

Утверждаю:

Директор Муниципального
образовательного учреждения
Воздвиженская средняя школа

Т.М.Смирнова



Т.М.Смирнова

18.08.2023г

**Примерное цикличное десятидневное меню
двухразового горячего питания для организации питания детей
11-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда 1 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,77 | 15,1 | 9,1 | 207,42 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0 | 129,0 | 0 | 4,8 | 0,19 |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250/12,5/10 | 7,84 | 13,54 | 67,91 | 227,48 | 0,11 | 0,0 | 20,0 | 0,30 | 9,4 | 111,1 | 73,5 | 2,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,8 1,9 | 3,4 1,7 | 50,0 25,0 | 243,14 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,05 | 122 | 90,0 | 14,0 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,1 | 94,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 23,51 | 33,24 | 147,11 | 772,74 | 2,26 | 1,4 | 20,01 | 1,45 | 282,0 | 267,5 | 108,6 | 16,34 |

| № рец. | Наименование, 1 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|---------------|------------------|------|----------|-------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с курицей | 250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | 0,21 | 31,9 | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| 873 | Компот из ягод | 200 | 0,11 | 0,11 | 17,9 | 69,4 | 0,006 | 40,0 | 1,1 | 0 | 7,52 | 22,0 | 45,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 11,95 | 7,41 | 59,49 | 349,9 | 0,28 | 52,34 | 6,05 | 1,31 | 59,42 | 216,96 | 99,8 | 3,01 |

| № рец. | Наименование блюда 2 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 290 | Курица тушеная в соусе | 75/75 | 17,65 | 14,58 | 24,7 | 221,0 | 0,05 | 0,02 | 43,0 | 5,0 | 54,50 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 312 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/10 | 11,24 | 6,52 | 54,0 | 316,57 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 27,22 | 245,12 | 16,26 | 5,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Груша | 150 | 0,36 | 0,09 | 16,1 | 67,0 | 11 | 2,8 | 1 | 0,1 | 10 | 14 | 7 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 33,64 | 22,75 | 89,3 | 730,8 | 11,2 | 4,19 | 33,23 | 3,55 | 110 | 482,24 | 56,51 | 8,87 |

| № рец. | Наименование, 2 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|---------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свеж капусты с курицей | 250/25 | 12,65 | 10,05 | 10,98 | 201,8 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 346 | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 17,4 | 11,7 | 60,68 | 395,1 | 0,17 | 11,37 | 0,00 | 3,6 | 70,78 | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| № рец. | Наименование блюда 3 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная запеченая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 0,18 | 43,75 | 116,38 | 32,13 | 1,5 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 6,76 | 11,6 | 19,6 | 198,6 | 0,06 | 22,6 | 1,09 | 1,0 | 118,6 | 11,5 | 3,7 | 11,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,16 | 24,6 | 132,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 27,06 | 24,36 | 151,61 | 546,05 | 4,97 | 23,45 | 38,74 | 11,68 | 194,95 | 203,88 | 52,83 | 18,58 |

| № рец. | Наименование, 3 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|---------------|------------------|------|----------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/25 | 2,69 | 2,84 | 17,24 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,1 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,02 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 12 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,16 | 24,6 | 132,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,36 | 0,09 | 16,1 | 67 | 11 | 2,8 | 1 | 0,1 | 10 | 14 | 7 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 7,62 | 4,15 | 72,96 | 365,51 | 0,34 | 11,05 | 1 | 1,31 | 66,6 | 148,05 | 48 | 3,19 |

| № рец. | Наименование блюда 4 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи на молоке | 200/30 | 13,95 | 18,6 | 55,63 | 293,85 | 0,3 | 1,25 | 31,2 | 0,6 | 146,8 | 218,9 | 58,2 | 2,38 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,9 | 1,7 | 25,0 | 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,05 | 122 | 90,0 | 14,0 | 0,56 |
| | Сок яблочный | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | ИТОГО | | 15,98 | 20,53 | 105,12 | 514,42 | 0,34 | 3,65 | 31,21 | 2,75 | 454,8 | 329,9 | 214,7 | |

| № рец. | Наименование, 4 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | * Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|---------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|-------|------|------|-----------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250/25 | 15,99 | 17,68 | 14,94 | 198,51 | 0,05 | 10,29 | 0,0 | 0,1 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 5,0 | 37,8 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
| | ИТОГО | | 24,49 | 24,33 | 92,44 | 600,31 | 0,34 | 11,05 | 1 | 1,31 | 66,6 | 148,05 | 48 | 3,19 |

| № рец. | Наименование блюда 5 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная запеченая | 100 | 11,6 | 9,87 | 6,0 | 164,13 | 0,09 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 32,7 | 147,53 | 23,0 | 0,66 |
| 312 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56 | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 873 | Компот из ягод | 200 | 0,11 | 0,11 | 17,9 | 69,4 | 0,006 | 40,0 | 1,1 | 0 | 7,52 | 22,0 | 45,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63,0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 12 |
| | ИТОГО | | 20,52 | 19,66 | 89,82 | 579,47 | 0,626 | 61,52 | 8,72 | 45,12 | 89,88 | 362,59 | 114,99 | 3,29 |

| № рец. | Наименование, 5 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|---------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/25 | 15,49 | 16,38 | 31,04 | 272,71 | 0,23 | 5,81 | 0,0 | 0,21 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 20,24 | 18,03 | 70,74 | 466,01 | 0,34 | 5,81 | 0,0 | 3,41 | 64,08 | 152,18 | 49,3 | 3,53 |

Неделя :вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда 6 Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи на молоке | 200/30 | 13,95 | 18,6 | 55,63 | 293,85 | 0,3 | 1,25 | 31,2 | 0,6 | 146,8 | 218,9 | 58,2 | 2,38 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1,9 | 1,7 | 25,0 | 121,57 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,05 | 122 | 90,0 | 14,0 | 0,56 |
| ИТОГО | | | 15,85 | 20,3 | 80,63 | 415,42 | 0,34 | 3,65 | 31,21 | 2,75 | 454,8 | 329,9 | 214,7 | 3,34 |

| № рец. | Наименование, 6 Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с курицей | 250/25 | 10,29 | 8,7 | 36,99 | 198,5 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 59,2 | 22,3 | 0,7 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,55 | 1,76 | 24,6 | 132,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| ИТОГО | | | 15,04 | 9,92 | 76,61 | 392,3 | 0,34 | 10,4 | 0,2 | 4,31 | 60,4 | 177,6 | 43,3 | 3,5 |

| № рец. | Наименование блюда 7 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная запеченая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,75 | 0,18 | 43,75 | 116,38 | 32,13 | 1,5 |
| 312 | Макароны отварные | 200/10 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56 | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 346 | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 27,66 | 20,27 | 102,42 | 801,93 | 0,39 | 21,58 | 28,87 | 1,43 | 127,11 | 205,37 | 92,32 | 4,98 |

| № рец | Наименование, 7 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свеж капусты с курицей | 250/20 | 12,65 | 10,05 | 10,98 | 201,8 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,36 | 0,09 | 16,1 | 67 | 11 | 2,8 | 1 | 0,1 | 10 | 14 | 7 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 6,76 | 11,79 | 65,78 | 462,1 | 0,17 | 21,06 | 1,0 | 3,6 | 70,78 | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| № рец. | Наименование блюда 8 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 34,36 | 46,2 | 40,0 | 666,0 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 0,5 | 226,4 | 344,91 | 48,02 | 0,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| ИТОГО | | | 34,56 | 46,15 | 55,1 | 727,3 | 2,09 | 0,74 | 0,33 | 6,6 | 234,0 | 346,31 | 50,32 | 13,24 |

| № рец. | Наименование, 8 Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|---------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250/25 | 15,99 | 17,68 | 14,94 | 198,51 | 0,05 | 10,29 | 0,0 | 0,1 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,02 | 0,06 | 15,02 | 61,8 | 0,02 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 12 | 2,4 | 0,0 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| ИТОГО | | | 20,58 | 19,34 | 54,56 | 392,31 | 0,17 | 11,37 | 0,00 | 3,6 | 70,78 | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| № рец. | Наименование блюда 9 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Курица запеченая | 100/5 | 22,06 | 18,23 | 1,6 | 176,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | 0,76 | 68,13 | 166,13 | 25,38 | 2,03 |
| 312 | Картофельное пюре | 200/10 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,16 | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56 | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 873 | Компот из ягод | 200 | 0,11 | 0,11 | 17,9 | 69,4 | 0,006 | 40,0 | 1,1 | 0 | 7,52 | 22,0 | 45,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | итого | | 30,98 | 28,02 | 75,16 | 571,59 | 0,176 | 40,12 | 54,88 | 8,24 | 197,56 | 286,59 | 85,87 | 3,43 |

| № рец. | Наименование, 9 ДЕНЬ | Выход блюдо,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|---------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/25 | 15,49 | 16,38 | 31,04 | 272,71 | 0,23 | 5,81 | 0,0 | 0,21 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| | Сок | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Итого | | 15,62 | 18,21 | 80,13 | 503,71 | 0,34 | 5,81 | 0,00 | 3,41 | 64,08 | 152,18 | 49,3 | 3,53 |

| № рец. | Наименование блюда 10 ДЕНЬ | Выход блюду,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные в соусе | 80/80 | 7,3 | 10,83 | 7,55 | 156,91 | 0,08 | 0,4 | 0,05 | 0,2 | 32,73 | 147,53 | 23 | 0,66 |
| 679 | Рис отварной | 180/10 | 4,55 | 5,96 | 47,12 | 263,46 | 0,0 | 0,09 | 0,03 | 6,38 | 101,91 | 33,46 | 0,69 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,057 | 15,1 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 16,6 | 18,44 | 94,37 | 613,67 | 11,35 | 25,62 | 33,26 | 3,64 | 128,34 | 340,71 | 82,44 | 4,32 |

| № рец. | Наименование, 10 ДЕНЬ | Выход блюду,г | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|---------------|------------------|------|----------|--------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/25 | 2,69 | 2,84 | 17,24 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,1 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| 873 | Компот из ягод | 200 | 0,11 | 0,11 | 17,9 | 69,4 | 0,006 | 40,0 | 1,1 | 0 | 7,52 | 22,0 | 45,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,55 | 1,6 | 24,6 | 132 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | ИТОГО | | 7,35 | 4,55 | 59,74 | 306,15 | 0,22 | 48,25 | 1,1 | 1,2 | 52,12 | 153,65 | 86,8 | 2,49 |

Среднее

26,3

27,3

104,4

689,1

Исполнитель технолог



В.В.Плеханова