УТВЕРЖДЕНО: СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Лятошинская СШ» и.о.начальника управления Роспотребнадзора

 по Волгоградской области

 в Палласовском, Старополтавском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кобелева Н.В. /

**Примерный 10 –дневный рацион питания**

**учащихся 5-11 классов ( 12 лет и выше)**

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Лятошинская средняя школа»**

 **Старополтавского района Волгоградской области**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **1 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 |  Каша молочная манная | 220 | 4,97 | 4,48 | 39,00 | 216,70 | 0,088 | 0,94 | 0,04 | 0,792 | 103,65 | 112,46 | 19,60 | 0,594 |
| 685 |  Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 2 |  Сыр (российский и др) | 15 | 4,0 | 4,0 | 4,1 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
| 1 |  Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,02 | 0,01 | 0,3 | 0,66 | 7,6 | 0,21 | 14,1 | 0,73 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 0,78 | 2,52 | 4,26 | 43,80 | 0,02 | 6 | 0,04 | 0 | 10 | 20 | 10 | 1,2 |
| 139 |  Суп гороховый | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 167,88 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| 451 |  Котлета запеченная в духовке(мясо,птица) | 100 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,07 | 0,86 | 17,48 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 332 |  Отварные макаронные изделия  | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 243,02 | 0,024 | 0 | 0 | 5,04 | 13,44 | 2,88 | 38,4 | 0,90 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,79 | 94,20 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 8,03 | 38 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,6 | 12,9 | 60 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **2 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кукуруза консервированная отварная | 30 | 0,87 | 1,86 | 2,41 | 29,79 | 0 | 3,35 | 0 | 0,61 | 6,72 | 0 | 7,07 | 0,24 |
| 340 | Омлет натуральный запеченный | 160 | 16,00 | 26,72 | 3,04 | 318,4 | 0,41 | 0,32 | 0,57 | 4,56 | 101,69 | 0,43 | 21,36 | 2,28 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,9 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Помидоры нарезка | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,014 | 1,2 | 0 | 0 | 11,27 | 30,49 | 0 | 0,162 |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 250 | 30,39 | 11,25 | 27,04 | 299,61 | 0,625 | 11,10 | 0 | 0,125 | 43,59 | 0 | 60,69 | 5,51 |
| 698 | Напиток кисломолочный | 180 | 6,96 | 5,99 | 9,59 | 127,20 | 0 | 1,26 | 0 | 0 | 216,00 | 0 | 25,20 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты груша | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергетич. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **3 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 359 | Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 180/20 | 26,10 | 25,74 | 37,44 | 446,40 | 0,58 | 0,24 | 1,38 | 0,27 | 306,96 | 419,70 | 49,66 | 1,67 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0,02 | 1,80 | 0,44 | 0,013 | 86,00 | 58,00 | 31,00 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0,78 | 4,44 | 5,10 | 63,60 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,3 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| 133 | Суп картофельный  | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 493 | Птица тушеная с белым соусом (бройлер-цыпленок) | 100/75 | 16,70 | 9,70 | 0,50 | 156,00 | 0,08 | 11,28 | 0,12 | 0 | 30,54 | 15,93 | 19,48 | 2,26 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,11 | 4,31 | 0,036 | 0,156 | 31,968 | 70,44 | 22,26 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукт банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 43,60 | 178,00 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **4 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 220 | 6,83 | 5,81 | 36,07 | 223,30 | 0,044 | 0,66 | 0,07 | 0,066 | 49,78 | 0 | 21,95 | 1,00 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48\* | Салат из моркови с кукурузой консервированной отварной  | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 1,50 | 2,76 | 64,8 | 18,00 | 1,80 | 3,48 | 2,46 | 1,56 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,40 | 5,30 | 15,70 | 121,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 385 | Рыба «Аппетитная» с томатным соусом  | 100/75 | 14,50 | 0,59 | 8,08 | 161,95 | 0,24 | 1,54 | 0,121 | 0 | 73,47 | 67,61 | 10,56 | 2,97 |
| 302 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,23 | 4,40 | 59,94 | 19,46 | 0,396 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 21 | Сок натуральный  | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 628 | Фрукт апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 6,33 | 5,73 | 20,72 | 159,72 | 0,22 | 0,91 | 4,95 | 0,066 | 166,32 | 0 | 21,945 | 0,44 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,90 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Сластёна» со сгущенкой | 50 | 4,10 | 4,55 | 29,10 | 157,00 | 0,08 | 0 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из капусты с зелёным горошком консервированным отварным  | 60 | 2,78 | 2,71 | 9,34 | 72,12 | 1,98 | 21,00 | 1,68 | 0,066 | 2,58 | 2,88 | 2,64 | 2,16 |
| 135 | Суп овощной | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 | 0,076 | 6,402 | 0,017 | 0,01 | 28,288 | 63,888 | 14,397 | 0,502 |
