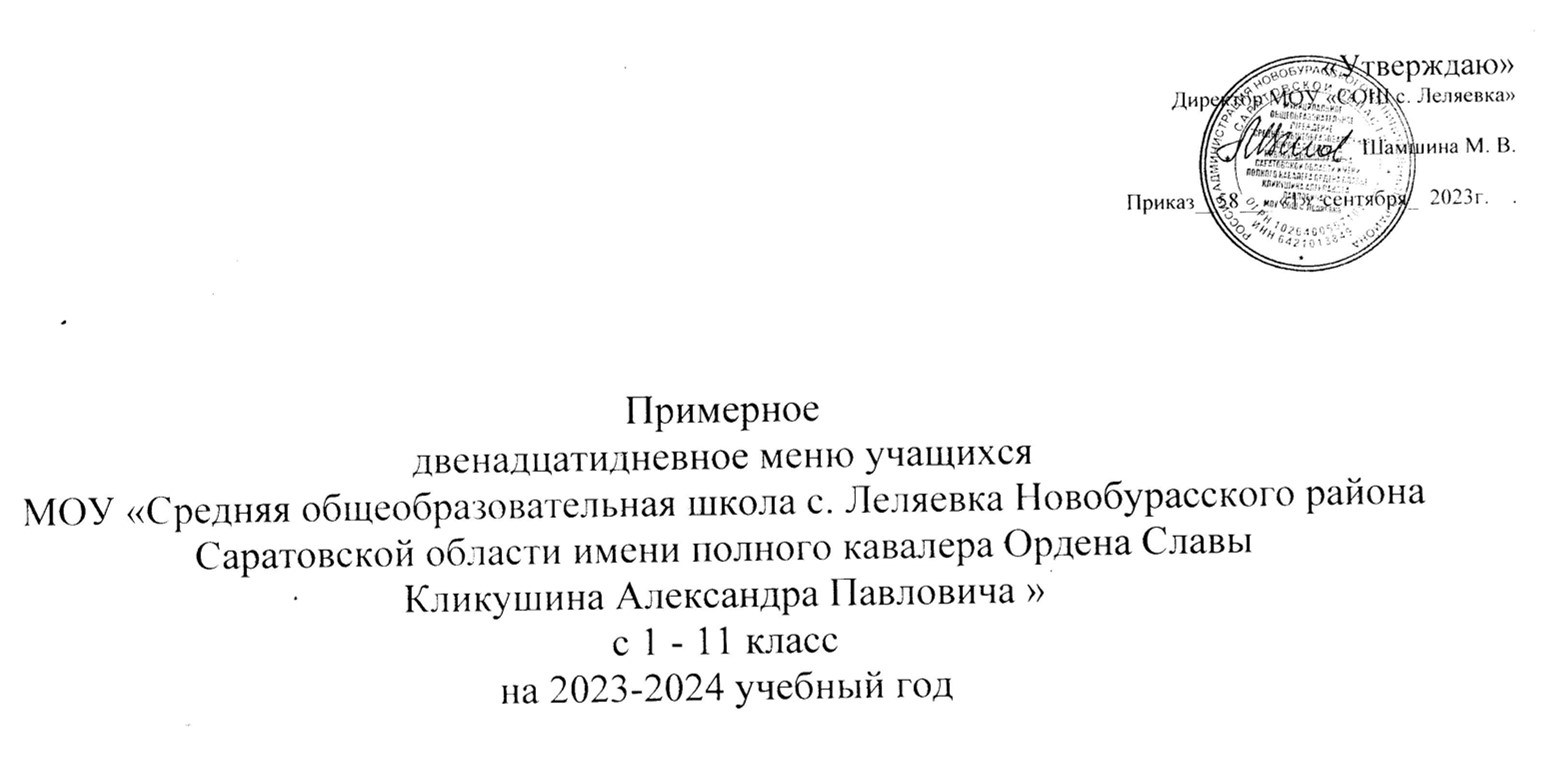
****

**Примерное 12 дневное меню учащихся МОУ « СОШ с. Леляевка»**

**День: 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Каша мол.рис/пшено | 200 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 117,18 | 0,18 | 0,57 | 0,05 | 0,41 | 66,05 | 79,86 | 20,59 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,79 | 24,5 | 213,0 | 0,18 | 1,16 | 0,020 | 0,01 | 113,1 | 114,13 | 6,7 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4.4 | 1,8 | 30,8 | 150.0 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 11,6 | 11 | 73,79 | 480,18 | 0,46 | 1,73 | **0,07** | **0,42** | 196,07 | 229,91 | 33,87 | 1,91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 8,7 | 29,45 | 1,83 | 0,2 | 47,54 | 35,38 | 19,09 | 0,73 |
| 47 | Суп рыбный из консервов в масле |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 10,18 | 9 | 1,25 | 150,85 | 0,05 | 8,025 | 0 | 0 | 107,93 | 0 | 0 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Куры отварные | 80 | 19,76 | 15.28 | 9,28 | 248,8 | 0,168 | 3,92 | 0,05 | - | 41,83 | - | - | 2,152 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/13 | отварные с соусом | 200/30 | 17,55 | 18,71 | 115,87 | 702,07 | - | 0,0 | 0 | 1,39 | 3,11 | 146,75 | 27,4 | 3,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из с/ф | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0 |  | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 53,76 | 44,9 | 190,77 | 1391,82 | 9,038 | 41,675 | 1,88 | 1,59 | 269,17 | 218,05 | 53,07 | 14,942 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Каша манная молочная | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,17 | 114,71 | 153,15 | 28,61 | 2,28 |
|  | Булка школьная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,80 | 0,00 | 0 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 11,48 | 14,66 | 90,48 | 543,8 | 0,05 | 3,08 | 0,01 | 0,67 | 132,95 | 223,03 | 40,93 | 3,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,07 | 4,7 | 10,60 | 86,41 | 10,05 | 9,16 | 0,01 | 2,13 | 33,86 | 30,78 | 16,7 | 1,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Суп с клецками на м/к бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,05 | 6,26 | 0,0 | - | 38,89 | - | - | 0,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели "Ёжик" с соусом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/13 |  | 100/30 | 7,85 | 11,6 | 8,09 | 119,3 | 0,07 | 0,610 | 0 | 0,54 | 15,72 | 98,51 | 16,31 | 0,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Пюре картофельное | 200 | 3,135 | 7,035 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 20,790 | 0,03 | 0,21 | 13,37 | 77,52 | 29,03 | 1,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из су/фр | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,280 |  |  | 51,84 |  |  | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 19,095 | 32,875 | 114,79 | 770,74 | 10,66 | 37,1 | 0,04 | 2,88 | 170,6 | 242,73 | 68,62 | 11,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный макар. издел |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 |  | 200 | 19,48 | 8,07 | 19,4 | 228,15 | 0,053 | 0,41 | 0,06 | 0,4 | 178,49 | 218,12 | 29,41 | 0,61 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка сдобная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,8 | 0,00 | 0 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 23,52 | 14,66 | 74,6 | 528,08 | 0,113 | 3,21 | 0,06 | 0,9 | 196,73 | 288 | 41,73 | 1,59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат из свежей белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 8,7 | 32,45 | - | 0,2 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофелем на м/ к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | бульоне | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Плов из мяса гов. | 200 | 23,72 | 20,17 | 32,87 | 407,91 | 15,5 | 0,67 | 0,55 | 1,88 | 30,11 | 267,83 | 44,69 | 2,69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0,0 | 0,0 | 51,84 | 0 | 0 | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 31,95 | 33,38 | 105,99 | 845,12 | 24,37 | 47,76 | 0,7 | 2,3 | 213,11 | 392,25 | 102,23 | 11,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Каша из овсяныххл вязкая молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 200 | 5,36 | 5,5 | 11,32 | 116,44 | 0,15 | 0,45 | 0,13 | - | 95,41 | 100,6 | 23,18 | 0,45 |
| 9 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 41,2 | - | 0,01 | 5,99 | 250,0 | 250,0 | 50,0 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0,0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,90 | 0,00 | 0,01 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  | итого |  | 11,9 | 13,91 | 55,83 | 398,93 | 41,35 | 3,35 | 0,14 | 6 | 354,53 | 384,94 | 79,34 | 2,94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 46 | Суп картофельный с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бобовыми на м /к бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 9,0 | 7,5 | 12.3 | 153,3 | 0,15 | 3,03 | 1,15 | 0,875 | 116,18 | 129,38 | 29,4 | 3,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из отв мяса гов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 4,64 | 5,07 | 1,49 | 2.25 | 30,52 | 119,19 | 24.03 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гречка отвар рассыпчат | 200 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 297,6 | 0,38 | - | - | - | 17,26 | - | - | 5.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 93,0 | 0,12 | 12,00 | 0,00 | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 38,58 | 35,34 | 130,81 | 970,05 | 5,41 | 29,6 | 2,64 | 3,125 | 218,03 | 325,46 | 80,91 | 12,89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Каша молочная ячневая | 200 | 7,04 | 7,6 | 36,8 | 245,6 | 0,3 | 0,5 | - | - | 146,92 | - | - | 0,9 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,095 | 0,00 | 9,5 | 2 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,8 | 0,00 | 0 | 9,12 | 34,94 | 3,64 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **11,08** | 14,19 | 92,0 | 545,48 | 0,395 | 3,3 | 9,5 | 2 | 171,54 | 79,44 | 10,14 | 2,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 21,85 | 40,02 | 13,3 | 0,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Суп рисовый на мясо/ костном бульоне | 250 | 2,34 | 3,2 | 19,92 | 113,24 | 0,188 | 33,84 | 0,0 | - | 52,12 | - | - | 1.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Рагу овощ с мясом курицы | 200 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 299,42 | 6,9 | 9,74 | 0 | 3,18 | 41,64 | 181,62 | 42,36 | 2,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот изс /ф | 200 | 0,33 | 0,0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0 | 0,0 | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **25,21** | **29,95** | 90,74 | 1021,36 | 7,238 | 53,36 | 0,0 | 3,18 | 184,37 | 257,56 | 62,24 | 10,19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,32 | 0,9 |  |  | 184,48 |  |  | 1,5 |
|  | Булка школьная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,095 | 0,00 | 9,5 | 2 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 4,7 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75.0 | 14 | 0,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 13,11 | 19,67 | 75,98 | 431,08 | 5,115 | 1,98 | 9,5 | 2,06 | 300,3 | 119,5 | 20,5 | 1,29 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из моркови | 100 | 0,8 | 7 | 7,3 | 81,05 | 0,078 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 19,2 | 0,00 | 7,15 | 0,775 |
| 49 | Суп мак. изд на м/к бульоне | 250 | 2,7 | 2,83 | 17,15 | 104,75 | 2,28 | 1,85 | 1,15 | 0,1 | 82,5 | 14,13 | 39,41 | 1,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Гуляш из отв. говядины | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 4,64 | 5.07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24.03 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19.48 | 100 | 596.94 | 57,1 | - | 0,18 | 2,0 | 187,68 | 522,39 | 153,62 | 4,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0,0 | 0,0 | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 32,42 | 44,1 | 181,92 | 1206,97 | 64,22 | 9,78 | 2,82 | 4,35 | 388,66 | 691,63 | 230,79 | 16,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Каша пшенная молочая | 200 | 14,88 | 16,14 | 70,56 | 224,94 | 0,15 | 0,45 | 0,13 | - | 92,93 | 91,2 | 18,62 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,79 | 24,5 | 132,82 | 0,18 | 1,16 | - | - | 113,1 | 114,13 | 6,7 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,4 | 75 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,46 | 17,96 | 3,26 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **20,58** | **27,215** | **99,125** | **567,92** | **0,29** | **1,82** | **0,07** | **0,73** | **418,23** | **385,7** | **61,35** | **2,646** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 8,7 | 29,45 | 1,83 | 0,2 | 47,54 | 35,38 | 19,09 | 0,73 |
| 25 | Суп картофельный на м/к бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 7,4 | 5,2 | 18.4 | 146,9 | - | 8,25 | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Гуляш из отварной гов. | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 4,64 | 5.07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24.03 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | отварные | 200 | 17,55 | 18,71 | 115.87 | 702,07 | - | 0.0 | 0,00 | - | 3.11 | 146.75 | 27.4 | 3,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из с/ф |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  | 200 | 0,33 | 0,0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0 | 0,0 | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 33,32 | 29,82 | 197,04 | 1179,2 | 14,13 | 39,59 | 3,35 | 2,01 | 178,3 | 347,66 | 87,21 | 13,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 189 |  | 200 | 9,08 | 10,36 | 40,18 | 289,98 | 0,18 | 1,62 |  |  | 184,68 |  |  | 3,24 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,095 | 0,00 | 9,5 | 2 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0,0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,8 | 0,00 | 0 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **13,12** | **16,95** | **95,38** | **589,86** | **0,275** | **4,42** | **9,5** | **2** | **202,3** | **79,44** | **12,66** | **4,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,15 | 0,00 | 0,00 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 50 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 136,3 | 0,05 | 14,36 | 0,015 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Плов с мясом говядины | 200 | 23,72 | 20,17 | 32,87 | 407,91 | 14,18 | 0,67 | 0,63 | 1,88 | 18,67 | 267,03 | 47,69 | 2,69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из с/ф | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,280 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **31,95** | **33,38** | **105,99** | **873,59** | **14,38** | 47,46 | **0,655** | **2,21** | **201,67** | **391,45** | **105,23** | **11,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Каша рисовая молочная | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296,0 | 0,060 | 0,0 | 0,020 |  | 12,02 | 37,0 | 23,44 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,80 | 0,00 | 0 | 10,52 | 0 | 1,08 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0 | 8,46 | 17,96 | 3,26 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 10,27 | 10,9 | 83,68 | 473,88 | 0,11 | 2,8 | 0,2 | 0 | 31 | 54,96 | 27,78 | 1,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Суп картофельный с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курином бульоне | 250 | 7,4 | 5,2 | 18.4 | 146,9 | - | 8,25 | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная с соусом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/13 |  | 100/30 | 18,66 | 13,86 | 18,84 | 274,5 | - | 0,18 | - | - | 52,5 | 199,66 | 38,56 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Гречка отварная рассыпч. | 200 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 297,6 | 0,38 | - | - | - | 17,26 | - | - | 5.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 93 | 0,12 | 12,0 | 0 | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 38,85 | 32,81 | 141,28 | **980,96** | **0,36** | 31,07 | **0,0** | **0** | 182,25 | 276,55 | 66,04 | 5,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Каша молочная манная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,17 | 114,7 | 153,15 | 28,6 | 2,28 |
| 5 | Бутерброд со сливоч. маслом | 10/30 | 2,4 | 9,15 | 15,04 | 153,4 | 0,07 | 0,00 | - | - | 10,23 | - | - | 1.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,90 | 0,00 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 9,88 | 17,23 | 65,63 | 458,94 | 0,08 | 3,18 | 0,01 | 0,18 | 132,98 | 162,94 | 33,84 | 4,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,00 | 37.37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
|  | Суп с клецками на м/к бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 150,59 | 0,05 | 6,26 | 0,0 | - | 38,89 | - | - | 0,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Котлета рыбная (минтай) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 | 13.2 | 4,6 | 6,2 | 102,8 | 5.17 | 2,36 | 1,52 | 0.485 | 40,63 | 198,7 | 41,6 | 1,231 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Пюре картофельное | 200 | 3,135 | 7,035 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 20,790 | 0,03 | 0,21 | 13,37 | 77,52 | 29,03 | 1,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из сух/фр | 200 | 0,33 | 0,0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | 0 |  | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 28,73 | 19,96 | 113,65 | 741,35 | 5,57 | 41,35 | 1,52 | 1,81 | 293,11 | 193,14 | 55,88 | 11,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Каша мол.из овсяных хлопьев | 200 | 10,72 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 0,3 | 0,9 | 0,26 | - | 190,82 | 201,2 | 46,36 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0. 9 | 15,4 | 75 | 0,05 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,46 | 17,96 | 3,26 | 0,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Чай с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 24,76 | 102,88 | 0 | 2,8 | 0,00 | 0 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 13,21 | 11,9 | 62,8 | 394,32 | 0,35 | 3,7 | 0,26 | 0 | 208,4 | 254,1 | 55,78 | 1,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Салат из моркови | 100 | 0,8 | 7,0 | 7,3 | 81,05 | 0,078 | 2,58 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 46 | Суп с бобовыми на на курином бульоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | 0,06 | 0,31 | 31,89 | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Гуляш из мяса говотв | 100 | 12,55 | 12,99 | 4.01 | 182.25 | 4,64 | 5,07 | 1,49 | 2.25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100 | 596,96 | 28.55 | - | 0,18 | 2,0 | 187.68 | 522,78 | 153,62 | 4,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 2,35 | 1,08 | 0,0 | 0,06 | 100,32 | 75,0 | 25,2 | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 35,54 | 47,22 | 179,49 | 1232,9 | 35,798 | 11,63 | 1,55 | 4,62 | 386,53 | 853,75 | 210,94 | 15,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, Наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ическая** |  | **Витамины (мг)** | |  | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Углевод** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рец.** | **блюда** | **порций** | **Белки** | **Жиры** | **ценност** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  | **ы** | **ь (Ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,32 | 0,9 | 0,020 | 0,29 | 184,48 | - | - | 1,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 93,0 | 1,2 | 12,0 | 0 | 0 | - | 0 | - | - |
|  | Булочка Школьная | 50 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197,0 | 0,06 | - | - | 0,5 | 9,12 | 34,94 | 6,16 | 0,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 12,07 | 17,01 | 84,53 | 512,38 | 1,58 | **12.9** | **0,02** | **0,79** | 193,6 | 34,94 | 6,16 | 1,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 49 | Суп карт рисовый на м/ к бульоне | 250 | 2,34 | 3,24 | 19,923 | 113,24 | 0,188 | 33,84 | 0,00 | 0 | 52,12 | - | - | 1,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Рагу овощное с мясом курицы | 200 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 299,42 | 0,18 | 9,74 | 6,84 | 3,18 | 41,64 | 181,62 | 42,36 | 2,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,28 | - | - | 51,84 | - | - | 7,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 1,8 | 30,8 | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0 | 16,92 | 35,92 | 6,58 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 25,88 | 29,99 | 96,723 | 748,54 | 90,508 | 53,36 | **6,84** | **3.18** | 197,67 | 258,51 | 69,84 | 12,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

