</b>     | <b>17.9</b>  | <b>68.08</b>  | <b>479</b>  | <b>0.2</b>                      | <b>0.32</b>  | <b>1.93</b>  | <b>1.03</b>  | <b>256.11</b> | <b>82.16</b>  | <b>220.44</b> | <b>3.22</b> |
| <b>обед</b>                        |    |             |            |                  |              |               |             |                                 |              |              |              |               |               |               |             |
| Помидоры свежие порциями           |    | 71*         | 60         | 0.48             | 0.12         | 3.12          | 12          | 0.03                            | 12.6         | 0.15         | 0.195        | 7.5           | 13.5          | 10.5          | 0.45        |
| Щи из св.капусты с картоф. со смет |    | 88*         | 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        |
| Плов из птицы                      |    | 291*        | 150        | 20.27            | 6.74         | 28.08         | 256         | 0.16                            | 0.09         | 4.8          | 1.35         | 25.92         | 45.3          | 194.1         | 1.76        |
| Чай с сахаром                      |    | 376*        | 200        | 0.2              | 0.05         | 15.01         | 57          | 0                               | 0            | 0.1          | 0            | 5.25          | 4.4           | 8.24          | 0.87        |
| Хлеб ржаной                        |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126         | 0                               | 0.04         | 0            | 0.78         | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24        |
| <b>итого:</b>                      |    |             |            | <b>25.23</b>     | <b>12.26</b> | <b>53.03</b>  | <b>530</b>  | <b>0.27</b>                     | <b>12.77</b> | <b>19.69</b> | <b>2.465</b> | <b>91.56</b>  | <b>91.89</b>  | <b>306.15</b> | <b>6</b>    |
| <b>всего:</b>                      |    |             |            | <b>36.68</b>     | <b>30.16</b> | <b>121.11</b> | <b>1009</b> | <b>0.47</b>                     | <b>13.09</b> | <b>21.62</b> | <b>3.495</b> | <b>347.67</b> | <b>174.05</b> | <b>526.59</b> | <b>9.22</b> |

| Наименование блюда                       | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|--|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Пятый день</b>                        |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                           |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Сыр порциями                             |    | 15*         | 15         | 3.45             | 5.85         | 0             | 54             | 0.06                            | 0            | 0.24         | 0.78        | 150           | 7.5           | 81            | 0.168        |
| Каша молоч. пшенная с маслом             |    | 173*        | 195/5      | 4.65             | 6.45         | 36.8          | 213.5          | 0.03                            | 0.07         | 0.15         | 0.52        | 92.23         | 29.3          | 69.3          | 0.09         |
| Кофейный напиток с молоком               |    | 379*        | 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         |
| <b>итого:</b>                            |    |             |            | <b>13.64</b>     | <b>16.24</b> | <b>84.94</b>  | <b>515.5</b>   | <b>0.11</b>                     | <b>1.11</b>  | <b>1.6</b>   | <b>1.74</b> | <b>311.23</b> | <b>87.4</b>   | <b>183.3</b>  | <b>1.698</b> |
| <b>обед</b>                              |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Салат из отварной свеклы                 |    | 52*         | 60         | 0.76             | 9.04         | 4.59          | 103            | 0.01                            | 0.01         | 5.1          | 4.02        | 18.87         | 11.22         | 21.93         | 0.71         |
| Суп картофельный с макарон.изд.          |    | 103*        | 200        | 2.26             | 4.3          | 16.68         | 117            | 0.06                            | 0.08         | 13.2         | 0.23        | 18.63         | 19.61         | 52.91         | 0.85         |
| Жаркое по домашнему                      |    | 259*        | 150        | 13.35            | 7.35         | 16.2          | 156.25         | 0.15                            | 15.21        | 1.5          | 0.6         | 29.84         | 58.5          | 59.67         | 4.37         |
| Кисель из концен.плодового или ягодного. |    | 648*        | 200        | 0                | 0            | 26            | 106            | 0.5                             | 0.13         | 30           | 0           | 25.2          | 0             | 12.5          | 5.03         |
| Хлеб ржаной                              |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04         | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24         |
| <b>итого:</b>                            |    |             |            | <b>19.19</b>     | <b>21.29</b> | <b>64.07</b>  | <b>608.25</b>  | <b>0.72</b>                     | <b>15.47</b> | <b>49.80</b> | <b>5.63</b> | <b>106.94</b> | <b>100.73</b> | <b>199.21</b> | <b>13.20</b> |
| <b>всего:</b>                            |    |             |            | <b>32.83</b>     | <b>37.53</b> | <b>149.01</b> | <b>1123.75</b> | <b>0.83</b>                     | <b>16.58</b> | <b>51.40</b> | <b>7.37</b> | <b>418.17</b> | <b>188.13</b> | <b>382.51</b> | <b>14.90</b> |

