 Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №24 п.Бира

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П.Павлова

Приказ №202/1 от 01«11»2020г

***Примерное десятидневное***

***меню для детей от 11 лет***

***на осенний – зимний – весенний сезон***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **4-йдень** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№рец.** | | **наименование** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | | | **белки** | | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
|  | | **Завтрак** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 930 | | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 250 | | | | 6.51 | | | | | 7.19 | | | | | 23.55 | | | | 181.5 | | | 0.11 | | | | 1.14 | | | | 0.16 | | | | 0.07 | | | |
| 382 | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | | 1.76 | | | | | 1.72 | | | | | 18.42 | | | | 109.49 | | | 0.03 | | | | 0.96 | | | | 0.01 | | | | 0.15 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный ,ржаной | | | 100 | | | | 0.80 | | | | | 7.60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0.2 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 2.00 | | | |
|  | | **Обед** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 76 | | Винегрет овощной | | | 100 | | | | 8,10 | | | | | 1.35 | | | | | 10,20 | | | | 162,20 | | | 0,05 | | | | 18.60 | | | | 0,00 | | | | 0,60 | | | |
| 133 | | Рассольник | | | 250 | | | | 21.11 | | | | | 10.00 | | | | | 16.93 | | | | 109.50 | | | 0.05 | | | | 18.60 | | | | 0.00 | | | | 0.60 | | | |
| 688 | | Макаронные изделия отварные | | | 220 | | | | 6.02 | | | | | 7.36 | | | | | 35.26 | | | | 224.6 | | | 0.08 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 286 | | Тефтели из говядины | | | 100 | | | | 12,91 | | | | | 11.78 | | | | | 14.9 | | | | 223,00 | | | 0,07 | | | | 1.13 | | | | 0.25 | | | | 0,50 | | | |
| 507 | | Компот из свежих плодов или ягод | | | 200 | | | | 0,20 | | | | | 0,50 | | | | | 23,10 | | | | 186.6 | | | 0,02 | | | | 11.30 | | | | 0,00 | | | | 0,20 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | | | 7,60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
| 112 | | Груша | | | 100 | | | | 0,60 | | | | | 0,50 | | | | | 10.3 | | | | 67,00 | | | 0,02 | | | | 5,00 | | | | 0,00 | | | | 0,50 | | | |
|  | | **итого**  **2-й день** | | |  | | | | **58.81** | | | | | **55.6** | | | | | **229.06** | | | | **1630.49** | | | **0.88** | | | | **45.67** | | | | **0.42** | | | | **7.32** | | | |
| **№рец.** | | **завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | | | **белки** | | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 267 | | Каша пшенная молочная | | | 250 | | | | 10.91 | | | | | 9.05 | | | | | 52.16 | | | | 230.24 | | | 0.12 | | | | 1.75 | | | | 0.07 | | | | 0.19 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | | 0.80 | | | | | 7.60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0.20 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 2.00 | | | |
| 494-1 | | Чай с сахаром | | | 200 | | | | 0.00 | | | | | 0.20 | | | | | 20.00 | | | | 81.72 | | | 0.00 | | | | 0.10 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 579 | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | | 7.80 | | | | | 6.00 | | | | | 29.6 | | | | 136.6 | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
|  | | **обед** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 4 | | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | | | | 0,08 | | | | | 1,64 | | | | | 9,63 | | | | 136,87 | | | 0,03 | | | | 19,30 | | | | 0,00 | | | | 0,18 | | | |
| 153 | | Суп с рыбными консервами | | | 250 | | | | 8.4 | | | | | 7.89 | | | | | 14.34 | | | | 216.25 | | | 0.10 | | | | 0.98 | | | | 0.13 | | | | 1.5 | | | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 220 | | | | 18.38 | | | | | 0.76 | | | | | 1.24 | | | | 281.38 | | | 0.10 | | | | 0.00 | | | | 0.24 | | | | 1.22 | | | |
| 346 | | Котлета рыбная | | | 100 | | | | 7.32 | | | | | 9.8 | | | | | 7.44 | | | | 227.2 | | | 0,04 | | | | 5.07 | | | | 0.06 | | | | 0.38 | | | |
| 453-1 | | Соус томатный | | | 10 | | | | 0,37 | | | | | 0,11 | | | | | 0,69 | | | | 6,56 | | | 0,00 | | | | 0,16 | | | | 0,00 | | | | 0,07 | | | |
| 503 | | Кисель из свеже.мороженных ягод | | | 200 | | | | 0,04 | | | | | 0.1 | | | | | 29,00 | | | | 67.0 | | | 0,00 | | | | 3.0 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | | | 7,60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | **итого** | | |  | | | | **54.9** | | | | | **50.75** | | | | | **230.50** | | | | **1751.02** | | | **0.76** | | | | **30.36** | | | | **0.45** | | | | **6.52** | | | |
|  | | **3-й день** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№рец.** | | **завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | | | **белки** | | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 183 | | Каша гречневая молочная | | | 250 | | | | 7.23 | | | | | 4.62 | | | | | 24.59 | | | | 175.8 | | | 0.18 | | | | 1.2 | | | | 0.07 | | | | 0.3 | | | |
| 382 | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | | 1.76 | | | | | 1.72 | | | | | 18.42 | | | | 109.49 | | | 0.03 | | | | 0.96 | | | | 0.01 | | | | 0.15 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | | | 7,60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | **обед** | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 19 | | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | 100 | | | | 5,10 | | | | | 4,90 | | | | | 3,60 | | | | 80,00 | | | 0,15 | | | | 12,10 | | | | 0,09 | | | | 1.30 | | | |
| 133 | | Суп гороховый | | | 250 | | | | 23.11 | | | | | 12.0 | | | | | 18.93 | | | | 109.50 | | | 0.10 | | | | 7.54 | | | | 0.00 | | | | 1.30 | | | |
| 304 | | Рис отварной | | | 200 | | | | 10.93 | | | | | 7.38 | | | | | 60.60 | | | | 289.00 | | | 0.12 | | | | 3.26 | | | | 0.26 | | | | 0.00 | | | |
| 363 | | Мясо тушеное | | | 80 | | | | 7.32 | | | | | 10.0 | | | | | 14.01 | | | | 182.25 | | | 0,04 | | | | 1.00 | | | | 0.09 | | | | 0.00 | | | |
| 513 | | Компот из вишен и яблок | | | 200 | | | | 0,10 | | | | | 0,20 | | | | | 24,10 | | | | 246,00 | | | 0,00 | | | | 2,10 | | | | 0,00 | | | | 0,10 | | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | | | 7,60 | | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
| 112 | | Компот из св.ягод | | | 200 | | | | 0,40 | | | | | 0,50 | | | | | 7,50 | | | | 138,00 | | | 0,02 | | | | 15,00 | | | | 0,00 | | | | 0,50 | | | |
|  | | **итого** | | |  | | | | **57.55** | | | | | **56.52** | | | | | **229.45** | | | | **1536.84** | | | **0.98** | | | | **43.16** | | | | **0.52** | | | | **7.2** | | | |
|  | | | **1-й день** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№рец.** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 639 | | | Каша молочная рисовая | | | 250 | | | | 5.56 | | | 5.25 | | | | 34.96 | | | | 275.74 | | | | 0.10 | | | | 2.88 | | | | 0.10 | | | | 0.24 | | | |
| 494 | | | Чай с лимоном | | | 200 | | | | 1.28 | | | 1.02 | | | | 20.22 | | | | 84.10 | | | | 0.02 | | | | 3.34 | | | | 0.02 | | | | 0.02 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 46 | | | Салат из св.капусты с яблоком | | | 100 | | | | 0.11 | | | 1.54 | | | | 10.91 | | | | 48.12 | | | | 0,03 | | | | 19.45 | | | | 0.53 | | | | 1.20 | | | |
| 128 | | | Борщ со свежей капустой | | | 250 | | | | 18.01 | | | 11.13 | | | | 12.96 | | | | 254.42 | | | | 0.05 | | | | 15.75 | | | | 0.00 | | | | 1.15 | | | |
| 688 | | | Макаронные изделия отварные | | | 200 | | | | 6.02 | | | 7.36 | | | | 35.26 | | | | 224.6 | | | | 0.08 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 395 | | | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | | | 100 | | | | 25.68 | | | 17.38 | | | | 9,80 | | | | 247.15 | | | | 0,04 | | | | 0,00 | | | | 0,10 | | | | 0,40 | | | |
| 503 | | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | | 0,00 | | | 0.48 | | | | 25.68 | | | | 128.36 | | | | 0,00 | | | | 0,82 | | | | 0,16 | | | | 0,00 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | | **итого**  **5-й день** | | |  | | | | **58.26** | | | **59.36** | | | | **226.19** | | | | **1629.69** | | | | **0.72** | | | | **42.24** | | | | **0.91** | | | | **7.01** | | | |
| **№рец.** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 313 | | | Сырники из творога | | | 200 | | | | 22.81 | | | 20.64 | | | | 20.52 | | | | 421.20 | | | | 0.03 | | | | 0.45 | | | | 0.4 | | | | 0.10 | | | |
| 94 | | | Бутерброд с маслом и сыром | | | 30/5/16 | | | | 12.64 | | | 13.78 | | | | 40.11 | | | | 194.35 | | | | 0.17 | | | | 0.00 | | | | 0.15 | | | | 0.45 | | | |
| 382 | | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | | 1.76 | | | 1.72 | | | | 18.42 | | | | 109.49 | | | | 0.03 | | | | 0.96 | | | | 0.01 | | | | 0.15 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный ,ржаной | | | 100 | | | | 0.80 | | | 7.60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0.2 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 2.00 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 76 | | | Винегрет овощной | | | 100 | | | | 8,10 | | | 0,90 | | | | 10,20 | | | | 112,20 | | | | 0,04 | | | | 18,60 | | | | 0,10 | | | | 0,60 | | | |
| 208 | | | Суп с макаронными изделиями | | | 250 | | | | 2.84 | | | 2.69 | | | | 17.14 | | | | 104.35 | | | | 0.11 | | | | 8.25 | | | | 0.05 | | | | 1.09 | | | |
| 423-1 | | | Капуста тушеная с мясом | | | 200 | | | | 3.86 | | | 3.76 | | | | 11.8 | | | | 146.31 | | | | 0,06 | | | | 0.40 | | | | 0,34 | | | | 0,3 | | | |
| 509 | | | Компот из св.мороженных фруктов | | | 200 | | | | 0,16 | | | 0,16 | | | | 15.8 | | | | 46.72 | | | | 0,02 | | | | 7,80 | | | | 0,00 | | | | 0,08 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
| 112 | | | яблоко | | | 100 | | | | 0,80 | | | 0,40 | | | | 9.8 | | | | 47.00 | | | | 0,02 | | | | 9,00 | | | | 0,00 | | | | 0,50 | | | |
|  | | | **Итого**  **10-й день** | | |  | | | | **54.57** | | | **59.25** | | | | **220.19** | | | | **1548.82** | | | | **0.88** | | | | **45.46** | | | | **1.05** | | | | **7.27** | | | |
| **№рец.** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 250 | | | Каша манная вязкая | | | 250 | | | | 10.80 | | | 2.88 | | | | 42.65 | | | | 209.44 | | | | 0.10 | | | | 26.88 | | | | 0.10 | | | | 0.24 | | | |
| 94 | | | Бутерброд с маслом | | | 100/ 75 | | | | 4.95 | | | 4.57 | | | | 14.38 | | | | 117.08 | | | | 0.08 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 495 | | | Чай с молоком | | | 200 | | | | 1.60 | | | 1.66 | | | | 22.36 | | | | 111.72 | | | | 0.02 | | | | 0.76 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 579 | | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | | 7.80 | | | 6.00 | | | | 29.6 | | | | 136.6 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 19 | | | Салат из свежих помидор и огурцов | | | 100 | | | | 5,10 | | | 4,90 | | | | 3.60 | | | | 80,00 | | | | 0,15 | | | | 12,10 | | | | 0,00 | | | | 1.30 | | | |
| 153 | | | Суп с рыбными консервами | | | 200 | | | | 6.72 | | | 6.31 | | | | 11.47 | | | | 173.00 | | | | 0.08 | | | | 0.78 | | | | 0.1 | | | | 1.20 | | | |
| 414 | | | Рис отварной | | | 150 | | | | 6.07 | | | 3.69 | | | | 33.81 | | | | 204.60 | | | | 0.03 | | | | 0.00 | | | | 0.04 | | | | 0.28 | | | |
| 346 | | | Котлеты рыбные любительские | | | 100 | | | | 7,32 | | | 9.8 | | | | 7,44 | | | | 227,20 | | | | 0,02 | | | | 1,20 | | | | 0,06 | | | | 2,00 | | | |
| 453-1 | | | Соус томатный | | | 10 | | | | 0,37 | | | 0,11 | | | | 0,69 | | | | 6,56 | | | | 0,00 | | | | 0,16 | | | | 0,00 | | | | 0,07 | | | |
| 503 | | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | | 0,00 | | | 0.48 | | | | 25.68 | | | | 128.36 | | | | 0,00 | | | | 0,82 | | | | 0,16 | | | | 0,00 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.20 | | | | 183.60 | | | | 0,20 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | | **итого**  **7-й день** | | |  | | | | **55.24** | | | **50.81** | | | | **244.02** | | | | **1673.84** | | | | **0.61** | | | | **43.28** | | | | **0.51** | | | | **7.49** | | | |
| **№рец.** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 264 | | | Каша молочная пшеничная | | | 250 | | | | 14.37 | | | 9.43 | | | | 34.33 | | | | 344.00 | | | | 0.17 | | | | 1.61 | | | | 0.07 | | | | 0.30 | | | |
| 494-1 | | | Чай с сахаром | | | 200 | | | | 0.00 | | | 0.20 | | | | 20.00 | | | | 81.72 | | | | 0.00 | | | | 0.10 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 579 | | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | | 7.80 | | | 6.00 | | | | 29.6 | | | | 136.6 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 2 | | | Салат витаминный | | | 100 | | | | 9.80 | | | 8.29 | | | | 24.73 | | | | 138,00 | | | | 0,07 | | | | 8.95 | | | | 0,27 | | | | 1.9 | | | |
| 149 | | | Суп с фрикадельками | | | 250/25 | | | | 6.40 | | | 4.10 | | | | 16.58 | | | | 150.13 | | | | 0.10 | | | | 10.02 | | | | 0.25 | | | | 0.90 | | | |
| 694 | | | Пюре картофель ное | | | 200 | | | | 6.40 | | | 4.08 | | | | 27.26 | | | | 183.00 | | | | 0.18 | | | | 14.22 | | | | 0.00 | | | | 0.30 | | | |
| 373 | | | Голубцы с мясом и рисом | | | 100 | | | | 8,15 | | | 7,25 | | | | 8,45 | | | | 160,00 | | | | 0,04 | | | | 4,54 | | | | 0,02 | | | | 0,30 | | | |
| 503 | | | Кисель из св.мороженных ягод | | | 200 | | | | 0,04 | | | 0.10 | | | | 29,00 | | | | 67.00 | | | | 0,00 | | | | 3.00 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
|  | | | **итого**  **8-й день** | | |  | | | | **54.56** | | | **54.65** | | | | **256.36** | | | | **1627.65** | | | | **0.96** | | | | **42.44** | | | | **0.61** | | | | **7.7** | | | |
| **№рец** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 313 | | | Запеканка из творога | | | 200 | | | | 12.89 | | | 13.93 | | | | 81.00 | | | | 424.66 | | | | 0.10 | | | | 0.82 | | | | 0.37 | | | | 0.10 | | | |
| 94 | | | Бутерброд с маслом и сыром | | | 30/5/16 | | | | 12.64 | | | 13.78 | | | | 40.11 | | | | 194.35 | | | | 0.17 | | | | 0.00 | | | | 0.15 | | | | 0.45 | | | |
| 382 | | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | | 1.76 | | | 1.72 | | | | 18.42 | | | | 109.49 | | | | 0.03 | | | | 0.96 | | | | 0.01 | | | | 0.15 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 19 | | | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | 100 | | | | 5,10 | | | 0,90 | | | | 3,60 | | | | 80,00 | | | | 0,04 | | | | 12,10 | | | | 0,09 | | | | 1.30 | | | |
| 146 | | | Суп картофельный с клецками | | | 250/25 | | | | 2.84 | | | 2.69 | | | | 17.14 | | | | 90.00 | | | | 0.11 | | | | 8.25 | | | | 0.10 | | | | 1.09 | | | |
| 302 | | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 200 | | | | 18.38 | | | 0.76 | | | | 1.24 | | | | 281.38 | | | | 0.10 | | | | 0.00 | | | | 0.24 | | | | 1.22 | | | |
| 363 | | | Мясо тушеное | | | 100 | | | | 10.99 | | | 10.55 | | | | 4.01 | | | | 182.25 | | | | 0,07 | | | | 5.07 | | | | 0.19 | | | | 0.2 | | | |
| 509 | | | Компот из св.мороженных фруктов | | | 200 | | | | 0,06 | | | 0,16 | | | | 15.80 | | | | 46.72 | | | | 0,02 | | | | 7,80 | | | | 0,00 | | | | 0,08 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.20 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
| 112 | | | яблоко | | | 100 | | | | 0,80 | | | 0,40 | | | | 9.8 | | | | 47.00 | | | | 0,02 | | | | 9,00 | | | | 0,00 | | | | 0,50 | | | |  | |
|  | | | **итого** | | |  | | | | **66.20** | | | **52.59** | | | | **227.00** | | | | **1630.45** | | | | **0.97** | | | | **42.00** | | | | **0.88** | | | | **7.09** | | | |
|  | | | **9-й день** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№рец.** | | | **Завтрак** | | | **масса** | | | | **жиры** | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| 250 | | | Каша геркулесовая молочная | | | 250 | | | | 10.80 | | | 2.88 | | | | 65.65 | | | | 289.44 | | | | 0.10 | | | | 5.88 | | | | 0.10 | | | | 0.24 | | | |
| 94 | | | Бутерброд с маслом | | | 100/ 75 | | | | 4.95 | | | 4.57 | | | | 14.38 | | | | 117.08 | | | | 0.08 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 495 | | | Чай с молоком | | | 200 | | | | 1.60 | | | 1.66 | | | | 22.36 | | | | 111.72 | | | | 0.02 | | | | 0.76 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
| 579 | | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | | 7.80 | | | 6.00 | | | | 29.6 | | | | 136.6 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | | 0.00 | | | |
|  | | | **обед** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 61 | | | Салат из моркови с зеленым горошком | | | 100 | | | | 2,10 | | | 1,90 | | | | 5,90 | | | | 202,00 | | | | 0,02 | | | | 18,10 | | | | 0,00 | | | | 0,0**9** | | | |
| 145 | | | Суп картофельный с окорочками | | | 250 | | | | 6.75 | | | 4.90 | | | | 10.15 | | | | 148.25 | | | | 0.05 | | | | 5.83 | | | | 0.00 | | | | 2.40 | | | |
| 369 | | | Жаркое по-домашнему | | | 200 | | | | 19.47 | | | 24.03 | | | | 21.95 | | | | 312 | | | | 0.47 | | | | 13.97 | | | | 0.28 | | | | 2.5 | | | |
| 108 | | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | | 0,80 | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,2 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | | 2,00 | | | |
| 503 | | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | | 0,00 | | | 0.48 | | | | 25.68 | | | | 128.36 | | | | 0,00 | | | | 0,82 | | | | 0,16 | | | | 0,00 | | | |
|  | | | **итого** | | |  | | | | **54.27** | | | **54.02** | | | | **230.87** | | | | **2629.05** | | | | **0.94** | | | | **45.36** | | | | **0.54** | | | | **7.23** | | | |
|  | | | **6-й день** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| **№рец.** | | | **завтрак** | **масса** | | | | **жиры** | | | | **белки** | | | | **углеводы** | | | | **энергетич.цен.** | | | | **В1** | | | | **С** | | | | **А** | | | **Е** | | | |
| 300 | | | Яйцо вареное | 40 | | | | 4.6 | | | | 5.8 | | | | 0.80 | | | | 185.00 | | | | 0.03 | | | | 0.00 | | | | 0.10 | | | 0.20 | | | |
| 93-2 | | | Бутерброд с сыром | 30/21 | | | | 1.0 | | | | 16.0 | | | | 70.00 | | | | 385.49 | | | | 0.20 | | | | 7.2 | | | | 0.01 | | | 0.99 | | | |
| 493 | | | Чай сладкий | 200 | | | | 0.04 | | | | 0.20 | | | | 0.24 | | | | 2.72 | | | | 0.00 | | | | 1.8 | | | | 0.00 | | | 0.00 | | | |
|  | | | **обед** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |
| 76 | | | Винегрет овощной | 100 | | | | 8,10 | | | | 1.35 | | | | 10,20 | | | | 162,20 | | | | 0,05 | | | | 18,60 | | | | 0,00 | | | 0,60 | | | |
| 131 | | | Свекольник | 250 | | | | 2.45 | | | | 2.18 | | | | 12.03 | | | | 109.35 | | | | 0.05 | | | | 12.18 | | | | 0.25 | | | 2.13 | | | |
| 302 | | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | | 18.38 | | | | 0.76 | | | | 1.24 | | | | 281.38 | | | | 0.10 | | | | 0.00 | | | | 0.04 | | | 1.22 | | | |
| 395 | | | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | | | | 25.68 | | | | 17.38 | | | | 9,80 | | | | 247.15 | | | | 0,04 | | | | 0,00 | | | | 0,10 | | | 0,40 | | | |
| 503 | | | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | | | | 0,04 | | | | 0.1 | | | | 29,00 | | | | 67.0 | | | | 0,00 | | | | 3.0 | | | | 0,00 | | | 0,00 | | | |
| 108 | | | , Хлеб пшеничный ржаной | 100 | | | | 0,80 | | | | 7,60 | | | | 38.2 | | | | 183.6 | | | | 0,20 | | | | 0,00 | | | | 0,00 | | | 2,00 | | | |
|  | | | **итого** |  | | | | **61.09** | | | | **51.37** | | | | **221.01** | | | | **1623.89** | | | | **0.77** | | | | **42.78** | | | | **0.54** | | | **7.54** | | | |
|  | **Наименование блюда** | | | | | | **масса порции**  **(гр)** | | | | **жиры** | | | | **белки** | | | **углеводы** | | | | **энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **В1** | | | | **С** | | | | | **А** | | | | **Е** | | |
|  | **итого за 10дней** | | | | | |  | | | | **575.34** | | | | **544.92** | | | **2314.65** | | | | **16279.66** | | | | | **8.47** | | | | **422.70** | | | | | **5.88** | | | | **72.37** | | |
|  | **средняя за 1 день** | | | | | |  | | | | **57.53** | | | | **54.49** | | | **231.46** | | | | **1627.96** | | | | | **0.84** | | | | **42.27** | | | | | **0.58** | | | | **7.24** | | |