

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Типишева

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г

Циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7лет, посещающих с 10 часовым пребыванием

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза Г.И.Хетагурова Мариинского сельского поселения

Ульчского района Хабаровского края ,

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(Г)** | **Пищевые вещества(Г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | | **В2** | **С** | | **Са** | **Fе** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |
| 185 | Каша манная с маслом | 200/5 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177 | 0.04 | 0.02 | | | --------- | 10.6 | | 0.45 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.04 | 0.14 | | | 1.17 | 113.2 | | 0.12 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | | | \_------- | 11.67 | | 0.77 |
| 7 | Сыр порционный | 10 | 3.48 | 4.43 | -------- | 40 | 0.01 | 0.03 | | | 0.07 | 88 | | 0.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
|  | **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0.2 | --------- | 18.2 | 75 | 0.02 | 0.03 | | | 11.1 | 25.5 | | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0.81 | 3.70 | 5.06 | 54.96 | 0.024 | 0.026 | | | 6.15 | 13.92 | | 0.51 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.74 | 4.88 | 9.21 | 85 | 0.057 | 0.045 | | | 18.45 | 43.32 | | 0.79 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3.64 | 5.37 | 36.67 | 210 | 0.025 | 0.019 | | | ------- | 1.35 | | 0.52 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 18.05 | 14.26 | 4.58 | 218 | 0.043 | 0.12 | | | 0.97 | 32.55 | | 1.38 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.24 | 0.24 | 35.74 | 90.2 | 0.06 | 0.04 | | | 0.4 | 16.50 | | 1.05 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | | | ------ | 11.5 | | 0.8 |
|  |  |  | **28.18** | **16.74** | **84.36** | **541.67** | **0.18** | **0.197** | | | **15.98** | **93.43** | | **3.95** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |
| 447 | Блинчики с повидлом |  | 14.7 | 10.67 | 18.2 | 22.97 | 0.09 | 0.08 | | | 0.28 | 51 | | 0.8 |
| 392 | Чай с сахаром |  | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ----- | ------ | | | 0.03 | 10 | | 0.28 |
|  |  |  | **14.76** | **10.69** | **28.01** | **62.97** | **0.09** | **0.08** | | | **0.31** | **61** | | **1.08** |
|  | **Итого за день** |  | **55.65** | **43.04** | **174.33** | **1066.64** | **0.39** | **0.487** | | | **28.44** | **377.20** | | **6.45** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи,наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(Г)** | **Пищевые вещества(Г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные**  **Вещества,мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная вязкая с маслом | 200/5 | 5.67 | 5.28 | 32.55 | 200 | 0.15 | 0.02 | | ---------- | 15.5 | 1.34 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ---- | ---------- | | 0.03 | 10.0 | 0.28 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.02 | | ----- | 11.67 | 0.77 |
|  |  |  | **8.79** | **14.73** | **60.81** | **376** | **0.21** | **0.04** | | **0.03** | **37.17** | **2.39** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 399 | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0.75 |  | 15.5 | 64 | 00.2 | 0.02 | | 3 | 10.5 | 2.10 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.84 | 3.64 | 5.41 | 52.44 | 0.02 | 0.02 | | 19.47 | 22.42 | 0.3 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.68 | 2.83 | 17.14 | 104.7 | 0.11 | 0.06 | | 8.25 | 24.6 | 1.08 |
| 288 | Фрикадельки мясные в соусе | 70/10 | 5.67 | 5.73 | 5.21 | 95 | 0.03 | 0.05 | | 0.30 | 24.01 | 0.53 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 0.13 | 0.10 | | 18.15 | 36.97 | 1.00 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 0.0015 | 0.004 | | 0.3 | 23.86 | 0.93 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | | \_\_\_\_ | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **15.95** | **17.515** | **87.28** | **592.89** | **0.081** | **0.264** | | **46.47** | **143.36** | **4.64** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 80 | 6.24 | 4.89 | 43.08 | 241.6 | 0.11 | 0.06 | | \_\_------ | 18.08 | 1.16 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 0.04 | 0.14 | | 1.20 | 113.9 | 0.37 |
|  |  |  | **8.91** | **7.23** | **57.39** | **330.6** | **0.15** | **0.20** | | **1.20** | **123.3** | **1.53** |
|  | **итого** |  | **34.4** | **39.475** | **220.98** | **1363.49** | **0.461** | **0.464** | | **50.7** | **314.33** | **10.66** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | |  | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 85 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 193 | 0.06 | 0.38 | | 0.18 | 77.5 | 1.90 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | | --------- | 11.67 | 0.77 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.04 | 0.14 | | 1.17 | 113.2 | 0.12 |
|  |  |  | **15.19** | **29.87** | **34.49** | **420** | **0.27** | **0.55** | | **1.35** | **202.37** | **2.79** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0.75 | ------- | 15.15 | 64 | 00.2 | 0.02 | | 3 | 10.5 | 2.10 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.34 | 0.011 | 0.022 | | 5.7 | 21.69 | 0,79 |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1.99 | 5.03 | 16.92 | 122 | 0.095 | 0.06 | | 7.53 | 24.95 | 2.3 |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 14.47 | 15.69 | 45.65 | 334 | 0.1 | 0.2 | | 1.21 | 28.7 | 1.9 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | 0.002 | 0.006 | | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | | --- | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **21.45** | **24.89** | **113.79** | **743.34** | **0.288** | **0.318** | | **14.84** | **107.16** | **6.43** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 185 | Каша овсяная «Геркулес» | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 | 0.04 | 0.06 | | ---------- | 13.7 | 2.02 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ----- | ------ | | 0.03 | 10 | 0.28 |
|  |  |  | **6.5** | **7.55** | **43.37** | **233** | **0.04** | **0.06** | | **0.02** | **23.7** | **2.30** |
|  | **итого** |  | **43.89** | **62.31** | **206.8** | **1460.34** | **0.618** | **0.948** | | **19.21** | **343.73** | **13.62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая вязкая с маслом | 200/5 | 3.09 | 4.07 | 32.09 | 177 | 0.03 | 0.02 | ------------ | 5.7 | 0.45 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | ------- | 11.67 | 0.77 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ------- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | ------ | ------- | 2.83 | 12.8 | 0.32 |
|  |  |  | **9.75** | **17.95** | **60.56** | **408** | **0.16** | **0.14** | **2.93** | **162.17** | **1.84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок фруктовый (абрикосовый) | 100 | 0.75 | --------- | 19.5 | 79 | 0.03 | 0.02 | 3 | 30 | 0.36 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0.88 | 0.06 | 8.60 | 38.52 | 0.04 | 0.04 | 2.75 | 20.45 | 0.49 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 | 0.22 | 0.07 | 5.81 | 38.07 | 2.02 |
| 276 | Жаркое –по домашнему | 200 | 22.02 | 6.79 | 19.95 | 259 | 0.19 | 0.30 | 8.15 | 28.27 | 3.66 |
| 372 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0.24 | 0.24 | 35.74 | 90.2 | 0.06 | 0.04 | 0.4 | 16.50 | 1.05 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | -------- | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **32.33** | **12.86** | **98.88** | **642.52** | **0.59** | **1.24** | **17.11** | **114.79** | **8.02** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 454 | Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом | 80 | 4.6 | 1.87 | 44.44 | 212.8 | 0.08 | 0.04 | 0.03 | 15.52 | 1.08 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | -------- | ------ | 0.03 | 10 | 0.28 |
|  |  |  | **4.66** | **1.89** | **54.43** | **252.8** | **0.08** | **0.04** | **0.06** | **25.52** | **1.36** |
|  | **итого** |  | **47.49** | **32.7** | **233.37** | **1382.32** | **0.86** | **1.44** | **23.1** | **332.48** | **11.58** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11.17 | 10.28 | 31.78 | 264 | 0.05 | 0.07 | 0.14 | 106.0 | 1.51 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | ------ | 11.67 | 0.77 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 0.17 | 1.43 | 137 | 0.43 |
|  |  |  | **17.9** | **22.9** | **65.87** | **507** | **0.16** | **0.27** | **1.57** | **254.67** | **2.71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 35.88 | 0.01 | 0.08 | 3.33 | 13.11 | 0.36 |
| 57 | Борщ с картофелем и свежей капустой | 200 | 1.81 | 4.91 | 12.74 | 102.5 | 0.05 | 0.04 | 10.28 | 44.37 | 1.19 |
| 287 | Тефтели мясные | 80 | 8.98 | 9.49 | 7.31 | 150.5 | 0.05 | 0.07 | 0.79 | 26.60 | 0.60 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.59 | 6.09 | 38.64 | 243 | 0.14 | 0.10 | ------ | 14.82 | 4.56 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | 0.002 | 0.006 | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ------- | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **24.03** | **24.07** | **106.28** | **767.38** | **0.332** | **0.326** | **14.8** | **142.22** | **8.75** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 195 | Манный пудинг | 180 | 8.02 | 9.93 | 51.02 | 326 | 0.08 | 0.17 | 0.88 | 110.2 | 2.20 |
| 378 | Кисель из плодов свежих плодов и ягод | 200 | 0.09 | 0.04 | 26.14 | 105.2 | 0.002 | 0.004 | 1.83 | 10.76 | 0.15 |
|  |  |  | **8.11** | **9.97** | **77.16** | **331.2** | **0.082** | **0.174** | **2.71** | **120.96** | **2.35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **50.6** | **57.18** | **259.81** | **1650.68** | **0.594** | **0.8** | **30.18** | **587.72** | **14.26** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша пшеничная жидкая | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 | 0.15 | 0.02 | ----- | 17.2 | 1.90 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | ----- | ---- | 2.83 | 12.8 | 0.32 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | ----- | 11.67 | 0.77 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **13.1** | **21.41** | **61.85** | **324** | **0.22** | **0.08** | **2.94** | **173.67** | **3.29** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 0.02 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.45 | 3.65 | 1.42 | 40.38 | 0.017 | 0.022 | 5.7 | 13.11 | 0.34 |
| 86 | Суп –лапша домашняя | 200 | 32.29 | 9.84 | 152.44 | 527.75 | 0.08 | 0.06 | ------ | 20.78 | 6.41 |
| 132 | Капуста тушенная | 100 | 3.98 | 7.42 | 18.98 | 158 | 0.06 | 0.08 | 32.74 | 111.6 | 1.50 |
| 321 | Картофельное пюре | 100 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 0.13 | 0.10 | 18.15 | 36.97 | 1.00 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | 0.002 | 0.006 | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
|  | Хлеб | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ------ | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **43.92** | **26.23** | **239.3** | **1095.13** | **0.369** | **0.298** | **56.99** | **225.78** | **11.29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 496 | Коржик молочный | 80 | 5.22 | 8.99 | 49.58 | 199.7 | 0.08 | 0.05 | 0.05 | 20.48 | 0.91 |
| 392 | Чай сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | -- | --- | 0.03 | 10 | 0.28 |
| 368 | Груша свежая | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 0.02 | 10.0 | 16.0 | 2.20 |
|  |  |  | **5.68** | **9.41** | **69.37** | **383.7** | **0.11** | **0.07** | **1.07** | **46.48** | **3.39** |
|  | **Итого** |  | **63.26** | **57.29** | **381.02** | **1747.93** | **0.719** | **0.478** | **72.1** | **471.43** | **18.42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 3.09 | 4.07 | 32.09 | 177 | 0.03 | 0.02 | ----- | 5.7 | 0.45 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | \_\_\_ | 11.67 | 0.77 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 0.17 | 1.43 | 137 | 0.43 |
|  |  |  | **13.3** | **21.12** | **66.18** | **474** | **0.15** | **0.25** | **1.54** | **286.37** | **1.95** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0.88 | 0.06 | 8.60 | 38.52 | 0.04 | 0.04 | 2.75 | 20.45 | 049 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 | 0.22 | 0.07 | 5.81 | 38.07 | 2.02 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 18.05 | 14.26 | 4.58 | 218 | 0.043 | 0.12 | 0.97 | 32.55 | 1.38 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.50 | 4.57 | 26.44 | 168 | 0.04 | 0.052 | ---- | 4.86 | 1.09 |
| 372 | Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0.24 | 0.24 | 35.74 | 90.2 | 0.06 | 0.04 | 0.4 | 16.50 | 1.05 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ------ | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **33.86** | **24.9** | **109.87** | **767.72** | **0.48** | **0.682** | **9.93** | **123.93** | **6.83** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая вязкая | 200/5 | 6.21 | 5.28 | 27.94 | 184 | 0.15 | 0.08 | ------ | 12.1 | 3.30 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | --- | ---- | 0.02 | 10 | 0.28 |
|  |  |  | **6.27** | **5.3** | **37.93** | **224** | **0.15** | **0.08** | **0.02** | **22.1** | **3.58** |
|  | **Итого** |  | **53.99** | **51.56** | **224.48** | **1510.1** | **0.8** | **1.5** | **22.59** | **457.9** | **12.81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша из смеси круп с изюмом | 200/5 | 10.06 | 10.83 | 43.12 | 310 | 0.19 | 0.04 | 1.19 | 24.5 | 1.64 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | ---- | ----- | 2.83 | 12.8 | 0.32 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | --- | 11.67 | 0.77 |
|  | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.3 |
|  |  |  | **16.72** | **24.71** | **71.59** | **541** | **0.26** | **0.1** | **4.13** | **180.97** | **3.03** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.56 | 0.011 | 0.022 | 5.7 | 21.69 | 0.79 |
| 73 | Рассольник | 200 | 7.62 | 5.06 | 10.93 | 104 | 0.087 | 0.052 | 7.54 | 23.4 | 0.85 |
| 291 | Картофельная запеканка с мясом | 165 | 12.13 | 9.5 | 25.7 | 237 | 0.17 | 0.16 | 3.8 | 24.8 | 1.82 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | 0.002 | 0.006 | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.7 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ------ | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **24.74** | **18.73** | **87.85** | **628.56** | **1.07** | **0.18** | **10.4** | **113.21** | **5.5** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Булочка домашняя | 100 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179 | 0.06 | 0.03 | ------ | 13.7 | 0.65 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 0.04 | 0.14 | 1.17 | 113.2 | 0.12 |
| 368 | Яблоко свежее | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | 0.03 | 0.02 | 10.00 | 16.0 | 2.20 |
|  |  |  | **6.79** | **8.97** | **48.67** | **303** | **0.13** | **0.19** | **11.17** | **142.9** | **2.97** |
|  | **Итого** |  | **48.81** | **52.65** | **218.61** | **1517.66** | **1.48** | **0.5** | **36.8** | **183.37** | **11.95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 | 0.10 | 0.04 | \_\_---- | 15.6 | 0.90 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | \_--- | ----- | 0.03 | 10 | 0.28 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | ----- | 11.67 | 0.77 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ------ | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **13.04** | **21.41** | **61.64** | **423** | **0.17** | **0.10** | **0.13** | **169.27** | **4.95** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.64 | 0.010 | 35.17 | 24.24 | 0.04 | 0.04 | 3.7 | 20.45 | 0.49 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6.64 | 4.18 | 14.44 | 130 | 0.12 | 0.09 | 10.2 | 23 | 1.40 |
| 137 | Рагу из овощей | 200 | 3.24 | 17.36 | 18.26 | 242 | 0.10 | 0.10 | 11.06 | 51.4 | 1.18 |
| 383 | Кисель из варенья | 200 | 0.08 | ----- | 22.26 | 89.4 | 0.002 | 0.004 | 0.07 | 10.5 | 0.28 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ----- | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **14.3** | **22.06** | **108.4** | **603.64** | **0.342** | **0.264** | **25.03** | **116.85** | **4.15** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 85 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 193 | 0.06 | 0.38 | 0.18 | 77.5 | 1.9 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ----- | ----- | 0.03 | 10 | 0.28 |
| 368 | Банан | 100 | 1.50 | 0.50 | 21 | 95 | 0.04 | 0.05 | 10 | 8 | 0.60 |
|  |  |  | **10.84** | **18.55** | **32.85** | **328** | **0.10** | **0.43** | **10.21** | **95.5** | **2.78** |
|  | **Итого** |  | **38.74** | **62.26** | **213.39** | **1399.74** | **0.632** | **0.824** | **46.47** | **407.12** | **12.33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Прием пищи, наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные**  **вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7.18 | 6.5 | 23.54 | 181 | 0.107 | 0.25 | 1.13 | 202 | 0.63 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0.05 | 0.17 | 1.43 | 137 | 0.43 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 | 0.06 | 0.03 | ------ | 11.67 | 0.77 |
|  | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ----- | 54 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | 132 | 0.30 |
|  |  |  | **17.39** | **23.55** | **57.63** | **478** | **0.227** | **0.48** | **2.67** | **482.67** | **2.13** |
|  | **3автрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | О.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 | 00.2 | 0.03 | 11.1 | 25.5 | 0.45 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Салат из овощей с морской капустой | 60 | 2.04 | 5.29 | 10.83 | 98.4 | 0.07 | 0.04 | 3.7 | 25.21 | 0.8 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 8.6 | 8.4 | 14.33 | 167 | 1 | 0.145 | 9.11 | 45.3 | 1.26 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 18.05 | 14.26 | 4.58 | 218 | 0.043 | 0.12 | 0.97 | 32.55 | 1.38 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 0.13 | 0.1 | 18.15 | 36.97 | 1 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 | 0.002 | 0.006 | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.7 | 0.5 | 18.27 | 118 | 0.08 | 0.03 | ------ | 11.5 | 0.8 |
|  |  |  | **35.89** | **33.27** | **96.2** | **852.40** | **1.325** | **0.441** | **32.33** | **183.35** | **6.48** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 80 | 5.09 | 3.4 | 50.42 | 253 | 0.09 | 0.04 | 0.09 | 17.82 | 1.23 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | ----- | ------ | 0.03 | 10 | 0.28 |
| 368 | Яблоко свежее | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 0.02 | 1 | 16 | 2.20 |
|  |  |  | **5.55** | **3.82** | **70.21** | **337** | **0.11** | **0.06** | **1.12** | **43.82** | **3.71** |
|  | **Итого** |  | **59.39** | **60.88** | **234.54** | **1712.50** | **1.692** | **1.011** | **47.22** | **735.34** | **12.77** |