| 451 | Котлета, запеченная в духовке (мясо или птица)  | 100 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,066 | 0,86 | 17,49 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 243,02 | 0,11 | 4,31 | 0,036 | 0,16 | 31,97 | 70,44 | 22,26 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукт яблоко | 150 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энегетич.****ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **6 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша пшённая молочная | 220 | 6,16 | 9,90 | 35,20 | 257,40 | 0,044 | 0,66 | 0,07 | 0,066 | 16,72 | 0 | 21,89 | 1,001 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
| 2 | Сыр (российский и др) | 15 | 4,00 | 4,00 | 4,10 | 54,00 | 0,03 | 0 | 0 | 0,18 | 5,85 | 41,7 | 6,68 | 0,83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Помидоры нарезка  | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,014 | 1,2 | 0 | 0 | 11,27 | 30,49 | 0 | 0,162 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,8 | 7 | 0,01 | 6,5 | 50 | 153 | 7,10 | 1,02 |
| 492 | Плов из птицы  | 250 | 13,20 | 12,88 | 29,50 | 291,85 | 0,20 | 1,38 | 1,38 | 1,98 | 64,40 | 471,50 | 114,36 | 4,26 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| 628 | Фрукт банан | 200 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **7 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Зелёный горошек консервированный отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 0,34 | 2,94 | 21,6 | 0,006 | 6,43 | 0,25 | 6,30 | 0,21 |
| 340 | Омлет натуральный запеченный | 160 | 16,00 | 26,72 | 3,04 | 318,40 | 0,41 | 0,32 | 0,57 | 4,56 | 101,69 | 0,43 | 21,36 | 2,28 |
|  | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,0 | 0,28 | 0,04 | 0,03 | 105 | 0,02 | 5,0 | 0,09 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Огурцы нарезка | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,66 | 4,32 | 0,012 | 0,995 | 0 | 0 | 9,39 | 38,115 | 0 | 0,135 |
| 137 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 250/20 | 2,0 | 2,40 | 14,80 | 90,00 | 0,12 | 9,70 | 0,60 | 0 | 33,37 | 36,69 | 156,00 | 1,61 |
| 390 | Котлета рыбная | 100 | 13,00 | 8,00 | 15,20 | 196,00 | 0,11 | 11,00 | 0,08 | 0 | 52,00 | 208,00 | 31,00 | 2,00 |
| 203 | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 | 0,09 | 25,86 | 0,048 | 3,60 | 32,79 | 1,68 | 37,39 | 1,59 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 59,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты груша | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **8 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша овсяная молочная | 220 | 6,16 | 11,44 | 29,04 | 253,00 | 0,07 | 2,10 | 0,044 | 0,68 | 92,65 | 112,46 | 17,82 | 0,59 |
| 689 | Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром | 200 | 2,9 | 2,51 | 19,77 | 113,99 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
|  | Булочка «Фантазия» | 50 | 2,20 | 4,35 | 25,55 | 147,70 | 0,07 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Йогурт порционный | 150 | 2,48 | 2,31 | 17,64 | 98,59 | 0,036 | 0,31 | 0,14 | 0 | 205,53 | 172,42 | 14,63 | 0,084 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 0,02 | 0 | 0 | 4,20 | 11,20 | 2,40 | 32,00 | 0,75 |
| 451 | Котлета, запеченная в духовке (мясо или птица)  | 100 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,07 | 0,86 | 17,49 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 243,02 | 0,108 | 4,31 | 0,036 | 0,156 | 31,97 | 70,44 | 22,26 | 0,804 |
| 698 | Напиток кисломолочный | 180 | 6,96 | 5,99 | 9,59 | 127,20 | 0 | 1,16 | 0 | 0 | 198,00 | 0 | 23,10 | 0,165 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 54,00 | 0,05 | 25,61 | 0 | 0 | 56,36 | 41,75 | 12,68 | 0,243 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **9 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 220/20 | 22,22 | 16,06 | 59,62 | 466,40 | 0,132 | 1,023 | 0,132 | 0,88 | 363,627 | 497,167 | 58,83 | 1,98 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 59,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0 | 8,40 | 0 | 0,07 | 35,10 | 0,041 | 0 | 1,26 |
| 139 | Суп с фасолью | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,1 | 9,4 | 0,04 | 3 | 58,9 | 1,40 | 34,00 | 1,85 |
| 437 | Гуляш из отварной говядины  | 100/75 | 20,20 | 4,10 | 3,00 | 132,00 | 0,059 | 0,838 | 0 | 0,053 | 17,02 | 240,52 | 14,57 | 1,44 |
| 302 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,022 | 0 | 0,022 | 0,21 | 4,11 | 55,94 | 18,16 | 0,37 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты яблоко | 150 | 0,45 | 0,60 | 12,90 | 60,00 | 0,045 | 6,90 | 0 | 0,36 | 22,26 | 16,64 | 12,99 | 2,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества** **(г)** | **Энергетич ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Отварные макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 10,80 | 12,34 | 42,60 | 334,00 | 0,053 | 0,79 | 0,077 | 0,08 | 20,06 | 0 | 26,27 | 1,20 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 122,00 | 120,00 | 18,00 | 0,60 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,006 | 77,00 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104,00 | 22,00 | 0,50 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы с зелёным горошком консервированным отварным | 60 | 0,78 | 1,86 | 5,46 | 42,00 | 0,02 | 6,00 | 0,04 | 0,01 | 10,00 | 20,00 | 10,00 | 1,20 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,90 | 9,90 | 77,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 488 | Птица тушеная в белом соусе  | 100/75 | 6,50 | 5,90 | 9,40 | 119,00 | 0,086 | 11,25 | 0,128 | 0 | 30,45 | 15,89 | 19,43 | 2,25 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,11 | 4,02 | 0,036 | 0,146 | 29,84 | 65,74 | 20,78 | 0,75 |
| 685 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 63,63 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты банан | 200 | 0,78 | 0,90 | 22,05 | 99,9 | 0,24 | 48,8 | 97,6 | 2,00 | 39,04 | 2,92 | 204,8 | 2,88 |