



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чурачикская СОШ»

С.А. Лукиянов

2023г.

**Десятидневное меню рационов питания для обучающихся  
МБОУ «Чурачикская СОШ»**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

| Наименование блюда               | номер по СР | выход (гр)     | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|----------------------------------|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                  |             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Первый день (понедельник)</b> |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                   |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Каша вязкая пшеничная с маслом   | 173*        | 220/5          | 22,54            | 11,17        | 25,70         | 300,00         | 0,08                            | 0,20        | 1,43         | 0,80        | 205,43        | 15,66         | 183,38        | 2,55         |
| Чай с сахаром                    | 685*        | 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             | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                    |             |                | <b>27,94</b>     | <b>13,22</b> | <b>67,69</b>  | <b>505</b>     | <b>0,10</b>                     | <b>0,28</b> | <b>2,18</b>  | <b>1,35</b> | <b>280,68</b> | <b>34,06</b>  | <b>269,12</b> | <b>4,00</b>  |
| <b>обед</b>                      |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из квашенной капусты       | 47*         | 100            | 1,96             | 5,07         | 8,33          | 87,00          | 0,00                            | 0,07        | 25,30        | 2,10        | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58         |
| Суп картофельный с горохом       | 102*        | 250            | 5,89             | 4,65         | 19,98         | 147            | 0,06                            | 0,25        | 11,5         | 0,26        | 38,40         | 34,87         | 88,32         | 2,08         |
| Голень тушенная с соусом         | 290*        | 120<br>(90/30) | 13,88            | 17,78        | 17,78         | 199,00         | 0,08                            | 0,07        | 0,52         | 2,45        | 18,53         | 15,68         | 128,74        | 1,03         |
| Макаронные изделия отварные      | 309*        | 180            | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253            | 0,06                            | 0,13        | 0,92         | 0,76        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99         |
| Кисель                           | 350*        | 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           | 126,00         | 0                               | 0,08        | 0,78         | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>итого:</b>                    |             |                | <b>30,93</b>     | <b>33,97</b> | <b>123,21</b> | <b>940</b>     | <b>0,2</b>                      | <b>0,6</b>  | <b>39,02</b> | <b>6,35</b> | <b>126,46</b> | <b>86,11</b>  | <b>354,51</b> | <b>7,02</b>  |
| <b>Итого</b>                     |             |                | <b>58,87</b>     | <b>47,19</b> | <b>190,90</b> | <b>1445,00</b> | <b>0,30</b>                     | <b>0,88</b> | <b>41,20</b> | <b>7,70</b> | <b>407,14</b> | <b>120,17</b> | <b>623,63</b> | <b>11,02</b> |

| Наименование блюда           | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |      |              |      | Витамины и минеральные вещества |   |   |   |    |    |   |    |
|------------------------------|-------------|------------|------------------|------|--------------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
|                              |             |            | Белки            | Жиры | Углев<br>оды | Калл | А                               | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| <b>Второй день (вторник)</b> |             |            |                  |      |              |      |                                 |   |   |   |    |    |   |    |
| <b>завтрак</b>               |             |            |                  |      |              |      |                                 |   |   |   |    |    |   |    |

|  |      |                |              |              |               |                |             |             |              |              |               |               |               |              |
|--|------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная пшеничная с маслом         | 182* | 220/5          | 21,55        | 15,84        | 28,86         | 317,00         | 0,09        | 0,27        | 1,44         | 0,14         | 201,68        | 61,44         | 181,01        | 1,61         |
| 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                           |      | 50             | 3,80         | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,55         | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                            |      |                | <b>25,55</b> | <b>16,29</b> | <b>68,17</b>  | <b>493,00</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,33</b> | <b>1,54</b>  | <b>0,69</b>  | <b>216,93</b> | <b>72,84</b>  | <b>221,75</b> | <b>3,03</b>  |
| <b>обед</b>                              |      |                |              |              |               |                |             |             |              |              |               |               |               |              |
| Салат из свеклы с яблоками               | 54*  | 60             | 1,27         | 15,06        | 7,65          | 171,00         | 0,01        | 0,05        | 8,50         | 6,70         | 31,45         | 18,70         | 36,55         | 1,19         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 103* | 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         |
| Тeftели рубленные с соусом               | 279* | 100<br>(70/30) | 10,15        | 16,54        | 12,02         | 238,00         | 0,00        | 0,06        | 3,08         | 4,96         | 30,91         | 10,02         | 59,95         | 0,66         |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 302* | 180            | 10,51        | 7,94         | 51,70         | 325,00         | 0,06        | 0,10        | 0,00         | 0,67         | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |
| Компот из свежих яблок                   | 342* | 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        | 0,08        | 0            | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                            |      |                | <b>27,75</b> | <b>45,67</b> | <b>120,68</b> | <b>1115</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,42</b> | <b>34,68</b> | <b>13,48</b> | <b>124,31</b> | <b>234,57</b> | <b>468,25</b> | <b>11,67</b> |
| <b>Итого</b>                             |      |                | <b>53,30</b> | <b>61,96</b> | <b>188,85</b> | <b>1608,00</b> | <b>0,24</b> | <b>0,75</b> | <b>36,22</b> | <b>14,17</b> | <b>341,24</b> | <b>307,41</b> | <b>690,00</b> | <b>14,70</b> |

| Наименование блюда            | 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 (среда)</b>    |             |                |                  |              |               |             |                                 |             |              |             |               |               |               |             |  |
| <b>завтрак</b>                |             |                |                  |              |               |             |                                 |             |              |             |               |               |               |             |  |
| Каша молочная манная с маслом | 181*        | 220/5          | 21,58            | 24,68        | 24,91         | 289,00      | 0,08                            | 0,12        | 1,51         | 0,52        | 212,69        | 25,31         | 84,48         | 0,62        |  |
| Чай с сахаром                 | 685*        | 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                |             | 50             | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00      | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |  |
| <b>итого:</b>                 |             |                | <b>25,64</b>     | <b>25,14</b> | <b>64,43</b>  | <b>467</b>  | <b>0,08</b>                     | <b>0,18</b> | <b>4,41</b>  | <b>1,07</b> | <b>230,74</b> | <b>37,55</b>  | <b>126,76</b> | <b>2,08</b> |  |
| <b>обед</b>                   |             |                |                  |              |               |             |                                 |             |              |             |               |               |               |             |  |
| Салат из свежих огурцов       | 20*         | 100            | 0,79             | 10,07        | 3,02          | 105,00      | 0,05                            | 0,02        | 9,10         | 4,50        | 21,73         | 12,74         | 39,82         | 0,57        |  |
| Борщ из свежей капусты        | 82*         | 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     | 227*        | 100<br>(70/30) | 16,64            | 7,09         | 3,59          | 169,00      | 0,02                            | 0,03        | 1,54         | 1,78        | 42,49         | 28,25         | 194,57        | 0,95        |  |
| Картофельное пюре             | 312*        | 180            | 3,78             | 6,68         | 26,41         | 197,00      | 0,10                            | 0,35        | 31,13        | 0,16        | 48,55         | 39,21         | 114,76        | 1,42        |  |
| Компот из смеси сухофруктов   | 349*        | 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                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |  |
| <b>итого:</b>                 |             |                | <b>26,28</b>     | <b>29,92</b> | <b>75,90</b>  | <b>832</b>  | <b>0,28</b>                     | <b>0,57</b> | <b>52,76</b> | <b>7,53</b> | <b>190,68</b> | <b>124,21</b> | <b>481,03</b> | <b>7,01</b> |  |
| <b>Итого</b>                  |             |                | <b>51,92</b>     | <b>55,06</b> | <b>140,33</b> | <b>1299</b> | <b>0,36</b>                     | <b>0,75</b> | <b>57,17</b> | <b>8,60</b> | <b>421,42</b> | <b>161,76</b> | <b>607,79</b> | <b>9,09</b> |  |

