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

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

 **«01» ноября 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 |
|  | **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 |  |
| **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** |  | **13,84** | **15,16** | **103,04** | **880** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |  |
| **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 обед** |  | **19,68** | **11,04** | **121,36** | **924,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **33,52** | **26,2** | **224,4** | **1804,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **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 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,12** | **25,06** | **102,11** | **788,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8 | 8 | 33,3 | 293 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **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** |  | **26,93** | **25,97** | **213,36** | **801,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **53,05** | **51,03** | **315,47** | **1590,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
| **53** | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 |  | 4,48 |  |  |  |  |  |  |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **35,05** | **31,19** | **156,64** | **980,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **36,92** | **33,63** | **163,55** | **1087,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **71,97** | **64,82** | **320,19** | **2068,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 175 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 8,10 |  | 10,07 | 36,5 | 215,95 | 50,90 | 4,62 |
| **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 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,19** | **16,32** | **90,42** | **608,61** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 175 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 8,10 |  | 10,07 | 36,5 | 215,95 | 50,90 | 4,62 |
| **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** |  | **31,19** | **18,32** | **103,42** | **701,61** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **54,38** | **34,64** | **193,84** | **1310,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **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 | 6,96 | 8,85 | 00 | 109,2 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **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 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,96** | **20,11** | **84,49** | **684,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |  | **48,79** | **40,23** | **191,74** | **1433,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **602** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,96** | **31,05** | **118** | **837,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **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 |
|  | **Итого за обед** |  | **25,12** | **33,06** | **99,81** | **865,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **49,08** | **64,11** | **217,81** | **1703,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **444** | Плов с фасолью | 200 | 10,01 | 8,24 | 16,41 | 175,75 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **30** | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 2,16 | 6,12 | 4,68 | 122,20 | 0,04 | 4,80 | 0,27 |  | 12 | 27,60 | 12 |  |
| **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 завтрак** |  | **20,45** | **16** | **95,45** | **638,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **444** | Плов с фасолью | 200 | 10,01 | 8,24 | 16,41 | 175,75 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **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** |  | **26,29** | **11,88** | **113,77** | **643,55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **46,74** | **27,88** | **209,22** | **1242,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 175 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 8,10 |  | 10,07 | 36,5 | 215,95 | 50,90 | 4,62 |
| **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 |
| **9,1** | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,81** | **22,23** | **97,28** | **702,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **73** | Суп перловый с овощами  | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 |  | 7 |  |  | 36 | 74 | 28 | 1 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 175 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 8,10 |  | 10,07 | 36,5 | 215,95 | 50,90 | 4,62 |
| **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** |  | **25,29** | **21,32** | **89,22** | **678,41** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **51,1** | **43,55** | **186,5** | **1380,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **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 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **28,08** | **27,64** | **128,36** | **795** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Куриный суп с лапшой | 250 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 |  | 3,33 |  |  | 1,24 | 8,33 | 0,11 |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45/45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **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** |  | **33,26** | **29,58** | **119,12** | **801,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **61,34** | **57,22** | **247,48** | **1596,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **29,92** | **21,06** | **123,81** | **803** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |  | **61,84** | **45,12** | **252,62** | **1741** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **15** | Сыр  | 30 | 6,96 | 8,85 | 00 | 109,2 | 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 |
| **9,1** | Печенье | 40 | 3,4 | 4,4 | 26 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **122** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  |  |  |  | 23 | 87 | 33 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **31,78** | **29,59** | **103,36** | **803,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |  | **53,61** | **49,71** | **210,61** | **1552,13** |  |  |  |  |  |  |  |  |