| Наименование блюда            | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|-------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
| <b>Шестой день</b>            |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Масло сливочное порциями      |    | 14*         | 10         | 0.05             | 8.25         | 0.08          | 75             | 0.1                             | 0           | 0            | 0           | 1.2           | 0.04          | 1.9           | 0.02        |
| Каша молочная манная с маслом |    | 181*        | 195/5      | 2                | 1.48         | 12.13         |                | 0                               | 3.81        | 0.57         | 0.18        | 79.89         | 7.46          | 45.57         | 0.37        |
| Какао с молоком               |    | 382*        | 200        | 3.04             | 3.39         | 27.91         | 149            | 0.03                            | 0.04        | 1.3          | 0.01        | 120.64        | 14.88         | 98.08         | 0.24        |
| Хлеб пшеничный                |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96             | 0                               | 0.04        | 0            | 0.44        | 8             | 5.6           | 26            | 0.44        |
| <b>итого:</b>                 |    |             |            | <b>8.13</b>      | <b>13.46</b> | <b>59.56</b>  | <b>320</b>     | <b>0.13</b>                     | <b>3.89</b> | <b>1.87</b>  | <b>0.63</b> | <b>209.73</b> | <b>27.98</b>  | <b>171.55</b> | <b>1.07</b> |
| <b>обед</b>                   |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из квашенной капусты    |    | 47*         | 60         | 0.96             | 3.04         | 5             | 52             | 0                               | 0.01        | 15.18        | 1.26        | 25.28         | 8.62          | 18.55         | 0.35        |
| Суп картофельный с горохом    |    | 102*        | 200        | 4.71             | 3.73         | 15.96         | 118            | 0.05                            | 0.19        | 9.2          | 0.21        | 30.72         | 27.9          | 70.66         | 1.67        |
| Птица отварная в соусе        |    | 288*        | 100/50     | 13.55            | 9.50         | 2.33          | 196.25         | 0.00                            | 0.09        | 1.26         | 3.70        | 53.29         | 22.54         | 146.65        | 1.40        |
| Рис отварной                  |    | 304*        | 150        | 3.81             | 6.11         | 38.61         | 228            | 0.07                            | 0.04        | 0            | 0.44        | 5.13          | 27.03         | 82.28         | 0.55        |
| Компот из сухофруктов         |    | 349*        | 200        | 0.48             | 0            | 25.68         | 98.36          | 0                               | 0           | 0.82         | 0           | 19.48         | 15.32         | 31.94         | 0.54        |
| Хлеб ржаной                   |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04        | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24        |
| <b>итого:</b>                 |    |             |            | <b>25.37</b>     | <b>19.94</b> | <b>83.18</b>  | <b>766.61</b>  | <b>0.12</b>                     | <b>0.36</b> | <b>11.28</b> | <b>5.13</b> | <b>123.02</b> | <b>104.19</b> | <b>383.73</b> | <b>6.40</b> |
| <b>всего:</b>                 |    |             |            | <b>33.50</b>     | <b>33.40</b> | <b>142.74</b> | <b>1086.61</b> | <b>0.25</b>                     | <b>4.25</b> | <b>13.15</b> | <b>5.76</b> | <b>332.75</b> | <b>132.17</b> | <b>555.28</b> | <b>7.47</b> |

| Наименование блюда               | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|----------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                  |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
| <b>Седьмой день</b>              |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                   |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Бутерброд с повидлом             |    | 2*          | 40         | 1.2              | 4.3          | 22            | 132            | 0.03                            | 0.02        | 8            | 0.4         | 8             | 5             | 14            | 0.3         |
| Суп молоч.с макронными изделия   |    | 120*        | 200        | 4.47             | 6.87         | 31.88         | 208            | 0.07                            | 0.06        | 0.98         | 0.2         | 96.82         | 27.43         | 119.5         | 0.42        |
| Чай с лимоном                    |    | 377*        | 200        | 0.26             | 0.06         | 15.22         | 59             | 0                               | 0           | 2.9          | 0           | 8.05          | 5.24          | 9.78          | 0.91        |
| Хлеб пшеничный                   |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96             | 0                               | 0.04        | 0            | 0.44        | 8             | 5.6           | 26            | 0.44        |
| <b>итого:</b>                    |    |             |            | <b>8.97</b>      | <b>11.57</b> | <b>88.54</b>  | <b>495</b>     | <b>0.1</b>                      | <b>0.12</b> | <b>11.88</b> | <b>1.04</b> | <b>120.87</b> | <b>43.27</b>  | <b>169.28</b> | <b>2.07</b> |
| <b>обед</b>                      |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из белокочанной капусты    |    | 45*         | 60         | 0.93             | 3.05         | 5.65          | 53             | 0.01                            | 0.01        | 9.54         | 1.38        | 25.87         | 9.86          | 17.99         | 0.33        |
| Борщ с капустой картоф. со смет. |    | 82*         | 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        |
| Фарш мясной слуком               |    | 457*        | 90         | 10.17            | 9.25         | 12.05         | 174.38         | 0.01                            | 0.06        | 1.14         | 3.27        | 35.49         | 19.61         | 86.68         | 0.78        |
| Пюре картофельное                |    | 128*        | 150        | 3.22             | 5.56         | 22            | 155            | 0.09                            | 0.16        | 25.94        | 0.13        | 40.45         | 32.67         | 95.63         | 1.17        |
| Кофейный напиток с молоком       |    | 379*        | 200        | 2.5              | 3.6          | 28.7          | 152            | 0.02                            | 1           | 0.1          | 0           | 61            | 45            | 7             | 1           |
| Хлеб ржаной                      |    |             | 60         | 2.82             | 0.6          | 0.6           | 126            | 0                               | 0.04        | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24        |
| <b>итого:</b>                    |    |             |            | <b>21.11</b>     | <b>26.73</b> | <b>76.31</b>  | <b>749.38</b>  | <b>0.22</b>                     | <b>1.30</b> | <b>45.53</b> | <b>5.73</b> | <b>214.16</b> | <b>138.00</b> | <b>303.22</b> | <b>6.47</b> |
| <b>всего:</b>                    |    |             |            | <b>30.08</b>     | <b>38.30</b> | <b>164.85</b> | <b>1244.38</b> | <b>0.32</b>                     | <b>1.42</b> | <b>57.41</b> | <b>6.77</b> | <b>335.03</b> | <b>181.27</b> | <b>472.50</b> | <b>8.54</b> |

| Наименование блюда         | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |              |               |              |
|----------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|                            |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg           | P             | Fe           |
| <b>Восьмой день</b>        |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |              |               |              |
| <b>завтрак</b>             |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |              |               |              |
| Сыр порциями               |    | 15*         | 15         | 3.45             | 5.85         | 0             | 54             | 0.06                            | 0            | 0.24         | 0.78        | 150           | 7.5          | 81            | 0.168        |
| Каша пшениная маслом       |    | 182*        | 195/5      | 4.47             | 6.87         | 31.88         | 208            | 0.07                            | 0.06         | 0.98         | 0.2         | 96.82         | 27.43        | 119.5         | 0.42         |
| Чай с лимоном              |    | 377*        | 200        | 0.26             | 0.06         | 15.22         | 59             | 0                               | 0            | 2.9          | 0           | 8.05          | 5.24         | 9.78          | 0.91         |
| Хлеб пшеничный             |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96             | 0                               | 0.04         | 0            | 0.44        | 8             | 5.6          | 26            | 0.44         |
| <b>итого:</b>              |    |             |            | <b>11.22</b>     | <b>13.12</b> | <b>66.54</b>  | <b>417</b>     | <b>0.13</b>                     | <b>0.1</b>   | <b>4.12</b>  | <b>1.42</b> | <b>262.87</b> | <b>45.77</b> | <b>236.28</b> | <b>1.938</b> |
| <b>обед</b>                |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |              |               |              |
| Помидоры свежие порциями   |    | 71*         | 60         | 0.48             | 0.12         | 3.12          | 12             | 0.03                            | 12.6         | 0.15         | 0.195       | 7.5           | 13.5         | 10.5          | 0.45         |
| Суп крестьянский с крупой  |    | 98*         | 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         |
| Котлеты или биточки рыбные |    | 234*        | 90         | 9.93             | 9.71         | 8.48          | 157.50         | 0.05                            | 0.06         | 0.30         | 0.32        | 40.41         | 6.06         | 40.96         | 0.15         |
| Каша пшеничная вязкая      |    | 173*        | 150        | 4.21             | 4.8          | 22.99         | 154            | 0.05                            | 0.11         | 0            | 0.65        | 0.63          | 0.02         | 95.94         | 1.61         |
| Компот из свежих плодов    |    | 342*        | 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           | 126            | 0                               | 0.04         | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4         | 52.2          | 2.24         |
| <b>итого:</b>              |    |             |            | <b>19.06</b>     | <b>20.14</b> | <b>69.28</b>  | <b>637.50</b>  | <b>0.22</b>                     | <b>12.86</b> | <b>21.69</b> | <b>2.16</b> | <b>108.31</b> | <b>51.87</b> | <b>245.11</b> | <b>6.08</b>  |
| <b>всего:</b>              |    |             |            | <b>30.28</b>     | <b>33.26</b> | <b>135.82</b> | <b>1054.50</b> | <b>0.35</b>                     | <b>12.96</b> | <b>25.81</b> | <b>3.58</b> | <b>371.18</b> | <b>97.64</b> | <b>481.39</b> | <b>8.01</b>  |

4.083812531

| Наименование блюда              | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                 |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Девятый день</b>             |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                  |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Масло сливочное порциями        |    | 14*         | 10         | 0.05             | 8.25         | 0.08          | 75             | 0.1                             | 0            | 0            | 0           | 1.2           | 0.04          | 1.9           | 0.02         |
| Каша рисовая молочная с маслом  |    | 174*        | 195/5      | 4.8              | 8.2          | 30.04         | 220            | 0.03                            | 0.2          | 0.7          | 0           | 94.78         | 23.27         | 64.65         | 1.3          |
| Чай с молоком                   |    | 378*        | 200        | 1.6              | 1.65         | 17.36         | 86             | 0.02                            | 0.02         | 0.75         | 0           | 65.25         | 11.4          | 52.24         | 0.9          |
| Хлеб пшеничный                  |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96             | 0                               | 0.04         | 0            | 0.44        | 8             | 5.6           | 26            | 0.44         |
| <b>итого:</b>                   |    |             |            | <b>9.49</b>      | <b>18.44</b> | <b>66.92</b>  | <b>477</b>     | <b>0.15</b>                     | <b>0.26</b>  | <b>1.45</b>  | <b>0.44</b> | <b>169.23</b> | <b>40.31</b>  | <b>144.79</b> | <b>2.66</b>  |
| <b>обед</b>                     |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |
| Салат из свежих огурцов         |    | 20*         | 100        | 0.8              | 0.2          | 5.21          | 20.04          | 0.05                            | 21.04        | 0.25         | 0.2         | 12.53         | 22.55         | 17.54         | 0.75         |
| Суп картофельный с макарон.изд. |    | 103*        | 200        | 2.26             | 4.3          | 16.68         | 117            | 0.06                            | 0.08         | 13.2         | 0.23        | 18.63         | 19.61         | 52.91         | 0.85         |
| Жаркое по домашнему             |    | 436*        | 150        | 13.35            | 7.35         | 16.2          | 156.25         | 0.15                            | 15.21        | 1.5          | 0.6         | 29.84         | 58.5          | 59.67         | 4.37         |
| Компот из смеси сухофруктов     |    | 349*        | 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           | 126            | 0                               | 0.04         | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24         |
| <b>итого:</b>                   |    |             |            | <b>19.67</b>     | <b>12.45</b> | <b>67.57</b>  | <b>535.29</b>  | <b>0.26</b>                     | <b>36.37</b> | <b>15.35</b> | <b>1.81</b> | <b>120.20</b> | <b>118.06</b> | <b>197.72</b> | <b>9.47</b>  |
| <b>всего:</b>                   |    |             |            | <b>29.16</b>     | <b>30.89</b> | <b>134.49</b> | <b>1012.29</b> | <b>0.41</b>                     | <b>36.63</b> | <b>16.80</b> | <b>2.25</b> | <b>289.43</b> | <b>158.37</b> | <b>342.51</b> | <b>12.13</b> |