| Наименование блюда               | 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 (четверг)</b>  |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                   |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 173*        | 220/5          | 22,54            | 11,70        | 25,70         | 300,00         | 0,08                            | 0,20        | 1,43         | 0,80        | 205,43        | 15,66         | 183,38        | 2,55         |
| Чай с сахаром                    | 685*        | 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                   |             | 50             | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                    |             |                | <b>27,94</b>     | <b>13,75</b> | <b>67,36</b>  | <b>505,00</b>  | <b>0,10</b>                     | <b>0,28</b> | <b>2,18</b>  | <b>1,35</b> | <b>280,68</b> | <b>34,06</b>  | <b>269,12</b> | <b>4,00</b>  |
| <b>обед</b>                      |             |                |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из моркови с изюмом        | 66*         | 100            | 1,90             | 8,06         | 11,68         | 126,00         | 0,23                            | 0,04        | 14,25        | 3,70        | 35,55         | 24,52         | 50,17         | 1,44         |
| Рассольник ленинградский         | 96*         | 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         |
| Котлеты рубленый соусом          | 295*        | 100<br>(70/30) | 10,96            | 11,54        | 13,12         | 201,00         | 0,00                            | 0,07        | 1,31         | 2,56        | 29,30         | 9,15          | 63,82         | 0,61         |
| Макароны отварные                | 309*        | 180            | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253,00         | 0,06                            | 0,13        | 0,00         | 0,93        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99         |
| Компот из свежих яблок           | 342*        | 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         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                    |             |                | <b>24,81</b>     | <b>32,06</b> | <b>114,26</b> | <b>957,00</b>  | <b>0,37</b>                     | <b>0,42</b> | <b>32,75</b> | <b>8,18</b> | <b>164,23</b> | <b>88,03</b>  | <b>304,33</b> | <b>7,54</b>  |
| <b>Итого</b>                     |             |                | <b>52,75</b>     | <b>45,81</b> | <b>181,62</b> | <b>1462,00</b> | <b>0,47</b>                     | <b>0,70</b> | <b>35,93</b> | <b>9,53</b> | <b>444,91</b> | <b>122,09</b> | <b>573,45</b> | <b>11,54</b> |

| Наименование блюда                | номер по СР | выход (гр)     | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |             |             |               |              |               |             |
|-----------------------------------|-------------|----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
|                                   |             |                | Белки            | Жиры         | Углево-ды    | Калл          | А                               | В           | С           | Е           | Са            | Mg           | Р             | Fe          |
| <b>Пятый день (пятница)</b>       |             |                |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |             |                |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |
| Каша молочная пшеничная с маслом  | 182*        | 220/5          | 21,55            | 15,84        | 28,86        | 317,00        | 0,09                            | 0,27        | 1,44        | 0,14        | 201,68        | 64,44        | 181,01        | 1,61        |
| 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                    |             | 50             | 3,80             | 0,40         | 24,30        | 119,00        | 0,00                            | 0,06        | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 7,00         | 32,50         | 0,55        |
| <b>итого:</b>                     |             |                | <b>25,55</b>     | <b>16,29</b> | <b>68,17</b> | <b>493,00</b> | <b>0,09</b>                     | <b>0,87</b> | <b>1,54</b> | <b>0,69</b> | <b>216,93</b> | <b>75,84</b> | <b>221,75</b> | <b>3,03</b> |
| <b>обед</b>                       |             |                |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |
| Капуста тушенная                  | 139*        | 100            | 1,37             | 10,11        | 7,54         | 127,00        | 0,90                            | 0,05        | 12,95       | 4,54        | 28,05         | 18,53        | 41,08         | 0,77        |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 88*         | 250/5          | 1,80             | 5,57         | 7,77         | 93,00         | 0,05                            | 0,05        | 18,29       | 0,17        | 49,45         | 21,52        | 50,65         | 0,83        |
| Голень тушенная с соусом          | 290*        | 120<br>(90/30) | 13,88            | 17,78        | 4,50         | 199,00        | 0,08                            | 0,07        | 0,52        | 2,45        | 18,53         | 15,68        | 128,74        | 1,03        |

|               |      |     |              |              |               |             |             |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Рис отварной  | 304* | 180 | 2,74         | 5,59         | 27,72         | 175,00      | 0,06        | 0,06        | 0,00         | 0,32        | 3,86          | 19,41         | 59,34         | 0,40        |
| Кисель        | 350* | 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        | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |
| <b>итого:</b> |      |     | <b>22,61</b> | <b>39,65</b> | <b>82,06</b>  | <b>849</b>  | <b>1,09</b> | <b>0,31</b> | <b>31,76</b> | <b>8,26</b> | <b>114,97</b> | <b>86,75</b>  | <b>332,01</b> | <b>5,37</b> |
| Итого         |      |     | <b>48,16</b> | <b>55,94</b> | <b>150,23</b> | <b>1342</b> | <b>1,18</b> | <b>1,18</b> | <b>33,30</b> | <b>8,95</b> | <b>331,90</b> | <b>162,59</b> | <b>553,76</b> | <b>8,40</b> |

| Наименование блюда                      | 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 (понедельник)</b>        |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                          |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Каша молочная рисовая с маслом          | 174*        | 220/5          | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 290,00        | 0,08                            | 0,09        | 1,51         | 0,28        | 148,12        | 40,93         | 179,55        | 0,62        |
| 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             | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00        | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 35,50         | 0,55        |
| <b>итого:</b>                           |             |                | <b>26,08</b>     | <b>15,87</b> | <b>65,86</b>  | <b>466,00</b> | <b>0,08</b>                     | <b>0,15</b> | <b>1,61</b>  | <b>0,83</b> | <b>163,37</b> | <b>52,33</b>  | <b>223,29</b> | <b>2,04</b> |
| <b>обед</b>                             |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из квашенной капусты              | 47*         | 100            | 1,60             | 5,07         | 8,33          | 87,00         | 0,00                            | 0,07        | 25,30        | 2,10        | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58        |
| Суп картофельный с горохом              | 102*        | 250            | 5,89             | 4,65         | 19,98         | 147,00        | 0,06                            | 0,25        | 11,50        | 0,26        | 38,40         | 34,87         | 88,32         | 2,08        |
| Котлета рубленая из филе птицы с соусом | 295*        | 100<br>(60/40) | 7,28             | 16,14        | 4,08          | 192,00        | 0,00                            | 0,01        | 1,12         | 0,88        | 29,00         | 14,80         | 131,80        | 1,36        |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 508*        | 180            | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253,00        | 0,06                            | 0,13        | 0,00         | 0,92        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99        |
| Компот из смеси сухофруктов             | 349*        | 200            | 1,04             | 0,00         | 30,96         | 123,00        | 0,70                            | 0,02        | 0,80         | 1,10        | 32,40         | 21,00         | 29,20         | 0,70        |
| Хлеб ржаной                             |             | 60             | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00        | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |
| <b>итого:</b>                           |             |                | <b>25,01</b>     | <b>32,33</b> | <b>106,57</b> | <b>928</b>    | <b>0,82</b>                     | <b>0,48</b> | <b>38,72</b> | <b>6,04</b> | <b>168,65</b> | <b>106,23</b> | <b>386,77</b> | <b>7,95</b> |
| Итого                                   |             |                | <b>51,09</b>     | <b>48,20</b> | <b>172,43</b> | <b>1394</b>   | <b>0,90</b>                     | <b>0,63</b> | <b>40,33</b> | <b>6,87</b> | <b>332,02</b> | <b>158,56</b> | <b>610,06</b> | <b>9,99</b> |

| Наименование блюда             | 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 (вторник)</b>  |             |            |                  |              |              |            |                                 |             |             |             |               |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                 |             |            |                  |              |              |            |                                 |             |             |             |               |              |               |             |
| Каша молочная овсяная с маслом | 173*        | 220/5      | 13,40            | 17,12        | 26,95        | 293,00     | 0,08                            | 0,31        | 1,44        | 0,72        | 222,03        | 79,59        | 171,48        | 2,27        |
| 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                 |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30        | 119,00     | 0,00                            | 0,06        | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 7,00         | 32,00         | 0,55        |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>17,40</b>     | <b>17,57</b> | <b>66,26</b> | <b>469</b> | <b>0,08</b>                     | <b>0,37</b> | <b>1,54</b> | <b>1,27</b> | <b>237,28</b> | <b>90,99</b> | <b>211,72</b> | <b>3,69</b> |
| <b>обед</b>                    |             |            |                  |              |              |            |                                 |             |             |             |               |              |               |             |

|                                     |      |                |              |              |               |             |             |             |              |              |               |               |               |              |
|-------------------------------------|------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свежих огурцов             | 20*  | 100            | 0,79         | 10,07        | 3,02          | 105,00      | 0,05        | 0,02        | 9,10         | 4,50         | 21,73         | 12,74         | 39,82         | 0,57         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 182* | 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         |
| Гуляш из говядины                   | 260* | 100<br>(70/30) | 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                   | 309* | 180            | 4,58         | 7,33         | 46,33         | 275,00      | 0,08        | 0,04        | 0,00         | 0,53         | 6,15          | 32,43         | 98,74         | 0,67         |
| Компот из свежих яблок              | 342* | 200            | 0,44         | 0,00         | 28,88         | 116,00      | 0,0         | 0,02        | 0,40         | 0,00         | 44,80         | 6,00          | 15,40         | 1,26         |
| Хлеб ржаной                         |      | 60             | 2,82         | 0,60         | 0,60          | 126,00      | 0,00        | 0,08        | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                       |      |                | <b>21,27</b> | <b>31,08</b> | <b>89,81</b>  | <b>886</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,25</b> | <b>21,50</b> | <b>8,98</b>  | <b>176,82</b> | <b>104,81</b> | <b>377,36</b> | <b>7,03</b>  |
| <b>Итого</b>                        |      |                | <b>38,67</b> | <b>48,65</b> | <b>156,17</b> | <b>1355</b> | <b>0,32</b> | <b>0,62</b> | <b>23,04</b> | <b>10,25</b> | <b>414,10</b> | <b>195,80</b> | <b>589,08</b> | <b>10,72</b> |

| Наименование блюда                       | номер по СР | выход (гр)     | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|--|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Восьмой день (среда)</b>              |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                           |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Каша молочная пшеничная с маслом         | 173*        | 220/5          | 22,54            | 11,17        | 25,70         | 300,00        | 0,08                            | 0,20        | 1,43         | 0,80        | 205,43        | 15,66         | 183,38        | 2,55         |
| Чай с сахаром                            | 685*        | 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             | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00        | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                            |             |                | <b>26,60</b>     | <b>11,63</b> | <b>65,22</b>  | <b>478,00</b> | <b>0,08</b>                     | <b>0,26</b> | <b>4,33</b>  | <b>1,35</b> | <b>223,48</b> | <b>27,90</b>  | <b>225,66</b> | <b>4,01</b>  |
| <b>обед</b>                              |             |                |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов      | 24*         | 100            | 0,90             | 10,11        | 3,47          | 109,00        | 0,50                            | 0,03        | 15,00        | 1,94        | 17,90         | 15,00         | 33,00         | 0,68         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 103*        | 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         |
| Котлета рыбная с соусом                  | 234*        | 100<br>(70/30) | 10,93            | 10,04        | 13,17         | 188,00        | 0,01                            | 0,05        | 1,32         | 3,55        | 38,66         | 21,19         | 144,10        | 0,86         |
| Картофельное пюре                        | 312*        | 180            | 3,87             | 6,68         | 26,41         | 197,00        | 0,10                            | 0,35        | 31,13        | 0,16        | 48,55         | 39,21         | 114,76        | 1,42         |
| Кисель                                   | 350*        | 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                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                            |             |                | <b>21,36</b>     | <b>22,69</b> | <b>94,95</b>  | <b>895,00</b> | <b>0,68</b>                     | <b>0,63</b> | <b>63,95</b> | <b>6,72</b> | <b>143,47</b> | <b>111,31</b> | <b>410,20</b> | <b>6,35</b>  |
| <b>Итого</b>                             |             |                | <b>47,96</b>     | <b>34,32</b> | <b>160,17</b> | <b>1373</b>   | <b>0,76</b>                     | <b>0,89</b> | <b>68,28</b> | <b>8,07</b> | <b>366,95</b> | <b>139,21</b> | <b>635,86</b> | <b>10,36</b> |

| Наименование блюда            | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |      |          |      | Витамины и минеральные вещества |   |   |   |    |    |   |    |
|-------------------------------|-------------|------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
|                               |             |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калл | А                               | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| <b>Девятый день (четверг)</b> |             |            |                  |      |          |      |                                 |   |   |   |    |    |   |    |
| <b>завтрак</b>                |             |            |                  |      |          |      |                                 |   |   |   |    |    |   |    |

|  |      |                |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
|--|------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша молочная пшеничная с маслом         | 182* | 220/5          | 21,55        | 15,48        | 28,86         | 317,00         | 0,09        | 0,27        | 1,44         | 0,14        | 201,68        | 61,44         | 181,01        | 1,61         |
| 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             | 3,80         | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                            |      |                | <b>25,55</b> | <b>15,93</b> | <b>68,17</b>  | <b>493,00</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,33</b> | <b>1,54</b>  | <b>0,69</b> | <b>216,93</b> | <b>72,84</b>  | <b>221,75</b> | <b>3,03</b>  |
| <b>обед</b>                              |      |                |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из свеклы с яблоками               | 54*  | 100            | 1,27         | 15,06        | 7,65          | 171,00         | 0,01        | 0,05        | 8,50         | 6,70        | 31,45         | 17,70         | 36,55         | 1,19         |
| Суп картофельный рыбный                  | 106* | 250/12,5       | 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, тушеные в соусе | 280* | 100<br>(70/30) | 12,21        | 11,67        | 9,84          | 190,00         | 0,06        | 0,06        | 0,36         | 0,38        | 45,98         | 6,98          | 46,51         | 0,18         |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 171* | 180            | 10,51        | 7,94         | 51,70         | 325,00         | 0,06        | 0,010       | 0,00         | 0,67        | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |
| Компот из свежих яблок                   | 342* | 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        | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                            |      |                | <b>32,13</b> | <b>38,82</b> | <b>117,73</b> | <b>1055,00</b> | <b>0,18</b> | <b>0,45</b> | <b>39,56</b> | <b>8,97</b> | <b>143,36</b> | <b>242,41</b> | <b>492,48</b> | <b>11,45</b> |
| <b>Итого</b>                             |      |                | <b>57,68</b> | <b>54,75</b> | <b>185,90</b> | <b>1548,00</b> | <b>0,27</b> | <b>0,78</b> | <b>41,10</b> | <b>9,66</b> | <b>360,29</b> | <b>315,25</b> | <b>714,23</b> | <b>14,48</b> |

| Наименование блюда             | 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 молочная рисовая с маслом | 174*        | 220/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 290,00        | 0,08                            | 0,09        | 1,51         | 0,28        | 148,12        | 40,93         | 179,55        | 0,62        |  |
| 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                 |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00        | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |  |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>26,08</b>     | <b>15,87</b> | <b>65,86</b>  | <b>466,00</b> | <b>0,08</b>                     | <b>0,15</b> | <b>1,61</b>  | <b>0,83</b> | <b>163,37</b> | <b>52,33</b>  | <b>220,29</b> | <b>2,04</b> |  |
| <b>обед</b>                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |  |
| Салат из моркови с изюмом      | 62*         | 100        | 1,90             | 8,06         | 11,68         | 126,00        | 0,23                            | 0,04        | 14,25        | 3,70        | 35,55         | 24,52         | 50,17         | 1,44        |  |
| Щи из капусты с картофелем     | 88*         | 250/5      | 1,80             | 5,57         | 7,77          | 93,00         | 0,05                            | 0,05        | 18,29        | 0,17        | 49,45         | 21,52         | 50,65         | 0,83        |  |
| Плов из филе птицы             | 291*        | 180        | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253,00        | 0,06                            | 0,013       | 0,00         | 0,92        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99        |  |
| Компот из смеси сухофруктов    | 349*        | 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         | 0,60          | 126,00        | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |  |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>24,30</b>     | <b>31,64</b> | <b>104,67</b> | <b>915,00</b> | <b>0,34</b>                     | <b>0,33</b> | <b>34,25</b> | <b>8,13</b> | <b>185,87</b> | <b>82,39</b>  | <b>286,58</b> | <b>7,37</b> |  |
| <b>Итого</b>                   |             |            | <b>50,38</b>     | <b>47,51</b> | <b>170,53</b> | <b>1381</b>   | <b>0,42</b>                     | <b>0,48</b> | <b>35,86</b> | <b>8,96</b> | <b>349,24</b> | <b>134,72</b> | <b>506,87</b> | <b>9,41</b> |  |