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

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

 **«09» января 2025 г.**

**Примерное 12-дневное меню для 1-4 классов общеобразовательных учреждений**

**возрастная группа (7-11 лет)**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **94** | Суп молочный с крупой (гречневой) | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 160,08 | 0,11 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 165,66 | 46,46 | 1,13 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **42** | Сыр (порциями) | 20 | 4,64  | 5,90  | 0,00  | 72,80  | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **22,05** | **18,87** | **112,85** | **750,63** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **138** | Суп овощной с мясом и сметаной | 250/10 | 7,75 | 7,75 | 13,75 | 157,25 | 0,04 | 5,35 |  | 0,08 | 16,22 | 38,64 | 13,66 | 0,54 |
| **3/1** | Рис с овощами  | 180 | 4,03 | 5,17 | 37,99 | 215,3 | 0,06 | 2,28 | 0,42 | 0,56 | 18,13 | 86,69 | 32,96 | 0,9 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |  |  |  | 7,2 | 87 | 10,2 | 0,6 |
| **602** | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **21,45** | **20,14** | **122,18** | **772,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **309М** | Макаронные изделия отварные  | 180 | 7,02 | 3,44 | 44,88 | 238,76 | 0,109 | 0,012 | 16 | 1 | 14,445 | 57,150 | 10,319 | 1,042 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **62** | Вафли пром.пр-ва | 20 | 2,43 | 5,58 | 24,93 | 136,5 | 0,07 | 0 | 7 |  | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **31,05** | **21,52** | **149,39** | **897,11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 143 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **309М** | Макаронные изделия отварные  | 180 | 7,02 | 3,44 | 44,88 | 238,76 | 0,109 | 0,012 | 16 | 1 | 14,445 | 57,150 | 10,319 | 1,042 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 |  |
|  | **Итого за обед** |  | **36,62** | **17,94** | **147,46** | **730,61** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **260** | Плов с говядиной | 200 | 11 | 15 | 50,5 | 381 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **30** | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 2,16 | 6,12 | 4,68 | 82,2 | 0,06 | 8 | 0,45 |  | 20 | 46 | 20 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 |  |
| **61** | Печенье пром пр-ва | 20 | 2,48 | 5,58 | 24,93 | 136,5 | 0,07 |  | 7 |  | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **22,44** | **28,2** | **138,69** | **875,35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **260** | Плов с говядиной | 200 | 11 | 15 | 50,5 | 381 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **122** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 |  |
| **61** | Печенье пром пр-ва | 20 | 2,48 | 5,58 | 24,93 | 136,5 | 0,07 |  | 7 |  | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
|  | **Итого за обед** |  | **28,28** | **24,08** | **157,01** | **920,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **679** | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 0,13 |  | 0,02 |  | 1,46 | 194,4 | 0,04 | 2,92 |
| **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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,56** | **23,18** | **116,35** | **783,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56,01** | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) | 250/10 | 3 | 5 | 8 | 109,5 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **679** | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,92 | 5,26 | 42,32 | 256,45 | 0,13 |  | 0,02 |  | 1,46 | 194,4 | 0,04 | 2,92 |
| **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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |  |  |  | 7,2 | 87 | 10,2 | 0,6 |
|  | **Итого за обед** |  | **26,79** | **23,91** | **95,02** | **731,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**V 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 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **33,6** | **20,5** | **131,58** | **845,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 0,01 | 1 |  |  | 53 | 48 | 35 | 1 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |  |  |  | 7,2 | 87 | 10,2 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **34,83** | **27,23** | **127,25** | **946,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,64** | **30,92** | **100,03** | **761,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |  |  |  | 7,2 | 87 | 10,2 | 0,6 |