| Наименование блюда                  | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|-------------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                     |    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Десятый день (пятница)</b>       |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                      |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом |    | 173*        | 150/5      | 4.21             | 4.8          | 22.99         | 154            | 0.05                            | 0.11        | 0            | 0.65        | 0.63          | 0.02          | 95.94         | 1.61         |
| Чай с лимоном                       |    | 377*        | 200        | 0.26             | 0.06         | 15.22         | 59             | 0                               | 0           | 2.9          | 0           | 8.05          | 5.24          | 9.78          | 0.91         |
| Хлеб пшеничный                      |    |             | 40         | 3.04             | 0.34         | 19.44         | 96             | 0                               | 0.04        | 0            | 0.44        | 8             | 5.6           | 26            | 0.44         |
| Бутерброд с повидлом                |    | 2*          | 40         | 1.2              | 4.3          | 22            | 132            | 0.03                            | 0.02        | 8            | 0.4         | 8             | 5             | 14            | 0.3          |
| <b>итого:</b>                       |    |             |            | <b>8.71</b>      | <b>9.50</b>  | <b>79.65</b>  | <b>441.00</b>  | <b>0.08</b>                     | <b>0.17</b> | <b>10.90</b> | <b>1.49</b> | <b>24.68</b>  | <b>15.86</b>  | <b>145.72</b> | <b>3.26</b>  |
| <b>обед</b>                         |    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из белокочанной капусты       |    | 45*         | 60         | 0.93             | 3.05         | 5.65          | 53             | 0.01                            | 0.01        | 9.54         | 1.38        | 25.87         | 9.86          | 17.99         | 0.33         |
| Суп картофельный                    |    | 197*        | 200        | 1.51             | 3.32         | 9.24          | 106            | 0.04                            | 0.04        | 8            | 0.32        | 19.24         | 16.62         | 40.84         | 0.53         |
| Фарш мясной слуком                  |    | 457*        | 90         | 10.17            | 9.25         | 12.05         | 174.38         | 0.01                            | 0.06        | 1.14         | 3.27        | 35.49         | 19.61         | 86.68         | 0.78         |
| Каша гречневая рассыпчатая          |    | 302*        | 150        | 8.76             | 6.62         | 43.08         | 271            | 0.05                            | 0.08        | 0            | 0.55        | 14.49         | 138.62        | 207.5         | 4.65         |
| Компот из свежих яблок              |    | 342*        | 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           | 126            | 0                               | 0.04        | 0            | 0.78        | 14.4          | 11.4          | 52.2          | 2.24         |
| <b>итого:</b>                       |    |             |            | <b>24.35</b>     | <b>23.00</b> | <b>98.49</b>  | <b>839.38</b>  | <b>0.12</b>                     | <b>0.24</b> | <b>25.28</b> | <b>6.38</b> | <b>116.37</b> | <b>199.71</b> | <b>409.61</b> | <b>9.48</b>  |
| <b>всего:</b>                       |    |             |            | <b>33.06</b>     | <b>32.50</b> | <b>178.14</b> | <b>1280.38</b> | <b>0.20</b>                     | <b>0.41</b> | <b>36.18</b> | <b>7.87</b> | <b>141.05</b> | <b>215.57</b> | <b>555.33</b> | <b>12.74</b> |

При составлении меню использовалось:

\*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 2017г.

\*\*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

\*\*\*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год