**Директор МКОУ «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

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

**«01» октября 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 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 80 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,92** | **194,63** | **127,55** | **637,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 80 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **34,92** | **196,63** | **150,55** | **777,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день** |  | **61,84** | **391,26** | **278,1** | **1415,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59.01** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **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 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **15,94** | **17,96** | **94,04** | **880,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **59.01** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **21,78** | **13,84** | **112,36** | **837,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **37,72** | **31,8** | **206,4** | **1717,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **53** | Салат из капусты 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 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 40 | 3,4 | 4,4 | 26 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,52** | **34,46** | **120,81** | **906,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **23,93** | **30,97** | **216,06** | **790,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **50,45** | **65,43** | **336,87** | **1697,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 12 | 8 | 52 | 324 |  |  |  |  | 20 | 276 | 184 | 6 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **33,92** | **26,63** | **162,55** | **963,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2019** | Суп с изделиями макаронными на курином бульоне | 250 | 3 | 7 | 11 | 171 |  | 2 |  |  | 13 | 66 | 12 | 2 |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 12 | 8 | 52 | 324 |  |  |  |  | 20 | 276 | 184 | 6 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **36,08** | **32,64** | **150,36** | **1028** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **70** | **59,27** | **312,91** | **1991,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 150 | 17 | 17 | 17 | 291 |  | 22 |  |  | 23 | 5 | 43 | 3 |
| **505** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,10 |  | 15,2 | 61 |  | 2,2 |  |  | 16 |  | 6 | 0,8 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  |  |  | **31,18** | **25,64** | **104,86** | **833** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 150 | 17 | 17 | 17 | 291 |  | 22 |  |  | 23 | 5 | 43 | 3 |
| **505** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,10 |  | 15,2 | 61 |  | 2,2 |  |  | 16 |  | 6 | 0,8 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **39,18** | **27,64** | **127,86** | **973** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **70,36** | **53,28** | **232,72** | **1806** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **390** | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 0,08 | 1,09 |  |  | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,30 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **15** | Сыр | 30 | 10,44 | 13,33 |  | 163,8 |  | 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 |
| **9,1** | Печенье | 40 | 3,4 | 4,4 | 43 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **35,26** | **34,07** | **120,36** | **894,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| **191** | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 |  | 5,95 |  |  |  |  |  |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **21,83** | **20,12** | **107,25** | **748,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **57,09** | **54,19** | **227,61** | **1643,13** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **53** | Салат из капусты с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,92** | **26,06** | **105,81** | **735** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **24,92** | **25,06** | **106,81** | **827** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **48,84** | **51,12** | **212,62** | **1562** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **53** | Салат из капусты 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 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **29,12** | **36,63** | **144,55** | **940,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **321** | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **53** | Салат из капусты 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 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **33,28** | **42,64** | **133,36** | **973,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **62,4** | **79,27** | **277,91** | **1914,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59.01** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **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 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **15,94** | **17,96** | **94,04** | **880,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **59.01** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **21,78** | **13,84** | **112,36** | **837,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **37,72** | **31,8** | **206,4** | **1717,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 150 | 17 | 17 | 17 | 291 |  | 22 |  |  | 23 | 5 | 43 | 3 |
| **45** | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 |  |  | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **32,1** | **29,35** | **108,72** | **885,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **73** | Суп перловый с овощами | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 |  | 7 |  |  | 36 | 74 | 28 | 1 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 150 | 17 | 17 | 17 | 291 |  | 22 |  |  | 23 | 5 | 43 | 3 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **33,28** | **30,64** | **113,66** | **949,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **65,38** | **59,99** | **222,38** | **1835,48** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 200 | 12 | 8 | 52 | 324 |  |  |  |  | 20 | 276 | 184 | 6 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **31,62** | **23,26** | **136,81** | **891** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **114** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 12 | 8 | 52 | 324 |  |  |  |  | 20 | 276 | 184 | 6 |
| **281** | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161 | 0,04 | 2,25 |  | 1,572 | 11,66 | 103,95 | 14 | 1,547 |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **31,92** | **24,06** | **128,81** | **938** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **63,54** | **47,32** | **265,62** | **1829** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **94** | Суп молочный с крупой (рисовой) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| **15** | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,90 | 00 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **424** | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  |  |  | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,64** | **17,16** | **84,49** | **648,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| **191** | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 |  | 5,95 |  |  |  |  |  |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **21,83** | **20,12** | **107,25** | **748,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **46,47** | **37,28** | **191,74** | **1396,89** |  |  |  |  |  |  |  |  |