|  | **Итого за обед** |  | **22,87** | **29,65** | **85,7** | **783** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **42** | Сыр  | 15 | 3,48 | 4,43 | 00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39 |  | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **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** |  | **25,42** | **21,63** | **92,58** | **687,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| **3/1** | Рис с овощами  | 180 | 4,03 | 5,17 | 37,99 | 215,3 | 0,06 | 2,28 | 0,42 | 0,56 | 18,13 | 86,69 | 32,96 | 0,9 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **22,52** | **19,15** | **124,86** | **782,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 16,24 | 16,41 | 351,5 |  | 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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **20,97** | **24,86** | **100,67** | **805,35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39,1** | Суп чечевичный с овощами | 250 | 8 | 2 | 23 | 127 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **444** | Плов с фасолью | 200 | 10,01 | 16,24 | 16,41 | 351,5 |  | 1 |  |  |  | 40 | 12 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **231** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | **Итого за обед** |  | **26,81** | **20,74** | **118,99** | **850,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 180 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 315 | 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 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,63** | **20,89** | **89,5** | **647,53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 |  | 6 |  |  | 43 | 146 | 36 | 2 |
| **174** | Жаркое по-домашнему | 180 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 315 | 0,14 | 8,10 |  | 10,07 | 36,5 | 215,95 | 50,90 | 4,62 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **28,81** | **24,18** | **96,44** | **730,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **309М** | Макаронные изделия отварные  | 180 | 7,02 | 3,44 | 44,88 | 238,76 | 0,109 | 0,012 | 16 | 1 | 14,445 | 57,150 | 10,319 | 1,042 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **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 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **61** | Печенье пром пр-ва | 40 | 2,48 | 5,58 | 24,93 | 136,5 | 0,07 |  | 7 |  | 11,2 | 38,3 | 14,2 | 0,7 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **31,3** | **25,52** | **136,39** | **866,91** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Куриный суп с лапшой | 250 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 122,26 |  | 3,33 |  |  | 1,24 | 8,33 | 0,11 |  |
| **309М** | Макаронные изделия отварные  | 180 | 7,02 | 3,44 | 44,88 | 238,76 | 0,109 | 0,012 | 16 | 1 | 14,445 | 57,150 | 10,319 | 1,042 |
| **56** | Гуляш куриный с овощами | 100 | 14 | 11 | 4 | 173 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  | **Итого за обед** |  | **35** | **18,88** | **119,22** | **809,67** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **176** | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,89 | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 0,13 | 1,96 | 0,02 |  | 194 | 0,2 | 0,04 | 1,51 |
| **281** | Творог со сметаной | 80/20 | 14,56 | 10,69 | 2,18 | 163,22 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **29,25** | **19,68** | **101,24** | **699,77** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **73** | Суп перловый с овощами  | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 |  | 7 |  |  | 36 | 74 | 28 | 1 |
| **176** | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,89 | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 0,13 | 1,96 | 0,02 |  | 194 | 0,2 | 0,04 | 1,51 |
| **281** | Творог со сметаной | 80/20 | 14,56 | 10,69 | 2,18 | 163,22 | 0,01 | 0,14 | 52 |  | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  |  |  |  | 7,2 | 87 | 10,2 | 0,6 |
|  | **Итого за обед** |  | **29,48** | **24,41** | **95,91** | **750,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **388** | Котлеты (биточки) рыбные | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 0,12 | 0,18 |  |  | 55,8 |  | 47,99 | 1,13 |
| **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 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **231** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 |  | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **34,4** | **29** | **120,98** | **880,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 5 | 13 | 36 | 282 |  | 46 |  |  | 23 | 126 | 49 | 2 |
| **388** | Котлеты (или биточки) рыбные | 90 | 21,6 | 10,5 | 12,4 | 233 | 0,12 | 0,18 |  |  | 55,8 |  | 47,99 | 1,13 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **2/1а** | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,09 |  |  |  | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,75 |
| **4** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,07 |  |  | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| **53** | Салат из капусты с зеленым горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
|  | **Итого за обед** |  | **36,4** | **32** | **115,98** | **968,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |