**Директор МКОУ «Шушановская СОШ»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«02» сентября 2024 г.**

**Примерное 12-дневное меню**

**I день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  |  | 540 | 27,1 | 25,74 | 95,98 | 748,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 790 | 35,1 | 27,74 | 118,98 | 888,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** | **1330** | **62,2** | **53,48** | **214,96** | **1636,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **445** | Плов с фасолью | 200 | 20,02 | 16,48 | 32,82 | 351,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | 590 | 30,06 | 22,47 | 122,01 | 823 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39.02** | Суп перловый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **445** | Плов с фасолью | 200 | 20,02 | 16,48 | 32,82 | 351,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | 840 | 32,06 | 25,47 | 127,01 | 958 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1430 | 62,12 | 47,94 | 249,02 | 1781 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  |  |  |  | 15 | 207 | 138 | 5 |
| **608** | Котлета из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 |  | 35 | 133,10 | 25,70 | 58 |
| **868** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 |  | 6 | 0,18 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** | 530 | 29,48 | 16,24 | 124,32 | 785,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  |  |  |  | 15 | 207 | 138 | 5 |
| **608** | Котлета из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 |  | 35 | 133,10 | 25,70 | 58 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **868** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 |  | 6 | 0,18 |
|  | **Итого за обед** | 780 | 34,48 | 23,24 | 136,32 | 925,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1310 | 63,96 | 39,48 | 260,64 | 1710,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IVдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **206** | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 |  | 0,14 |  |  |  |  |  |  |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **30** | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 2,16 | 6,12 | 4,68 | 82,20 | 0,04 | 4,80 | 0,27 |  | 12 | 27,60 | 12 |  |
|  | **Итого за завтрак** | 510 | 16,97 | 20,85 | 100,88 | 710,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **206** | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 |  | 0,14 |  |  |  |  |  |  |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **30** | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 2,16 | 6,12 | 4,68 | 82,20 | 0,04 | 4,80 | 0,27 |  | 12 | 27,60 | 12 |  |
|  | **Итого за обед** | 610 | 24,97 | 22,85 | 123,88 | 850,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1120** | **41,94** | **43,7** | **224,76** | **1560,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | Суп молочный с крупой (гречневой) | 250 | 5,35 | 6,45 | 20,65 | 164,75 |  |  |  |  | 175 |  | 12 | 0,12 |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | 710 | 19,87 | 16,17 | 119,14 | 713,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59.01** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 640 | 16,52 | 13,72 | 117,49 | 926,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1350** | **36,39** | **29,89** | **236,63** | **1640,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **367** | Галушки с творогом  | 150 | 8,29 | 5,35 | 26,31 | 179,97 | 0,06 |  |  | 0,64 | 184 | 256 | 28 | 0,56 |
| **157** | Сметана | 20 | 0,5 | 3 | 0,68 | 32,4 | 0,004 | 0,02 |  |  | 4,4 |  |  | 0,01 |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** | 500 | 21,15 | 14,06 | 123,67 | 729,27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **367** | Галушки с творогом  | 150 | 8,29 | 5,35 | 26,31 | 179,97 | 0,06 |  |  | 0,64 | 184 | 256 | 28 | 0,56 |
| **157** | Сметана | 20 | 0,5 | 3 | 0,68 | 32,4 | 0,004 | 0,02 |  |  | 4,4 |  |  | 0,01 |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 750 | 22,96 | 18,97 | 248,92 | 831,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1250 | 44,11 | 33,03 | 372,59 | 1561,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **15** | Сыр | 30 | 6,96 | 8,88 |  | 109,2 |  | 0,24 | 78 |  | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** | 570 | 35,06 | 31,62 | 90,98 | 864,27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39.02** | Суп перловый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 790 | 30,1 | 25,74 | 95,98 | 890,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1360 | 65,16 | 57,36 | 186,96 | 1754,34 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **445** | Плов с фасолью | 200 | 20,02 | 16,48 | 32,82 | 351,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | 590 | 33,38 | 26,19 | 133,5 | 911,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | Суп домашний с говядиной | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  | 2,56 |  |  | 25,04 |  | 27,44 | 1,1 |
| **445** | Плов с фасолью | 200 | 20,02 | 16,48 | 32,82 | 351,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **959** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | 840 | 41,04 | 34,77 | 150,64 | 1087,82 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1430 | 74,42 | 60,96 | 284,14 | 1999,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IX день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **87** | Суп молочный с крупой (рисовой) | 250 | 7 | 7 | 7 | 182 |  | 5 |  |  | 10 | 1 | 17 | 62 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **15** | Сыр | 30 | 6,96 | 8,88 |  | 109,2 |  | 0,24 | 78 |  | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** | 680 | 22,16 | 16,88 | 79 | 660 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 150 | 17 | 17 | 17 | 291 |  | 22 |  |  | 23 | 5 | 43 | 3 |
| **45** | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 5,06 | 54,96 |  | 6,15 |  |  |  |  |  |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 860 | 35,36 | 26,12 | 116,68 | 869 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1540 | 56,17 | 40,58 | 196,06 | 1501,76 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**X день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **116** | Каша молочная манная | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 0,08 | 1,09 |  |  | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,30 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **15** | Сыр | 20 | 6,96 | 8,88 |  | 109,2 |  | 0,24 | 78 |  | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| **424** | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  |  |  | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** | 660 | 28,5 | 21,58 | 103 | 748,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,89 | 7,48 | 14,29 | 156,29 | 0,09 | 7,20 | 0,17 |  | 29,53 |  | 28,99 | 1,73 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за обед** | 790 | 29,19 | 20,08 | 122,59 | 857,09 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1450** | **57,69** | **41,66** | **225,59** | **1605,73** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  |  |  |  | 15 | 207 | 138 | 5 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** | 680 | 36,2 | 27,34 | 115,28 | 888,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  |  |  |  | 15 | 207 | 138 | 5 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 90 | 13,9 | 15,74 | 3,98 | 213,27 | 0,05 | 1,46 | 0,23 |  | 24,89 | 127,07 | 21,04 | 1,96 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за обед** | 890 | 36,1 | 29,74 | 126,98 | 965,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | 1570 | 72,3 | 57,08 | 242,26 | 1853,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак/обед** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **83** | Котлета рыбная | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 0,12 | 0,18 |  |  | 55,8 |  | 47,99 | 1,13 |
| **191** | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 |  | 5,95 |  |  |  |  |  |  |
| **868** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 |  | 6 | 0,18 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | 570 | 34,34 | 19,49 | 133,95 | 910,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **83** | Котлета рыбная | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 0,12 | 0,18 |  |  | 55,8 |  | 47,99 | 1,13 |
| **191** | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 |  | 5,95 |  |  |  |  |  |  |
| **868** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  |  | 6,4 |  | 6 | 0,18 |
| **0** | Хлеб пшеничный | 100 | 8 | 1 | 48 | 265 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** | 820 | 36,34 | 22,49 | 138,95 | 1045,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1390** | **70,68** | **41,98** | **272,9** | **1956,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |