СОГЛАСОВАНО

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ищёрская СОШ»

на 2020-2021 учебный год



День 1 учащиеся 7-10лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,57 | 4,14 | 33,77 | 201,83 | 0,18 | 0, | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,25** | **28,27** | **105,27** | **760,2** | **0,485** | **61,063** | **0,** | **0,** | **91,** | **0,** | **0,** | **5,608** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,75** | **29,12** | **98,03** | **801,** | **0,42** | **65,565** | **0,** | **0,** | **126,536** | **0,** | **0,** | **6,777** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 5,4 | 9,67 | 4,9 | 106,98 | 0,07 | 4,04 | 0, | 0, | 26,13 | 0, | 0, | 0,58 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **24,43** | **33,16** | **122,64** | **838,43** | **0,73** | **74,125** | **0,** | **0,** | **210,23** | **0,** | **0,** | **9,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 5,19 | 1,61 | 8,4 | 91,51 | 0,06 | 11, | 0, | 0, | 26,7 | 0, | 0, | 0,9 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,14** | **30,66** | **109,16** | **806,61** | **0,477** | **11,5** | **0,** | **0,** | **83,55** | **0,** | **0,** | **6,712** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 5 | Икра кабачковая | 60 | 5,34 | 1,14 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 0, | 0, | 24,6 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,39** | **30,44** | **107,84** | **798,4** | **0,322** | **32,526** | **0,** | **0,** | **112,091** | **0,** | **0,** | **5,993** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Суп фасолевый | 250 | 0,85 | 7,2 | 23,95 | 147,57 | 0,2 | 8,475 | 0, | 0, | 81,3 | 0, | 0, | 2,625 |
| 94 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 19,68 | 19,22 | 24,82 | 354,34 | 0,192 | 45, | 0, | 0, | 64,4 | 0, | 0, | 3,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,39** | **33,78** | **113,65** | **791,61** | **0,532** | **57,475** | **0,** | **0,** | **173,59** | **0,** | **0,** | **9,945** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,23** | **31,6** | **115,31** | **837,49** | **0,467** | **40,51** | **0,** | **0,** | **102,55** | **0,** | **0,** | **9,112** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,57 | 4,14 | 33,77 | 201,83 | 0,18 | 0, | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,25** | **28,19** | **109,99** | **777,08** | **0,481** | **57,462** | **0,** | **0,** | **88,172** | **0,** | **0,** | **5,577** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 5,4 | 9,67 | 4,9 | 106,98 | 0,07 | 4,04 | 0, | 0, | 26,13 | 0, | 0, | 0,58 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,15** | **31,65** | **120,01** | **763,38** | **0,7** | **34,915** | **0,** | **0,** | **196,65** | **0,** | **0,** | **6,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | суп крестьянский с крупой | 250 | 5,25 | 2,25 | 13,7 | 111,7 | 0,05 | 19, | 0, | 0, | 26,5 | 0, | 0, | 0,725 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,83** | **29,38** | **93,64** | **786,84** | **0,424** | **63,541** | **0,** | **0,** | **115,964** | **0,** | **0,** | **6,283** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Химический состав за плановый период** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** | **B1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  | **269,81** | **306,25** | **1095,54** | **7961,04** | **5,038** | **498,682** | **0,** | **0,** | **#######** | **0,** | **0,** | **72,027** |

День 1 учащиеся 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи**  **, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,68 | 4,97 | 40,52 | 242,19 | 0,216 | 0, | 0, | 0, | 28,26 | 0, | 0, | 1,386 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **30,6** | **32,88** | **112,09** | **845,08** | **0,533** | **61,088** | **0,** | **0,** | **97,822** | **0,** | **0,** | **6,393** |
|  | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,75** | **29,12** | **98,03** | **801,** | **0,42** | **65,565** | **0,** | **0,** | **126,536** | **0,** | **0,** | **6,777** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **:** | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 6,48 | 11,6 | 5,88 | 128,38 | 0,084 | 4,848 | 0, | 0, | 31,356 | 0, | 0, | 0,696 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 5,35 | 3,96 | 26,46 | 146,3 | 0,198 | 31,14 | 0, | 0, | 49,608 | 0, | 0, | 1,44 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,4** | **35,75** | **128,03** | **864,17** | **0,777** | **80,123** | **0,** | **0,** | **223,724** | **0,** | **0,** | **9,706** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **:** | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 5,19 | 1,61 | 8,4 | 91,51 | 0,06 | 11, | 0, | 0, | 26,7 | 0, | 0, | 0,9 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,14** | **30,66** | **109,16** | **806,61** | **0,477** | **11,5** | **0,** | **0,** | **83,55** | **0,** | **0,** | **6,712** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 5 | Икра кабачковая | 60 | 5,34 | 1,14 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 0, | 0, | 24,6 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **31,63** | **34,22** | **107,91** | **842,92** | **0,334** | **32,551** | **0,** | **0,** | **114,203** | **0,** | **0,** | **6,547** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Суп фасолевый | 300 | 1,02 | 8,64 | 28,74 | 177,09 | 0,24 | 10,17 | 0, | 0, | 97,56 | 0, | 0, | 3,15 |
| 94 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 19,68 | 19,22 | 24,82 | 354,34 | 0,192 | 45, | 0, | 0, | 64,4 | 0, | 0, | 3,56 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,56** | **35,22** | **118,44** | **821,13** | **0,572** | **59,17** | **0,** | **0,** | **189,85** | **0,** | **0,** | **10,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,23** | **31,68** | **125,63** | **837,49** | **0,471** | **44,111** | **0,** | **0,** | **114,398** | **0,** | **0,** | **9,203** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,68 | 4,97 | 40,52 | 242,19 | 0,216 | 0, | 0, | 0, | 28,26 | 0, | 0, | 1,386 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **30,6** | **32,88** | **112,09** | **845,08** | **0,533** | **61,088** | **0,** | **0,** | **97,822** | **0,** | **0,** | **6,393** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 6,48 | 11,6 | 5,88 | 128,38 | 0,084 | 4,848 | 0, | 0, | 31,356 | 0, | 0, | 0,696 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 5,35 | 3,96 | 26,46 | 170,35 | 0,198 | 31,14 | 0, | 0, | 49,608 | 0, | 0, | 1,44 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,12** | **34,24** | **125,4** | **813,17** | **0,747** | **40,913** | **0,** | **0,** | **210,144** | **0,** | **0,** | **7,026** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | суп крестьянский с крупой | 250 | 5,25 | 2,25 | 13,7 | 111,7 | 0,05 | 19, | 0, | 0, | 26,5 | 0, | 0, | 0,725 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,83** | **29,38** | **93,64** | **786,84** | **0,424** | **63,541** | **0,** | **0,** | **115,964** | **0,** | **0,** | **6,283** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Химический состав за плановый период** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** | **B1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  |  | | **285,86** | **326,03** | **1130,42** | **8330,76** | **5,288** | **519,65** | **0,** | **0,** | **#######** | **0,** | **0,** | **75,51** |