«Утверждаю»

 директор МБОУ«Иващенковская ООШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Головина

 «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

***Примерное десятидневное меню***

***рационов питания для обучающихся МБОУ «Иващенковская ООШ»***

***на 2021-2022 учебный год***

***(осенне-зимнее)***

**(12-15 лет)**

***День(1): понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 100 | 11,7 | 16 | 32,6 | 318 | 0,1 | 0,1 | 90 | 1,1 | 17 | 96 | 28 | 0,9 |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 120 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,91 | 30,6 | 0,1 | 161,62 | 137,98 | 24,1 | 0,51 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 799,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 70 | 0,85 | 0,7 | 3 | 5,2 | 0,02 | 12 | 45 | 0,2 | 4 | 24 | 12 | 0,2 |
| 204 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1,9 | 2,2 | 16 | 88 | 0,01 | 5,8 | 0,2 | 0,25 | 16 | 18 | 8,2 | 0,9 |
| 531 | Плов  | 250 | 10,4 | 16,8 | 12 | 343,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 4,4 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 627,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 70 | 0,85 | 0,7 | 3 | 5,2 | 0,02 | 12 | 45 | 0,2 | 4 | 24 | 12 | 0,2 |
| 204 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1,9 | 2,2 | 16 | 88 | 0,01 | 5,8 | 0,2 | 0,25 | 16 | 18 | 8,2 | 0,9 |
| 531 | Плов  | 250 | 10,4 | 16,8 | 12 | 343,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 4,4 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 627,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булка с маслом и сыром | 40/10/6 | 5,5 | 7,66 | 19,28 | 162,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | 11,6 | 0,7 | 158,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 377,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(2): вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 463 | Сырники со сметаной | 145 | 17,4 | 17,2 | 24,5 | 325,8 | 0,06 | 0,7 | 0,06 | 1,1 | 240 | 319 | 33 | 0,6 |
| 168 | Суп молочный гречневый | 150 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,02 | 0,3 | 0,03 | 2,8 | 24 | 98 | 20 | 0,3 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 717,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 50 | Икра кабачковая  | 70 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 20,88 | 0,007 | 1,69 | - | - | 5,45 | - | - | 0,18 |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 508 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | 3 | 11,5 | 56 | 25 | 1,43 |
| 451 | Котлета мясная | 80 | 10,4 | 16,8 | 12 | 243,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 0,2 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 731,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 50 | Икра кабачковая  | 70 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 20,88 | 0,007 | 1,69 | - | - | 5,45 | - | - | 0,18 |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 508 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | 3 | 11,5 | 56 | 25 | 1,43 |
| 451 | Котлета мясная | 80 | 10,4 | 16,8 | 12 | 243,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 0,2 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 731,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон с сосиской | 50/80 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 24,3 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 650 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(3): среда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200  | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 384 | Каша рисовая молочная |  150 | 3,6 | 13,3 | 42,7 | 304 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Сосиска в тесте | 70 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 928,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 129 | Рассольник Ленинградский | 250 | 0,84 | 2,05 | 6,64 | 48,3 | 0,04 | 3,02 | 0,4 | 0,6 | 10,58 | 37,1 | 13,7 | 0,39 |
| 502 | Картофельное пюре  | 180 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 159 | 0,1 | 17 | 0,03 | 2,8 | 65 | 99 | 28,3 | 1 |
| 230 | Рыба тушеная с овощами  | 80 | 7,8 | 12,6 | 9 | 182 | 0,1 | 0,1 | 66,5 | 0,3 | 24,3 | 110 | 39 | 1,1 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
|  | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 616,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 129 | Рассольник Ленинградский | 250 | 0,84 | 2,05 | 6,64 | 48,3 | 0,04 | 3,02 | 0,4 | 0,6 | 10,58 | 37,1 | 13,7 | 0,39 |
| 502 | Картофельное пюре  | 180 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 159 | 0,1 | 17 | 0,03 | 2,8 | 65 | 99 | 28,3 | 1 |
| 230 | Рыба тушеная с овощами  | 80 | 7,8 | 12,6 | 9 | 182 | 0,1 | 0,1 | 66,5 | 0,3 | 24,3 | 110 | 39 | 1,1 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
|  | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 616,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны с творогом | 120 | 12 | 19,2 | 50,4 | 432 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,7 | 53,7 | - | 2,5 | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 485,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(4): четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 463 | Сырники со сметаной | 145 | 17,4 | 17,2 | 24,5 | 325,8 | 0,06 | 0,7 | 0,06 | 1,1 | 240 | 319 | 33 | 0,6 |
| 221 | Каша молочная пшенная | 120 | 4,6 | 10,7 | 34,2 | 244 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 819,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,6 | 4,9 | 9,8 | 87 | 0,04 | 20 | - | - | 62 | 39 | 16 | 0,7 |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 516 | Каша гречневая | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | - | - | - | 2,8 | 14 | 136 | 94 | 3,2 |
| 246 | Гуляш  | 70 | 12,7 | 16,9 | 14 | 245,3 | 0,3 | 0,2 | 54 | 0,4 | 18,6 | 88,1 | 30,6 | 1,2 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 699 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 799,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,6 | 4,9 | 9,8 | 87 | 0,04 | 20 | - | - | 62 | 39 | 16 | 0,7 |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 516 | Каша гречневая | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | - | - | - | 2,8 | 14 | 136 | 94 | 3,2 |
| 246 | Гуляш  | 70 | 12,7 | 16,9 | 14 | 245,3 | 0,3 | 0,2 | 54 | 0,4 | 18,6 | 88,1 | 30,6 | 1,2 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 699 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 799,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 100/40 | 12,3 | 12,6 | 69,3 | 422 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 479  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(5): пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Сосиска в тесте | 70 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
| 297 | Макаронные изделия с сахаром | 150 | 4,6 | 10,7 | 34,2 | 244 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 1078,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 4,8 | 2,2 | 17,8 | 106,4 | 0,02 | 1,7 | 0,9 | 0,2 | 13,1 | 38 | 14,1 | 0,4 |
| 290 | Курица отварная | 100 | 16 | 10,7 | 5 | 185 | 0,01 | - | - | - | 5 | 105 | 12,5 | 0,5 |
| 508 | Рис отварной | 180 | 3,7 | 4,7 | 40,5 | 208 | 0,1 | 0,3 | 0,03 | 0,15 | 17,7 | 61,2 | 33,6 | 0,9 |
|  | Салат из зеленого горошка | 70 | 4,39 | 1,86 | 0,12 | 4,26 | 103,2 | 0,066 | 0,030 | 6 | 9,4 | - | - | 0,42 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 695,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 4,8 | 2,2 | 17,8 | 106,4 | 0,02 | 1,7 | 0,9 | 0,2 | 13,1 | 38 | 14,1 | 0,4 |
| 290 | Курица отварная | 100 | 16 | 10,7 | 5 | 185 | 0,01 | - | - | - | 5 | 105 | 12,5 | 0,5 |
| 508 | Рис отварной | 180 | 3,7 | 4,7 | 40,5 | 208 | 0,1 | 0,3 | 0,03 | 0,15 | 17,7 | 61,2 | 33,6 | 0,9 |
|  | Салат из зеленого горошка | 70 | 4,39 | 1,86 | 0,12 | 4,26 | 103,2 | 0,066 | 0,030 | 6 | 9,4 | - | - | 0,42 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 695,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булка с маслом и сыром | 40/10/6 | 5,5 | 7,66 | 19,28 | 162,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | 11,6 | 0,7 | 158,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого : |  |  |  |  | 377,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(6): понедельник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 168 | Каша молочная манная | 160 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 0,03 | - | 20 | - | 8,6 | 29,4 | 5,9 | 0,36 |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 100 | 11,7 | 16 | 32,6 | 318 | 0,1 | 0,1 | 90 | 1,1 | 17 | 96 | 28 | 0,9 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 726,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 508 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | 3 | 11,5 | 56 | 25 | 1,43 |
| 15 | Сосиска отварная  | 100 | 8 | 13 | - | 200 | 0,07 | - | - | 0,1 | 14,2 | 68 | 8 | 0,7 |
| 33 | Салат из кукурузы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | - | - | 21,09 | 24,58 | 12,5 | 0,8 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 732,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 508 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,2 | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | 3 | 11,5 | 56 | 25 | 1,43 |
| 15 | Сосиска отварная  | 100 | 8 | 13 | - | 200 | 0,07 | - | - | 0,1 | 14,2 | 68 | 8 | 0,7 |
| 33 | Салат из кукурузы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | - | - | 21,09 | 24,58 | 12,5 | 0,8 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 732,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булка с маслом и сыром | 40/10/6 | 5,5 | 7,66 | 19,28 | 162,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | 11,6 | 0,7 | 158,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого : |  |  |  |  | 377,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(7): вторник***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 463 | Сырники со сметаной | 145 | 17,4 | 17,2 | 24,5 | 325,8 | 0,06 | 0,7 | 0,06 | 1,1 | 240 | 319 | 33 | 0,6 |
| 384 | Каша рисовая молочная |  150 | 3,6 | 13,3 | 42,7 | 304 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 965,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 140 | Суп вермишелевый | 200 | 3,2 | 1,7 | 19 | 97,6 | 0,04 | 6 | 0,4 | 0,4 | 26 | 92 | 16 | 0,3 |
| 688 | Жаркое - по домашнему | 150 | - | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | - | 11,5 | 25 | 56 | 1,4 |
| 17 | Салат из соленых помидор | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 140 | Суп вермишелевый | 200 | 3,2 | 1,7 | 19 | 97,6 | 0,04 | 6 | 0,4 | 0,4 | 26 | 92 | 16 | 0,3 |
| 688 | Жаркое - по домашнему | 150 | - | 4,8 | 38,4 | 208,5 | 0,1 | - | - | - | 11,5 | 25 | 56 | 1,4 |
| 17 | Салат из соленых помидор | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,1 | - | 24,6 | 95 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 100/40 | 12,3 | 12,6 | 69,3 | 422 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 479  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(8): среда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Сосиска в тесте | 120 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
| 221 | Каша молочная пшенная | 120 | 4,6 | 10,7 | 34,2 | 244 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 992 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 531 | Плов  | 250 | 10,4 | 16,8 | 12 | 343,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 4,4 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
| 50 | Икра кабачковая  | 70 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 20,88 | 0,007 | 1,69 | - | - | 5,45 | - | - | 0,18 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 679,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 531 | Плов  | 250 | 10,4 | 16,8 | 12 | 343,2 | 0,1 | 0,1 | 52 | 4,4 | 15,6 | 82,1 | 28,6 | 0,9 |
| 50 | Икра кабачковая  | 70 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 20,88 | 0,007 | 1,69 | - | - | 5,45 | - | - | 0,18 |
|  | Хлеб | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 679,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны с творогом | 120 | 12 | 19,2 | 50,4 | 432 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,1 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 489 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(9): четверг***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 463 | Сырники со сметаной | 145 | 17,4 | 17,2 | 24,5 | 325,8 | 0,06 | 0,7 | 0,06 | 1,1 | 240 | 319 | 33 | 0,6 |
| 168 | Каша молочная манная | 160 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 0,03 | - | 20 | - | 8,6 | 29,4 | 5,9 | 0,36 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 820,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 204 | Суп пшенный | 250 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 0,09 | 6,6 | - | - | 20,88 | 66,12 | 22,8 | 1,04 |
| 67 | Гречка тушеная с мясом | 250 | 5,7 | 4,82 | 7,45 | 180,34 | 0,14 | - | - | - | 9,49 | - | - | 3,03 |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,6 | 4,9 | 9,8 | 87 | 0,04 | 20 | - | - | 62 | 39 | 16 | 0,7 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 534,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 204 | Суп пшенный | 250 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 | 0,09 | 6,6 | - | - | 20,88 | 66,12 | 22,8 | 1,04 |
| 67 | Гречка тушеная с мясом | 250 | 5,7 | 4,82 | 7,45 | 180,34 | 0,14 | - | - | - | 9,49 | - | - | 3,03 |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,6 | 4,9 | 9,8 | 87 | 0,04 | 20 | - | - | 62 | 39 | 16 | 0,7 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 534,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон с сосиской | 50/80 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 24,3 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 650 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***День(10): пятница***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование блюд | Выход (Г) |  Пищевые вещества (Г) | Эн.цен(ккал) |  Витамины (МГ) |  Минеральные вещества (МГ) |
| Белки | Жиры | Уг-ды | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  **Молочный завтрак** |  |
|  | Молоко пастеризованное  | 200  | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,06 | 2 | 0,04 | - | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 384 | Каша рисовая молочная |  150 | 3,6 | 13,3 | 42,7 | 304 | 0,03 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 138 | 124 | 25 | 0,6 |
|  | Сосиска в тесте | 70 | 12,2 | 16,8 | 33,9 | 498 | 0,2 | 0,2 | 98 | 0,4 | 22 | 110 | 31,4 | 1 |
|  | Мёд натуральный | 10 | - | - | 7,4 | 31 | 0,01 | 1,3 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 100 | Яблоко свежее (1шт) | 1шт | 0,3 | - | 11,2 | 46 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 143,1 | 0,04 | 0,97 | - | - | 99,03 | - | - | 0,63 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 928,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед**  |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 502 | Картофельное пюре  | 180 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 159 | 0,1 | 17 | 0,03 | 2,8 | 65 | 99 | 28,3 | 1 |
| 230 | Рыба тушеная с овощами  | 100 | 7,8 | 12,6 | 9 | 182 | 0,1 | 0,1 | 66,5 | 0,3 | 24,3 | 110 | 39 | 1,1 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 699 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 635,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Обед (м/д)** |  |
| 109 | Борщ на масле сливочном | 250/25 | 1,4 | 4,2 | 8,1 | 76 | 0,05 | 12,25 | 1 | 0,25 | 46,5 | 122,2 | 32,2 | 2,5 |
| 502 | Картофельное пюре  | 180 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 159 | 0,1 | 17 | 0,03 | 2,8 | 65 | 99 | 28,3 | 1 |
| 230 | Рыба тушеная с овощами  | 100 | 7,8 | 12,6 | 9 | 182 | 0,1 | 0,1 | 66,5 | 0,3 | 24,3 | 110 | 39 | 1,1 |
|  | Хлеб  | 70 | 3,4 | 0,6 | 20 | 96,4 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 17 | Салат из соленых огурцов | 70 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | - | - | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 699 | Кисель | 200 | 0,1 | - | 22,6 | 86,7 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | - | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
|  | Итого: |  |  |  |  | 635,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булка с маслом и сыром | 40/10/6 | 5,5 | 7,66 | 19,28 | 162,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 12,8 | 11,6 | 0,7 | 158,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | 6 | 4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого : |  |  |  |  | 377,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |