

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ

«Соловьёвская основная школа»

А.К.Осипович

Приказ от 30.08.2024 г. № 56



**Примерное десятидневное меню  
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Соловьёвская основная школа» Кардымовского района  
Смоленской области**

для учащихся с 12 до 18 лет

| № рец.             | Прием пищи, Наименование блюд                 | Масса порции  | Пищевые вещества (мг) |              | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) |               |             |             |              | Минеральные вещества |               |             |               |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|
|                    |                                               |               | б                     | ж            |                              | у             | А             | В1          | Е           | С            | Са                   | Mg            | Fe          | P             |
| <b>День первый</b> |                                               |               |                       |              |                              |               |               |             |             |              |                      |               |             |               |
| <b>Завтрак</b>     |                                               |               |                       |              |                              |               |               |             |             |              |                      |               |             |               |
| 210                | Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром | 220/10/20     | 11,24                 | 13,4         | 32,66                        | 287,77        | 100           | 0,06        | 1,0         | 0            | 113,67               | 11,0          | 0,98        | 101,44        |
| 13                 | Масло сливочное                               | 10            | 0,05                  | 5,25         | 0,08                         | 74,8          | 20            | 0           | 0,22        | 0            | 1,2                  | 0             | 0,02        | 1,9           |
| 382                | Хлеб пшеничный                                | 30            | 2,04                  | 0,25         | 15,12                        | 70,93         | 50            | 0,04        | 0,4         | 0            | 6,94                 | 9,96          | 0,34        | 36,23         |
|                    | Какао с молоком, сахаром                      | 200           | 4,8                   | 2,0          | 16,9                         | 124,0         | 15            | 0,17        | 0           | 0,52         | 109,4                | 31,37         | 0,56        | 96,15         |
| 338                | Фрукты                                        | 200           | 0,8                   | 0,8          | 16,64                        | 66,34         | 0             | 0,06        | 0,5         | 15,94        | 26,9                 | 16,45         | 2,29        | 18,44         |
| <b>Итого:</b>      |                                               | <b>710,00</b> | <b>18,93</b>          | <b>21,7</b>  | <b>81,4</b>                  | <b>623,84</b> | <b>185</b>    | <b>0,33</b> | <b>2,12</b> | <b>16,46</b> | <b>258,07</b>        | <b>68,79</b>  | <b>4,19</b> | <b>254,16</b> |
| <b>Обед</b>        |                                               |               |                       |              |                              |               |               |             |             |              |                      |               |             |               |
| 138                | Суп гороховый                                 | 250           | 9,13                  | 6,63         | 29,63                        | 229,0         | 110           | 0,1         | 1,5         | 8,35         | 44,19                | 37,75         | 1,18        | 20,38         |
| 302                | Гречка отварная с маслом                      | 220/15        | 4,0                   | 6,77         | 31,22                        | 202,0         | 89,95         | 0,09        | 0,63        | 6,1          | 150,84               | 16,97         | 1,16        | 95,68         |
| 417                | Котлета мясная из говядины                    | 100           | 10,38                 | 15,0         | 0,13                         | 245,0         | 35            | 0,08        | 1,88        | 8,8          | 140,47               | 17,64         | 1,05        | 186,82        |
| 376                | Чай с сахаром                                 | 200           | 0,5                   | 0            | 10,7                         | 44,5          | 0             | 0           | 0           | 0,02         | 5,54                 | 2,67          | 0,37        | 3,71          |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 50            | 3,82                  | 0,31         | 25,09                        | 118,41        | 50            | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5                 | 16,5          | 1,0         | 42,0          |
|                    | Хлеб ржаной                                   | 50            | 3,31                  | 0,44         | 21,2                         | 101,98        | 0             | 0,09        | 1,1         | 0            | 9,0                  | 9,5           | 1,0         | 43,5          |
| <b>Итого:</b>      |                                               | <b>885,00</b> | <b>31,14</b>          | <b>29,15</b> | <b>117,97</b>                | <b>940,89</b> | <b>284,95</b> | <b>0,44</b> | <b>6,09</b> | <b>23,27</b> | <b>361,54</b>        | <b>101,03</b> | <b>5,76</b> | <b>392,09</b> |

| №<br>рец.          | Прием пищи,<br>Наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (мг) |              | Энергетическая<br>ценность<br>(мг) | Витамины (мг) |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |               |
|--------------------|----------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|                    |                                        |                 | б                     | ж            |                                    | у             | А           | В1          | Е                    | С             | Ca           | Mg          | Fe            |
| <b>День второй</b> |                                        |                 |                       |              |                                    |               |             |             |                      |               |              |             |               |
| <b>Завтрак</b>     |                                        |                 |                       |              |                                    |               |             |             |                      |               |              |             |               |
| 257                | Каша молочная вязкая<br>пшеничная      | 200/15          | 5,63                  | 8,8          | 52,4                               | 100           | 0,2         | 0,48        | 0,54                 | 122,2         | 32,06        | 1,08        | 67,0          |
| 376                | Чай с сахаром                          | 200             | 0,5                   | 0            | 10,7                               | 0             | 0           | 0           | 0,02                 | 5,54          | 2,67         | 0,27        | 3,71          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,14                  | 0,25         | 15,12                              | 50            | 0,04        | 0,4         | 0                    | 6,94          | 9,95         | 0,24        | 26,23         |
| 14                 | Сыр                                    | 40              | 9,2                   | 11,88        | 0                                  | 5,3           | 0           | 0,28        | 0                    | 132,0         | 12,68        | 0,4         | 150,0         |
|                    | Фрукт                                  | 215             | 0,8                   | 0,8          | 16,64                              | 65,4          | 0,06        | 0,5         | 15,94                | 25,9          | 16,45        | 2,29        | 18,44         |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>700,00</b>   | <b>18,27</b>          | <b>21,73</b> | <b>94,86</b>                       | <b>220,7</b>  | <b>0,3</b>  | <b>1,62</b> | <b>16,5</b>          | <b>292,58</b> | <b>73,81</b> | <b>4,28</b> | <b>265,38</b> |
| <b>Обед</b>        |                                        |                 |                       |              |                                    |               |             |             |                      |               |              |             |               |
| 129                | Рассольник                             | 250/10          | 10,21                 | 9,43         | 25,77                              | 100           | 0,04        | 2,5         | 10,75                | 56,3          | 31,0         | 1,25        | 99,5          |
| 465                | Рис отварной                           | 220             | 2,73                  | 4,86         | 31,1                               | 63,5          | 0,04        | 0           | 0                    | 115,95        | 12,66        | 0,08        | 58,94         |
| 401                | Гуляш с курицей                        | 50/75           | 10,0                  | 12,3         | 7,44                               | 28,9          | 0,17        | 1,8         | 1,28                 | 124,36        | 16,01        | 1,22        | 94,7          |
| 43                 | Салат<br>овощной<br>(капуста, морковь) | 70              | 0,85                  | 3,05         | 5,41                               | 15,34         | 0,06        | 1,0         | 10,6                 | 42,0          | 12,0         | 0,47        | 26,0          |
| 349                | Компот<br>из<br>сухофруктов            | 200             | 0                     | 0            | 14,52                              | 12,9          | 0           | 0           | 0                    | 8,37          | 1,8          | 0           | 0             |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 50              | 3,82                  | 0,31         | 25,09                              | 50            | 0,08        | 0,98        | 0                    | 11,5          | 16,5         | 1,0         | 42,0          |
|                    | Хлеб ржаной                            | 50              | 3,31                  | 0,44         | 21,2                               | 101,98        | 0           | 1,1         | 0                    | 9,0           | 9,5          | 2,0         | 43,5          |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>975,00</b>   | <b>30,71</b>          | <b>30,37</b> | <b>130,53</b>                      | <b>270,64</b> | <b>0,48</b> | <b>7,38</b> | <b>22,63</b>         | <b>367,48</b> | <b>99,47</b> | <b>6,02</b> | <b>364,64</b> |

| №<br>реп.                | Прием пищи,<br>Наименование блюд                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (мг) |              |               | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(мг) | Витамины (мг) |             |             |              |               | Минеральные вещества |             |   |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|---|--|--|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                          |                                                                |                 | б                     | ж            | у             |                                                | А             | В1          | Е           | С            | Са            | Mg                   | Fe          | P |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>День грегий</b>       |                                                                |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |   |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |   |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 257                      | Каша молочная вязкая<br>овсяная (Геркулес) с<br>маслом         | 200/15          | 13,42                 | 10,04        | 45,4          | 340,31                                         | 120           | 0,15        | 1,33        | 2,39         | 118,46        | 43,42                | 1,0         |   |  |  |  | 167,23        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                      | Яйцо вареное                                                   | 40              | 4,96                  | 4,49         | 0,27          | 61,29                                          | 25,3          | 0,1         | 0,81        | 1,2          | 79,93         | 4,35                 | 0,51        |   |  |  |  | 69,55         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13                       | Масло сливочное                                                | 10              | 0,05                  | 7,25         | 0,08          | 74,8                                           | 20,1          | 0           | 0,22        | 1,0          | 31,2          | 0                    | 0,02        |   |  |  |  | 1,9           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                 | 35              | 2,04                  | 0,25         | 15,12         | 70,93                                          | 50            | 0,04        | 0,4         | 0            | 6,94          | 9,95                 | 0,34        |   |  |  |  | 26,23         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                      | Чай с сахаром                                                  | 200             | 0,5                   | 0            | 10,7          | 44,5                                           | 0             | 0           | 0           | 0,02         | 7,54          | 2,67                 | 0,37        |   |  |  |  | 3,31          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | Фрукт                                                          | 200             | 0,4                   | 0,4          | 9,8           | 67,00                                          | 0,11          | 0,03        |             | 10,0         | 16,00         | 9,00                 | 2,2         |   |  |  |  | 11,00         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:<br/>700,00</b> |                                                                |                 | <b>21,37</b>          | <b>22,43</b> | <b>81,37</b>  | <b>658,83</b>                                  | <b>215,4</b>  | <b>0,32</b> | <b>2,76</b> | <b>14,61</b> | <b>250,07</b> | <b>69,39</b>         | <b>4,44</b> |   |  |  |  | <b>279,22</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>              |                                                                |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |   |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110                      | Борщ со сметаной                                               | 250/13          | 2,23                  | 4,13         | 13,0          | 125,63                                         | 140,1         | 0,04        | 2,5         | 5,99         | 160,25        | 28,43                | 1,29        |   |  |  |  | 75,56         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71                       | Овощи<br>свежие(помидор или<br>огурец)                         | 70              | 0,77                  | 0,14         | 2,66          | 16,8                                           | 10,2          | 0,04        | 0,27        | 7,5          | 59,8          | 14,0                 | 0,7         |   |  |  |  | 18,2          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 472                      | Пюре картофельное с<br>маслом сливочным                        | 200             | 3,89                  | 6,06         | 29,81         | 150,29                                         | 23,4          | 0,1         | 1,0         | 7,71         | 72,85         | 52,57                | 2,06        |   |  |  |  | 0             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241                      | Котлета рыбная                                                 | 85              | 13,91                 | 20,58        | 24,21         | 322,93                                         | 34,4          | 0,08        | 2,38        | 0,86         | 45,38         | 45,24                | 1,13        |   |  |  |  | 185,36        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 517                      | Кисель из концентрата<br>на плодовых или<br>ягодных экстрактах | 200             | 0                     | 0            | 14,0          | 52,6                                           | 15            | 0           | 0           | 0            | 0,2           | 0                    | 0,04        |   |  |  |  | 0             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                 | 50              | 3,82                  | 0,31         | 25,09         | 118,41                                         | 50            | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5          | 16,5                 | 1,0         |   |  |  |  | 42,0          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржаной                                                    | 50              | 3,31                  | 0,44         | 21,2          | 101,98                                         | 0             | 0,09        | 1,1         | 0            | 9,0           | 9,5                  | 2,0         |   |  |  |  | 43,5          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>            |                                                                | <b>918,00</b>   | <b>27,93</b>          | <b>31,66</b> | <b>129,97</b> | <b>888,64</b>                                  | <b>273,1</b>  | <b>0,43</b> | <b>8,53</b> | <b>22,06</b> | <b>368,98</b> | <b>166,24</b>        | <b>8,22</b> |   |  |  |  | <b>364,62</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| №<br>рец.             | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>(МГ) |              | вещества      |   | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть (МГ) | Витамины (МГ) |             |             |              |               | Минеральные вещества |             |               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|---|---------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |                                   |                 | б               | ж            | у             | А |                                             | В1            | Е           | С           | Са           | Mg            | Fe                   | P           |               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                   |                 |                 |              |               |   |                                             |               |             |             |              |               |                      |             | б             | ж | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>День четвертый</b> |                                   |                 |                 |              |               |   |                                             |               |             |             |              |               |                      |             |               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |                 |                 |              |               |   |                                             |               |             |             |              |               |                      |             |               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 189                   | Каша манная с маслом              | 200/15          | 14,4            | 11,5         | 34,61         |   | 251,3                                       | 170           | 0,16        | 0,53        | 1,06         | 212,84        | 35,97                | 1,06        | 193,68        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13                    | Масло сливочное                   | 10              | 1,15            | 7,25         | 0,08          |   | 84,8                                        | 0,07          | 0,07        | 0,22        | 0            | 1,2           | 0                    | 0,02        | 1,9           |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 35              | 2,04            | 0,25         | 15,12         |   | 70,93                                       | 50            | 0,04        | 0,4         | 0            | 6,94          | 9,95                 | 0,34        | 26,23         |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                   | Чай с сахаром                     | 200             | 0,5             | 0            | 10,7          |   | 44,5                                        | 0             | 0           | 0           | 0,02         | 5,54          | 2,67                 | 0,37        | 3,71          |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338                   | Фрукты                            | 200             | 0,8             | 0,8          | 16,64         |   | 97,00                                       | 0,2           | 0,06        | 0,4         | 14,94        | 25,9          | 15,45                | 1,29        | 18,44         |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   | <b>700,00</b>   | <b>18,89</b>    | <b>19,8</b>  | <b>77,15</b>  |   | <b>548,53</b>                               | <b>220,0</b>  | <b>0,33</b> | <b>1,55</b> | <b>16,02</b> | <b>252,42</b> | <b>64,04</b>         | <b>3,62</b> | <b>243,96</b> |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>           |                                   |                 |                 |              |               |   |                                             |               |             |             |              |               |                      |             |               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102                   | Суп картофельный                  | 250             | 7,86            | 11,06        | 30,49         |   | 208,01                                      | 185,5         | 0,22        | 4,89        | 8,48         | 118,09        | 48,5                 | 2,5         | 201,91        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 331                   | Соус сметанный с томатом          | 100             | 1,52            | 3,01         | 6,29          |   | 67,76                                       | 5,9           | 0           | 0,08        | 11,46        | 121,25        | 6,42                 | 0,29        | 119,63        |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 423                   | Тефтели из говядины               | 150             | 14,6            | 16,13        | 18,63         |   | 278,75                                      | 71,23         | 0,08        | 2,5         | 1,61         | 102,25        | 35,5                 | 1,59        | 3,65          |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349                   | Компот из сухофруктов             | 200             | 0               | 0            | 14,52         |   | 58,05                                       | 0,9           | 0           | 0           | 0            | 8,37          | 1,8                  | 0           | 0             |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,82            | 0,31         | 25,09         |   | 118,41                                      | 50            | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5          | 16,5                 | 1,0         | 42,0          |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                       | 50              | 3,31            | 0,44         | 21,2          |   | 101,98                                      | 0             | 0,09        | 1,1         | 0            | 9,0           | 9,5                  | 2,0         | 43,5          |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>         |                                   | <b>800,00</b>   | <b>31,11</b>    | <b>30,95</b> | <b>116,22</b> |   | <b>832,96</b>                               | <b>313,53</b> | <b>0,47</b> | <b>9,55</b> | <b>21,55</b> | <b>370,46</b> | <b>118,22</b>        | <b>7,38</b> | <b>410,69</b> |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| №<br>реп.         | Прием пищи,<br>Наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (мг) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества |              |             |               |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|
|                   |                                                     |                 | б                     | ж            | у             |                                      | А             | В1          | Е           | С            | Са                   | Mg           | Fe          | P             |
| <b>День пятый</b> |                                                     |                 |                       |              |               |                                      |               |             |             |              |                      |              |             |               |
|                   | <b>Завтрак</b>                                      |                 |                       |              |               |                                      |               |             |             |              |                      |              |             |               |
| 71                | Овощи<br>свежие(помидор )                           | 50              | 0,77                  | 0,14         | 2,66          | 16,8                                 | 120,24        | 0,04        | 0,27        | 10,5         | 19,8                 | 14,0         | 0,5         | 20,2          |
| 302               | Каша гречневая с<br>маслом                          | 200/<br>15      | 6,0                   | 4,22         | 8,77          | 202,0                                | 100,5         | 0,17        | 0,63        | 1,1          | 140,84               | 13,97        | 1,16        | 95,68         |
| 243               | Сосиска отварная                                    | 75              | 10,04                 | 14,26        | 2,7           | 240,73                               | 0,75          | 0           | 0,29        | 0            | 11,16                | 13,27        | 0,11        | 156,08        |
| 377               | Чай с лимоном                                       | 200/5           | 0,5                   | 0,01         | 10,9          | 46,8                                 | 0             | 0,02        | 0           | 1,16         | 25,43                | 6,56         | 0,8         | 8,81          |
|                   | Кондитерское изделие                                | 50              | 3,64                  | 2,75         | 36,08         | 92,25                                | 0,01          | 0,03        | 0           | 0            | 13,05                | 9,0          | 0,45        | 40,5          |
|                   | Фрукт                                               | 120             | 0,8                   | 0,8          | 16,64         | 66,34                                | 0             | 0,05        | 0,3         | 13,94        | 45,9                 | 15,45        | 1,29        | 16,44         |
| <b>Итого:</b>     |                                                     | <b>715,00</b>   | <b>21,75</b>          | <b>22,18</b> | <b>77,75</b>  | <b>664,92</b>                        | <b>221,49</b> | <b>0,31</b> | <b>1,49</b> | <b>16,7</b>  | <b>246,18</b>        | <b>72,25</b> | <b>4,21</b> | <b>355,71</b> |
|                   | <b>Обед</b>                                         |                 |                       |              |               |                                      |               |             |             |              |                      |              |             |               |
| 160               | Суп молочный с<br>вермишелью, с маслом<br>сливочным | 250             | 9,0                   | 14,7         | 26,77         | 241,0                                | 220,6         | 0,06        | 0,18        | 23,0         | 79,89                | 17,46        | 1,83        | 45,57         |
| 223               | Запеканка из творога                                | 240             | 15,02                 | 11,59        | 43,27         | 348,5                                | 90,9          | 0,19        | 0,5         | 0,5          | 253,17               | 59,41        | 2,3         | 291,25        |
|                   | Соус сметанный                                      | 60              | 0,56                  | 2,0          | 13,75         | 75,23                                | 0,1           | 0,1         | 0           | 0,1          | 11,26                | 2,1          | 0,11        | 0,1           |
| 376               | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,5                   | 0            | 10,7          | 44,5                                 | 0             | 0           | 0           | 0,02         | 5,54                 | 2,67         | 0,37        | 3,71          |
|                   | Хлеб пшеничный                                      | 50              | 3,82                  | 0,31         | 25,09         | 118,41                               | 0             | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5                 | 16,5         | 1,0         | 42,0          |
| <b>Итого:</b>     |                                                     | <b>800,00</b>   | <b>28,9</b>           | <b>28,6</b>  | <b>119,58</b> | <b>863,64</b>                        | <b>311,5</b>  | <b>0,43</b> | <b>1,66</b> | <b>23,62</b> | <b>361,36</b>        | <b>98,14</b> | <b>5,61</b> | <b>382,63</b> |





| №<br>реп.           | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (мг) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>в (мг) | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества |               |              |               |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
|                     |                                   |                 | б                     | ж            | у             |                                      | А             | В1          | С           | Са           | Mg                   | Fe            | P            |               |
| <b>День седьмой</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                      |               |             |             |              |                      |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>      |                                   |                 |                       |              |               |                                      |               |             |             |              |                      |               |              |               |
| 311                 | Каша гречневая с маслом           | 200/15          | 6,0                   | 9,22         | 6,77          | 202,0                                | 125,3         | 0,07        | 0,63        | 1,1          | 120,84               | 16,97         | 1,16         | 95,68         |
| 243                 | Сосиска отварная                  | 75              | 12,04                 | 10,26        | 2,7           | 250,73                               | 0,12          | 0,1         | 0,29        | 0            | 111,6                | 23,27         | 2,61         | 106,08        |
| 71                  | Овощи свежие                      | 70              | 0,77                  | 0,14         | 2,66          | 16,8                                 | 83,9          | 0,04        | 0,27        | 7,5          | 9,8                  | 14,0          | 0,7          | 18,2          |
|                     | Кондитерское изделие              | 50              | 1,64                  | 1,75         | 36,08         | 82,25                                | 0,01          | 0,03        | 0           | 0            | 13,05                | 9,0           | 0,95         | 40,5          |
| 377                 | Чай с лимоном                     | 200/5           | 0,5                   | 0,01         | 10,9          | 46,8                                 | 0             | 0           | 0           | 1,16         | 15,43                | 6,56          | 0,8          | 8,81          |
|                     | Фрукт                             | 120             | 0,8                   | 0,8          | 18,64         | 66,34                                | 0             | 0,05        | 0,4         | 6,0          | 15,0                 | 15,45         | 5,29         | 19,44         |
| <b>Итого:</b>       | <b>Обед</b>                       | <b>735,00</b>   | <b>21,75</b>          | <b>22,21</b> | <b>77,75</b>  | <b>664,92</b>                        | <b>209,32</b> | <b>0,29</b> | <b>1,59</b> | <b>16,2</b>  | <b>285,28</b>        | <b>85,25</b>  | <b>11,51</b> | <b>289,43</b> |
| 64                  | Салат из свеклы с р/м             | 100             | 1,4                   | 8,2          | 8,0           | 110,0                                | 105,0         | 0,02        | 0           | 9,07         | 137,15               | 18,16         | 1,3          | 59,58         |
| 139                 | Суп крестьянский с крупой         | 250             | 5,3                   | 7,67         | 23,48         | 224,75                               | 100,0         | 0,1         | 2,25        | 12,06        | 120,13               | 21,1          | 1,08         | 0             |
| 110                 | Курица отварная                   | 120             | 11,51                 | 7,05         | 9,6           | 178,9                                | 48            | 0,1         | 0           | 1,61         | 60,28                | 24,19         | 0,56         | 165,0         |
| 209                 | Макаронны отварные                | 200/15          | 5,89                  | 5,03         | 24,02         | 154,34                               | 62            | 0,08        | 1,48        | 0            | 23,6                 | 9,38          | 0,19         | 71,67         |
| 349                 | Компот из сухофруктов             | 200             | 0                     | 0            | 14,52         | 48,05                                | 0             | 0           | 0           | 0            | 8,37                 | 1,8           | 0            | 0             |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,82                  | 0,31         | 25,09         | 118,41                               | 0             | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5                 | 16,5          | 1,0          | 42,0          |
|                     | Хлеб ржаной                       | 50              | 3,31                  | 0,44         | 21,2          | 101,98                               | 0             | 0,09        | 1,1         | 0            | 9,0                  | 9,5           | 2,00         | 43,5          |
| <b>Итого:</b>       |                                   | <b>985,00</b>   | <b>31,23</b>          | <b>28,7</b>  | <b>125,91</b> | <b>936,43</b>                        | <b>315,00</b> | <b>0,47</b> | <b>5,81</b> | <b>22,74</b> | <b>370,03</b>        | <b>101,07</b> | <b>6,13</b>  | <b>381,75</b> |







| №<br>реп.           | Прием пищи,<br>Наименование блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества (мг) |              |               | Энерг<br>етичес<br>кая<br>ценно<br>сть<br>(мг) | Витамины (мг) |             |             |              |               | Минеральные вещества |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                     |                                  |                 | б                     | ж            | у             |                                                | А             | В1          | Е           | С            | Са            | Mg                   | Fe          | Р             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>День десятый</b> |                                  |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>      |                                  |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                 | Макароны отварные                | 200/15          | 4,89                  | 5,03         | 34,02         | 252,34                                         | 120           | 0,08        | 1,48        | 0            | 143,6         | 9,38                 | 0,19        | 51,67         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401                 | Гуляш с курицей                  | 160             | 13,5                  | 13,88        | 9,3           | 210,25                                         | 54,1          | 0,11        | 2,25        | 1,6          | 160,45        | 22,51                | 0,9         | 143,4         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71                  | Овощи свежие(огурец)             | 70              | 0,54                  | 0,07         | 1,7           | 9,51                                           | 0,2           | 0,02        | 0,07        | 2,8          | 14,49         | 8,82                 | 0,63        | 26,46         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,04                  | 0,25         | 15,12         | 70,93                                          | 50            | 0,04        | 0,4         | 0            | 6,94          | 9,95                 | 0,34        | 26,23         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377                 | Чай с лимоном, с сахаром         | 200/5           | 0,5                   | 0,01         | 10,9          | 46,8                                           | 0             | 0           | 0           | 1,16         | 15,43         | 6,56                 | 0,8         | 8,81          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | Фрукты                           | 120             | 0,8                   | 0,8          | 16,64         | 86,34                                          | 0             | 0,06        | 0,5         | 10,0         | 25,9          | 15,45                | 1,29        | 18,44         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | <b>Итого:</b>                    | <b>700,00</b>   | <b>22,27</b>          | <b>20,04</b> | <b>87,68</b>  | <b>676,17</b>                                  | <b>224,3</b>  | <b>0,31</b> | <b>4,7</b>  | <b>15,56</b> | <b>366,81</b> | <b>72,67</b>         | <b>4,15</b> | <b>275,01</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>         |                                  |                 |                       |              |               |                                                |               |             |             |              |               |                      |             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 250                 | Суп рисовый                      | 250             | 7,0                   | 14,8         | 19,38         | 181,5                                          | 160,0         | 0,13        | 5,0         | 12,37        | 105,7         | 12,6                 | 1,25        | 104,12        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297                 | Жаркое по домашнему              | 250             | 16,33                 | 14,71        | 35,12         | 372,6                                          | 96,4          | 0,13        | 2,5         | 10,56        | 245,0         | 52,5                 | 1,31        | 180,4         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349                 | Компот из сухофруктов            | 200             | 0                     | 0            | 14,52         | 58,05                                          | 3,2           | 0           | 0           | 0            | 8,37          | 1,8                  | 0           | 0             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | Хлеб ржаной                      | 50              | 3,31                  | 0,44         | 21,2          | 101,98                                         | 0             | 0,09        | 1,1         | 0            | 9,0           | 9,5                  | 2,0         | 43,5          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 50              | 3,82                  | 0,31         | 25,09         | 118,41                                         | 50            | 0,08        | 0,98        | 0            | 11,5          | 16,5                 | 1,0         | 42,0          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | <b>Итого:</b>                    | <b>800,00</b>   | <b>30,46</b>          | <b>30,26</b> | <b>115,31</b> | <b>832,54</b>                                  | <b>309,6</b>  | <b>0,43</b> | <b>9,58</b> | <b>22,93</b> | <b>379,57</b> | <b>92,9</b>          | <b>5,56</b> | <b>370,02</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |