

Согласовано:

Зам. начальника ТО

УРПН по РС (Я)

в Чурапчинском районе

*И. Кузьмина*

«26» августа 2020 г.

Утверждаю:

Начальник МКУ УО

Чурапчинского улуса (района)

*Ю.П. Посельский*

«26» августа 2020 г.

## Примерное десятидневное единое меню для учащихся

на 2020-2021 уч.г.

Сезон осенне - зимний с 7-11 лет

## Примерное единое 10 -ти дневное МЕНЮ для учащихся 2020-2021 уч год.

СЕЗОН осенне-зимний. Возрастная категория с 7-11 лет. Первая смена.

Время кормления с 9 ч 35 мин, 10ч 35 мин ,11 ч 30 мин,12 ч 30 мин.

| Дни    | № технологической карты | Наименование блюда | Выход                                  | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |              |              |
|--------|-------------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|        |                         |                    |  | с 7 –11 л            | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Ca           | Zn           | P            | M g          | Fe           | J            |
| 1 день | ЗАВТРАК                 | 168                | Каша вязкая на молоке пшеничная        | 200                  | 7,85         | 10,1           | 49,4                           | 220           | 0,127        | 0,056        | 8,7          | 0,049        | 0,4                       | 133,7        | 2,9          | 201,2        | 0,023        | 0,215        | 0,003        |
|        |                         | 1                  | Бутерброд с маслом                     | 50                   | 1,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,2          | -            | 0,2          | 0,36                      | 4,2          | 0,083        | 11,3         | 2,1          | 0,18         | 0,008        |
|        |                         | 966                | Кефир                                  | 200                  | 5,8          | 5              | 8                              | 106           | 0,08         | 0,094        | 1,4          | 0,04         | -                         | 105          | 0,52         | 190          | 28           | 0,2          | 0,006        |
|        |                         | 379                | Напиток кофейный на молоке             | 200                  | 3,16         | 2,67           | 15,94                          | 130,6         | 0,04         | 0,2          | 1,3          | 0,2          | -                         | 125,8        | 0,23         | 90           | 14           | 0,13         |              |
|        |                         |                    | Хлеб пшеничный в/с                     | 30                   | 3,16         | 0,4            | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,06         | -            | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,42         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |              |
|        |                         |                    | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>680</b>           | <b>21,15</b> | <b>21,91</b>   | <b>100,1</b>                   | <b>618,12</b> | <b>0,304</b> | <b>0,61</b>  | <b>11,4</b>  | <b>0,309</b> | <b>1,28</b>               | <b>377,9</b> | <b>4,153</b> | <b>527,3</b> | <b>57,32</b> | <b>1,165</b> | <b>0,017</b> |
|        |                         |                    |  |                      |              |                |                                |               |              |              |              |              |                           |              |              |              |              |              |              |
|        | ОБЕД                    | 67                 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100                  | 1,4          | 5,82           | 7,29                           | 125,1         | 0,03         |              | 9,63         | -            | 0,295                     | 31,23        | 0,4          | 43,2         | 19,5         | 0,82         | 0,014        |
|        |                         | 82                 | Борщ с капустой и картофелем           | 250                  | 1,8          | 4,72           | 10,93                          | 103,75        | 0,05         |              | 10,67        | -            | 0,275                     | 49,72        | 0,42         | 54,6         | 26,12        | 1,22         |              |
|        |                         | 229                | Рыба тушеная в томате с овощами        | 100                  | 7,98         | 4,13           | 3,14                           | 84            | 0,09         |              | 3,01         | 0,06         | 1,69                      | 31,26        | 0,34         | 190          | 0,018        | 0,68         | 0,016        |
|        |                         | 202                | Макаронные изделия с маслом            | 150                  | 5,6          | 4,51           | 26,47                          | 168,6         | 0,05         |              | -            | 0            | 1,95                      | 4,86         | 0,25         | 37,2         | 15,1         | 1,1          | 0,001        |
|        |                         |                    | Хлеб ржано пшеничный                   | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         |              | -            | -            | 0,52                      | 23           | 0,23         | 4,4          | 5,14         | 0,95         | 0,006        |
|        |                         | 454                | Пирожки печеные                        | 60                   | 3,91         | 4,7            | 23,75                          | 153           | 0,07         |              | 0,51         | 0,028        | -                         | 13,7         |              | 45,1         | 16,8         | 0,81         | 0,004        |
|        |                         | 382                | Какао с молоком                        | 200                  | 4            | 3,54           | 17,57                          | 130,6         | 0,06         | 0,188        | 1,58         | 0,028        |                           | 152,2        | 0,44         | 124,6        | 10,67        | 0,48         | 0,0043       |
|        |                         | <b>ИТОГО:</b>      | <b>900</b>                             | <b>26,93</b>         | <b>27,86</b> | <b>109</b>     | <b>857,01</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>0,188</b> | <b>26,12</b> | <b>0,116</b> | <b>4,73</b>  | <b>306</b>                | <b>2,08</b>  | <b>499,1</b> | <b>93,35</b> | <b>6,06</b>  | <b>0,045</b> |              |
|        | <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1580</b>        | <b>48,13</b>                           | <b>49,76</b>         | <b>209</b>   | <b>1475,13</b> | <b>0,694</b>                   | <b>0,798</b>  | <b>37,52</b> | <b>0,425</b> | <b>6,01</b>  | <b>683,9</b> | <b>6,233</b>              | <b>1026</b>  | <b>150,7</b> | <b>7,225</b> | <b>0,059</b> |              |              |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |              |             |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|        |                   |                    |  | с7-11                | Б            | Ж             |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Ca           | Zn           | P            | Mg           | Fe           | J           |
| 2 день | ЗАВТРАК           | 168                | Каша гречневая молочная с сахаром и мас. | 200                  | 6,21         | 5,28          | 32,79                          | 203           | 0,15         | 0,028        | 2,8          | -            | 4,6                       | 247,7        | 2,9          | 198,1        | 48,1         | 0,32         | 0,05        |
|        |                   | ПР                 | Печенье                                  | 20                   | 1,7          | 2,26          | 13,94                          | 99,3          | 0,02         | 0,04         | 0,4          | 0,13         | 0,26                      | 8,2          |              | 17,4         | 3            | 0,2          |             |
|        |                   | 376                | Чай с сахаром                            | 200                  | 0,07         | 0,02          | 15                             | 60            | -            | 0,015        | 0,15         | -            | -                         | 11,1         |              | 2,8          | 1,4          | 0,28         |             |
|        |                   |                    | Хлеб пшеничный в/с                       | 40                   | 3,16         | 0,4           | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,06         | -            | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |             |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>460</b>           | <b>11,14</b> | <b>7,96</b>   | <b>81,05</b>                   | <b>455,82</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,143</b> | <b>3,35</b>  | <b>0,13</b>  | <b>5,38</b>               | <b>276,2</b> | <b>3,88</b>  | <b>253,1</b> | <b>65,7</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,05</b> |
|        | ОБЕД              | 23                 | Салат из свежих помидоров                | 100                  | 1,11         | 6,18          | 4,62                           | 78,56         | 0,09         | 0,05         | 0,5          | -            | -                         | 17,2         |              | 32,8         | 17,62        | 0,73         |             |
|        |                   | 204                | Суп рисовый с говядиной                  | 200                  | 6,48         | 3,56          | 16,7                           | 113           | 0,12         | 0,04         | 0,2          | -            | -                         | 24,98        | 0,12         | 196,3        | 9,45         | 1,24         | 0,0015      |
|        |                   | 279                | Тефтели из говядины                      | 100                  | 5,8          | 6,36          | 7,45                           | 109,8         | 0,04         | 0,056        | 5,6          | 0,024        | -                         | 20,3         | 0,13         | 81,8         | 13,3         | 0,63         | 0,003       |
|        |                   | 688                | Макароны отварные                        | 150                  | 5,52         | 6,32          | 26,45                          | 168,45        | 0,06         | 0,08         | 1,8          | 0,021        | -                         | 40,86        |              | 137,7        | 21,12        | 1,11         |             |
|        |                   |                    | Хлеб пшеничный в/с                       | 100                  | 3,16         | 0,4           | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,015        | 4,15         | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |             |
|        |                   | 458                | Ватрушки                                 | 100                  | 2,79         | 6,33          | 27,58                          | 138,75        | 0,05         | 0,014        | 5,14         | 0,12         | -                         | 90,75        |              | 126,8        | 10,88        | 0,68         |             |
|        |                   | 424                | Яйцо вареное                             | 40                   | 5,1          | 4,6           | 0,3                            | 63            | 0,03         | 0,024        | 12,47        | 0,1          | -                         | 22           | 0,98         | 76,8         | 4,8          | 1            | 0,0013      |
|        |                   | 382                | Какао на молоке                          | 200                  | 4            | 3,54          | 17,57                          | 118,6         | 0,06         | 0,43         | 1,58         | 24,4         |                           | 152,2        | 0,042        | 0,012        | 0,021        | 0,48         | 0,0023      |
|        |                   | <b>ИТОГО:</b>      | <b>990</b>                               | <b>33,96</b>         | <b>37,29</b> | <b>120,1</b>  | <b>883,68</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>0,71</b>  | <b>31,47</b> | <b>0,265</b> | <b>0,52</b>  | <b>377,5</b>              | <b>2,252</b> | <b>687</b>   | <b>90,39</b> | <b>6,31</b>  | <b>0,008</b> |             |
|        | <b>ВСЕГО:</b>     | <b>1450</b>        | <b>45,1</b>                              | <b>45,25</b>         | <b>201,2</b> | <b>1339,5</b> | <b>0,7</b>                     | <b>0,85</b>   | <b>34,82</b> | <b>0,395</b> | <b>5,9</b>   | <b>653,7</b> | <b>6,132</b>              | <b>940,1</b> | <b>156,1</b> | <b>7,55</b>  | <b>0,058</b> |              |             |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                    | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |               |               |             |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                   |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А           | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg            | Fe            | J           |
| 3 день | ЗАВТРАК           | 390                | Каша манная молочная                     | 200                  | 0,624        | 6,1            | 19,7                           | 128,64        | 0,08         | 0,02         | 1,09         | 0,03        | -                         | 192,2        | 2,9          | 156,1        | 23,52         | 0,3           | 0,026       |
|        |                   | 1                  | Бутерброд с маслом                       | 50                   | 0,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,02         | -            | 0,02        | 0,36                      | 14,2         | 0,083        | 113          | 2,1           | 0,18          | 0,008       |
|        |                   |                    | Яблоки свежие                            | 100                  | 0,4          | 0,4            | 9,8                            | 44            | 0,03         | 0,02         | 0,1          | 0,03        | 0,55                      | 30           | 0,52         | 3            | 9             | 0,22          |             |
|        |                   |                    | Творог нежирный 0,06%                    | 80                   | 9,1          | 0,6            | 3,3                            | 110           | 0,06         | 0,03         | 0,6          | 0,31        | 3,7                       | 198,4        | 0,33         | 8,12         | 6             | 1,7           | 0,006       |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                     | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -           | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10            | 1,24          | 0,006       |
|        |                   | 382                | Какао на молоке                          | 200                  | 4            | 3,54           | 17,57                          | 118,6         | 0,06         | 0,025        | 0,56         | -           | 0,36                      | 19,2         | 0,42         | 142,3        | 10            | 0,14          | 0,004       |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>670</b>           | <b>16,54</b> | <b>14,82</b>   | <b>77,57</b>                   | <b>561,2</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,142</b> | <b>2,35</b>  | <b>0,39</b> | <b>5,33</b>               | <b>463,2</b> | <b>4,483</b> | <b>464,9</b> | <b>60,62</b>  | <b>3,78</b>   | <b>0,05</b> |
|        | ОБЕД              | 43                 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100                  | 1,41         | 6,79           | 9,02                           | 87,4          | 0,03         | 0,039        | 18,2         | -           | -                         | 37,37        | 0,4          | 27,61        | 15,16         | 0,51          |             |
|        |                   | 209                | Суп картофельный с фрикадельками         | 250/25               | 7,29         | 5,7            | 16,99                          | 148,5         | 0,15         | 0,028        | 12,34        | 0,02        | -                         | 31,91        | 0,42         | 130          | 40,01         | 0,16          | 0,0019      |
|        |                   | 260                | Гуляш из говядины                        | 80                   | 11,64        | 13,43          | 2,31                           | 176,8         | 0,02         | 0,12         | 0,74         | -           | 0,45                      | 11,44        | 0,34         | 123,3        | 0,17          | 0,245         | 0,0029      |
|        |                   | 694                | Пюре картофельное                        | 200                  | 4,08         | 6,4            | 27,26                          | 183           | 0,18         | 0,07         | 2,24         | 0,034       | -                         | 49,3         | 0,25         | 115,5        | 27            | 0,143         | 0,0033      |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                     | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -           | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10            | 1,24          |             |
|        |                   | 1107               | Булочки                                  | 60                   | 5,01         | 1,92           | 33,57                          | 172           | 0,04         | 0,4          | -            | -           | -                         | 13,5         |              | 46,1         | 0,19          | 0,88          |             |
|        |                   | 376                | Чай с сахаром                            | 200                  | 0,07         | 0,02           | 15                             | 60            |              |              | 0,03         |             |                           | 11,1         |              | 2,8          | 1,4           | 0,28          |             |
|        |                   | <b>ИТОГО:</b>      | <b>680</b>                               | <b>31,74</b>         | <b>34,7</b>  | <b>123,9</b>   | <b>919,66</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>0,684</b> | <b>33,55</b> | <b>0,054</b> | <b>0,81</b> | <b>163,8</b>              | <b>1,64</b>  | <b>487,6</b> | <b>93,93</b> | <b>3,458</b>  | <b>0,0081</b> |             |
|        | <b>ВСЕГО:</b>     | <b>1350</b>        | <b>48,28</b>                             | <b>49,52</b>         | <b>201,5</b> | <b>1480,86</b> | <b>0,75</b>                    | <b>0,826</b>  | <b>35,9</b>  | <b>0,444</b> | <b>6,14</b>  | <b>627</b>  | <b>6,123</b>              | <b>952,5</b> | <b>155</b>   | <b>7,238</b> | <b>0,0581</b> |               |             |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                  | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |              |              |  |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
|        |                   |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1          | В2           | С            | А            | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg           | Fe           | Ј            |  |
| 4 день | ЗАВТРАК           | 417                | Макароны отварные с овощами            | 170                  | 15,5         | 7,8            | 23,1                           | 145,03        | 0,01        | 0,002        | 3,46         | 0,05         | -                         | 54,39        | 0,59         | 133          | 12,88        | 0,03         | 0,001        |  |
|        |                   | ПР                 | Печенье                                | 20                   | 1,7          | 2,26           | 13,94                          | 82,9          | 0,02        | 0,004        | -            | 0,013        | 0,6                       | 8,2          | -            | 17,4         | 3            | 0,82         | 0,002        |  |
|        |                   | 42                 | Сыр порциями                           | 10                   | 2,6          | 2,65           | 0,35                           | 35,56         | 0,2         | 0,33         | 0,31         | 0,044        | 0,2                       | 100,1        | 0,33         | 73           | 1,25         | 0,5          | -            |  |
|        |                   | 377                | Чай с лимоном                          | 200                  | 0,13         | 0,02           | 15,2                           | 62            | -           | 0,006        | 2,83         | -            | -                         | 14,2         | 0,1          | 40,4         | 2,4          | 0,36         | -            |  |
|        |                   |                    | Хлеб пшеничный в/с                     | 40                   | 3,16         | 0,4            | 19,32                          | 93,52         | 0,04        | 0,015        | -            | -            | 0,52                      | 23           | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44         | -            |  |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>440</b>           | <b>23,09</b> | <b>13,13</b>   | <b>71,91</b>                   | <b>419,01</b> | <b>0,27</b> | <b>0,357</b> | <b>6,6</b>   | <b>0,107</b> | <b>1,32</b>               | <b>199,9</b> | <b>2</b>     | <b>298,6</b> | <b>32,73</b> | <b>2,15</b>  | <b>0,003</b> |  |
|        |                   |                    |  |                      |              |                |                                |               |             |              |              |              |                           |              |              |              |              |              |              |  |
|        | ОБЕД              | 67                 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100                  | 1,4          | 10,04          | 7,29                           | 125,1         | 0,03        | 0,005        | 9,63         | -            | 1,9                       | 131,4        | 1,8          | 143,5        | 19,5         | 0,82         | 0,02         |  |
|        |                   | 88                 | Щи из свежей капусты и картофеля       | 250                  | 1,8          | 4,98           | 8,13                           | 84,48         | 0,08        | 0,002        | 0,018        | -            | 1,38                      | 134          | 0,19         | 143          | 23,2         | 0,83         | 0,006        |  |
|        |                   | 608                | Котлеты из говядины                    | 80                   | 12,44        | 9,24           | 12,56                          | 183           | 0,08        | 0,008        | 0,12         | 0,23         | -                         | 35           | 0,2          | 133,1        | 17,2         | 1,35         | 0,03         |  |
|        |                   | 346                | Компот из апельсинов и мандаринов      | 200                  | 0,45         | 0,1            | 33,99                          | 141,1         | 0,02        | 0,002        | 12           | -            | 0,2                       | 23,02        | 0,98         | 117,5        | 7,62         | 0,92         | -            |  |
|        |                   |                    | Хлеб Пшеничный в/с                     | 40                   | 3,16         | 0,4            | 19,32                          | 93,52         | 0,04        | 0,15         | -            | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,45         | 34,8         | 13,2         | 0,44         | -            |  |
|        |                   | 336                | Капуста тушеная                        | 100,03               | 2,78         | 6,98           | 24,8                           | 213,53        | 0,23        | 0,003        | 0,03         | 0,031        | -                         | 122          | 0,13         | 119,6        | 2,4          | 0,173        | -            |  |
|        |                   |                    | Банан свежий                           | 100                  | 1,1          | 0,3            | 23                             | 89            | -           | 0,28         | 8,7          | 0,064        | 0,4                       | 5            | -            | 27           | 0,3          | -            | -            |  |
|        |                   | <b>ИТОГО:</b>      | <b>870,03</b>                          | <b>23,13</b>         | <b>32,04</b> | <b>129,1</b>   | <b>929,73</b>                  | <b>0,48</b>   | <b>0,45</b> | <b>30,5</b>  | <b>0,325</b> | <b>4,4</b>   | <b>459,6</b>              | <b>3,75</b>  | <b>691,5</b> | <b>110,1</b> | <b>4,833</b> | <b>0,056</b> |              |  |
|        | <b>ВСЕГО:</b>     | <b>1310</b>        | <b>46,22</b>                           | <b>45,17</b>         | <b>201</b>   | <b>1348,74</b> | <b>0,75</b>                    | <b>0,807</b>  | <b>37,1</b> | <b>0,432</b> | <b>5,72</b>  | <b>659,5</b> | <b>5,75</b>               | <b>990,1</b> | <b>142,9</b> | <b>6,983</b> | <b>0,059</b> |              |              |  |

| Дни    | № технологической карты | Наименование блюда | Выход                       | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |               |             |              |  |
|--------|-------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|
|        |                         |                    |                             | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg            | Fe          | Ј            |  |
| 5 день | ЗАВТРАК                 | 173                | Каша молочная овсяная       | 200                  | 8,6          | 12,8           | 38,24                          | 302,85        | 0,2          | 0,05         | 0,91         | 0,22         | 0,86                      | 151          |              | 252,2        | 0,68          | 0,19        |              |  |
|        |                         | 1                  | Бутерброд с маслом          | 50                   | 0,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,02         | -            | 0,02         | 0,36                      | 14,2         | 0,083        | 113          | 2,1           | 0,18        | 0,008        |  |
|        |                         | 424                | Яйцо вареное                | 40                   | 5,1          | 4,6            | 0,3                            | 63            | 0,03         | 0,024        | 12,47        | 0,1          |                           | 22           | 0,98         | 76,8         | 4,8           | 1           | 0,013        |  |
|        |                         | 273                | Кефир                       | 200                  | 5,8          | 5              | 8                              | 106           | 0,08         | 0,094        | 1,4          | 0,04         | -                         | 105          | 3,3          | 190          | 28            | 0,21        | 0,006        |  |
|        |                         |                    | Хлеб ржано пшеничный        | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,27         | -            | -            | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10            | 1,24        | 0,006        |  |
|        |                         |                    | <b>ИТОГО:</b>               | <b>530</b>           | <b>21,92</b> | <b>26,58</b>   | <b>73,74</b>                   | <b>631,81</b> | <b>0,367</b> | <b>0,458</b> | <b>14,78</b> | <b>0,38</b>  | <b>1,58</b>               | <b>301,4</b> | <b>4,593</b> | <b>674,4</b> | <b>45,58</b>  | <b>2,82</b> | <b>0,033</b> |  |
|        |                         |                    |                             |                      |              |                |                                |               |              |              |              |              |                           |              |              |              |               |             |              |  |
|        | ОБЕД                    | 15                 | Салат овощной               | 100                  | 1,4          | 10,04          | 7,29                           | 125,1         | 0,03         |              | 7,63         | -            | 0,295                     | 32,23        |              | 44,2         | 19,5          | 0,82        | 0,0019       |  |
|        |                         | 101                | Суп картофельный с крупой   | 250                  | 7,29         | 0,6            | 16,99                          | 148,5         | 0,14         | 0,01         | 0,01         |              | 1,05                      | 226          | 0,2          | 64           | 10,8          | 0,001       | 0,018        |  |
|        |                         | 279                | Тефтели из говядины         | 80                   | 5,8          | 6,36           | 7,45                           | 109,8         | 0,04         | 0,36         | 5,6          | 0,024        | -                         | 20,3         | 0,13         | 81,8         | 13,3          | 0,63        | 0,003        |  |
|        |                         | 688                | Макаронные изделия отварные | 150                  | 5,6          | 4,51           | 26,47                          | 168,6         | 0,05         |              | -            |              | 1,95                      | 4,86         |              | 37,2         | 15,1          | 1,1         | 0,001        |  |
|        |                         |                    | Хлеб Пшеничный в/с          | 40                   | 3,16         | 0,4            | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,015        | -            | -            | 0,52                      | 23           | 0,98         | 34,8         | 13,2          | 0,44        |              |  |
|        |                         | 342                | Компот из свежих плодов     | 200                  | 0,16         | 0,16           | 27,88                          | 114,6         | 0,012        | 0,003        | 0,9          | -            | 0,2                       | 14,18        | 0,4          | 4,4          | 5,14          | 0,95        | 0,004        |  |
|        |                         |                    | Банан свежий                | 100                  | 1,1          | 0,8            | 23                             | 89            |              | 0,028        | 8,7          | 0,01         | 0,4                       | 5            |              | -            | 27            | 0,3         |              |  |
|        | <b>ИТОГО:</b>           | <b>920</b>         | <b>24,51</b>                | <b>22,87</b>         | <b>128,4</b> | <b>849,12</b>  | <b>0,312</b>                   | <b>0,416</b>  | <b>22,84</b> | <b>0,034</b> | <b>4,415</b> | <b>325,6</b> | <b>1,71</b>               | <b>266,4</b> | <b>104</b>   | <b>4,241</b> | <b>0,0279</b> |             |              |  |
|        | <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1450</b>        | <b>46,43</b>                | <b>49,45</b>         | <b>202,1</b> | <b>1480,93</b> | <b>0,679</b>                   | <b>0,874</b>  | <b>37,62</b> | <b>0,41</b>  | <b>5,995</b> | <b>627</b>   | <b>6,303</b>              | <b>940,8</b> | <b>149,6</b> | <b>7,061</b> | <b>0,0609</b> |             |              |  |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                      | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |             |              |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                   |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg           | Fe          | J            |
| 6 день | ЗАВТРАК           | 168                | каша молочная гречневая с сахаром и маслом | 200                  | 6,21         | 5,28           | 32,79                          | 203           | 0,15         | 0,28         | 2,8          |              | 4,6                       | 247,7        | 2,9          | 198,1        | 48,1         | 0,32        | 0,04         |
|        |                   | 1                  | Бутерброд с маслом                         | 50                   | 0,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,2          | -            | 0,02         | 0,36                      | 14,2         | 0,083        | 113          | 2,1          | 0,18        | 0,002        |
|        |                   | 42                 | Сыр порциями                               | 10                   | 2,6          | 2,65           | 0,35                           | 35,56         | 0,2          | 0,23         | 0,31         | 0,044        | 0,2                       | 100,1        | 0,33         | 73           | 1,25         | 0,5         |              |
|        |                   | 382                | Какао на молоке                            | 200                  | 4            | 3,54           | 17,57                          | 118,6         | 0,06         | 0,025        | 0,56         |              | 0,36                      | 19,2         | 0,42         | 142,3        | 10           | 0,14        | 0,004        |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                       | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -            | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10           | 1,24        | 0,006        |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                              | <b>500</b>           | <b>15,23</b> | <b>15,65</b>   | <b>77,91</b>                   | <b>517,12</b> | <b>0,467</b> | <b>0,762</b> | <b>3,67</b>  | <b>0,064</b> | <b>5,88</b>               | <b>390,4</b> | <b>3,963</b> | <b>568,8</b> | <b>71,45</b> | <b>2,38</b> | <b>0,052</b> |
|        |                   |                    |  |                      |              |                |                                |               |              |              |              |              |                           |              |              |              |              |             |              |
|        | ОБЕД              | 33                 | Салат из свеклы                            | 100                  | 1,43         | 0,06           | 8,36                           | 93,9          | 0,02         | 0,002        | 9,5          | -            | -                         | 35,15        | 0,38         | 40,97        | 20,9         | 0,13        | 0,001        |
|        |                   | 103                | Суп с макаронными изделиями                | 250                  | 2,38         | 5,07           | 12,99                          | 117           | 0,112        | 0,011        | 0,95         | -            | 0,003                     | 27,3         | 0,7          | 3,68         | 15,22        | 0,73        | 0,001        |
|        |                   | 536                | Сосиски (сардельки) отварные               | 100                  | 14,4         | 21,52          | 21,2                           | 224           | 0,04         | 0,008        | 20           | 0,35         | -                         | 44           |              | 159          | 20           | 0,18        |              |
|        |                   | 332                | Кисель из концентрата                      | 200                  | 0,31         | -              | 27,4                           | 160           | 0,012        | 0,008        | 2,4          | -            | 0,002                     | 22,46        |              | 15,9         | 10           | 1,8         |              |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                       | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -            | 0,36                      | 9,2          | 0,98         | 42,4         | 10           | 1,24        |              |
|        |                   | 679                | Гречка рассыпчатая                         | 180                  | 8,95         | 6,73           | 43                             | 276,53        | 0,002        | 0,002        | -            | 0,02         | -                         | 115          | 0,2          | 150          | 0,8          | 0,47        |              |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                              | <b>870</b>           | <b>29,71</b> | <b>33,82</b>   | <b>132,7</b>                   | <b>963,39</b> | <b>0,226</b> | <b>0,058</b> | <b>32,85</b> | <b>0,37</b>  | <b>0,365</b>              | <b>253,1</b> | <b>2,26</b>  | <b>412</b>   | <b>76,92</b> | <b>4,55</b> | <b>0,002</b> |
|        | <b>ВСЕГО:</b>     | <b>1370</b>        | <b>44,94</b>                               | <b>49,47</b>         | <b>210,6</b> | <b>1480,51</b> | <b>0,693</b>                   | <b>0,82</b>   | <b>36,52</b> | <b>0,434</b> | <b>6,245</b> | <b>643,5</b> | <b>6,223</b>              | <b>981</b>   | <b>148,4</b> | <b>6,93</b>  | <b>0,054</b> |             |              |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                  | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |              |              |  |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
|        |                   |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Ca           | Zn           | P            | Mg           | Fe           | J            |  |
| 7 день | ЗАВТРАК           | 168                | Каша вязкая на молоке пшеничная        | 200                  | 7,85         | 10,1           | 49,4                           | 220           | 0,127        | 0,056        | 8,7          | 0,049        | 0,4                       | 133,7        | 2,9          | 201,2        | 0,023        | 0,215        | 0,003        |  |
|        |                   | 1                  | Бутерброд с маслом                     | 50                   | 1,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,2          | -            | 0,02         | 0,36                      | 4,2          | 0,08         | 11,3         | 2,1          | 0,18         | 0,008        |  |
|        |                   | 966                | Кефир                                  | 200                  | 5,8          | 5              | 8                              | 106           | 0,08         | 0,094        | 1,4          | 0,04         | -                         | 105          | 0,52         | 190          | 28           | 0,2          | 0,006        |  |
|        |                   | 379                | Напиток кофейный на молоке             | 200                  | 3,16         | 2,67           | 15,94                          | 130,6         | 0,04         | 0,2          | 1,3          | 0,2          | -                         | 125,8        | 0,23         | 90           | 14           | 0,13         |              |  |
|        |                   |                    | Хлеб пшеничный в/с                     | 40                   | 3,16         | 0,4            | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,06         | -            | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,42         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |              |  |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>690</b>           | <b>21,15</b> | <b>21,91</b>   | <b>100,1</b>                   | <b>618,12</b> | <b>0,304</b> | <b>0,61</b>  | <b>11,4</b>  | <b>0,309</b> | <b>1,28</b>               | <b>377,9</b> | <b>4,15</b>  | <b>527,3</b> | <b>57,32</b> | <b>1,165</b> | <b>0,017</b> |  |
|        |                   |                    |  |                      |              |                |                                |               |              |              |              |              |                           |              |              |              |              |              |              |  |
|        | ОБЕД              | 67                 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100                  | 1,4          | 5,82           | 7,29                           | 125,1         | 0,03         |              | 9,63         | -            | 0,295                     | 31,23        | 0,4          | 43,2         | 19,5         | 0,82         | 0,04         |  |
|        |                   | 82                 | Борщ с капустой и картофелем           | 250                  | 1,8          | 4,72           | 10,93                          | 103,75        | 0,05         |              | 10,67        | -            | 0,275                     | 49,72        | 0,42         | 54,6         | 26,12        | 1,22         |              |  |
|        |                   | 229                | Рыба тушеная в томате с овощами        | 100                  | 7,98         | 4,13           | 3,14                           | 84            | 0,09         |              | 3,01         | 0,06         | 1,69                      | 31,26        | 0,34         | 190          | 0,018        | 0,68         | 0,016        |  |
|        |                   | 202                | Макаронные изделия с маслом            | 150                  | 5,6          | 4,51           | 26,47                          | 168,6         | 0,05         |              | -            | -            | 1,95                      | 4,86         | 0,25         | 37,2         | 15,1         | 1,1          | 0,001        |  |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                   | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         |              | -            | -            | 0,52                      | 23           | 0,23         | 4,4          | 5,14         | 0,95         | 0,006        |  |
|        |                   | 454                | Пирожки печеные                        | 60                   | 3,91         | 4,7            | 23,75                          | 153           | 0,07         |              | 0,51         | 0,028        | -                         | 13,7         |              | 45,1         | 16,8         | 0,81         | 0,004        |  |
|        |                   | 382                | Какао с молоком                        | 200                  | 4            | 3,54           | 17,57                          | 130,6         | 0,06         | 0,188        | 1,58         | 0,028        |                           | 152,2        | 0,44         | 124,6        | 10,67        | 0,48         | 0,0043       |  |
|        |                   | <b>ИТОГО:</b>      | <b>900</b>                             | <b>26,9</b>          | <b>27,86</b> | <b>108,9</b>   | <b>857,01</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>0,188</b> | <b>25,4</b>  | <b>0,116</b> | <b>4,73</b>  | <b>306</b>                | <b>2,08</b>  | <b>499,1</b> | <b>93,35</b> | <b>6,06</b>  | <b>0,04</b>  |              |  |
|        | <b>ВСЕГО:</b>     | <b>1590</b>        | <b>48,05</b>                           | <b>49,77</b>         | <b>209</b>   | <b>1475,13</b> | <b>0,694</b>                   | <b>0,798</b>  | <b>36,8</b>  | <b>0,425</b> | <b>6,01</b>  | <b>683,9</b> | <b>6,23</b>               | <b>1026</b>  | <b>150,7</b> | <b>7,225</b> | <b>0,059</b> |              |              |  |



| Дни    | № технологической карты | Наименование блюда | Выход                                    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |              |             |
|--------|-------------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|        |                         |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж             |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg           | Fe           | Ј           |
| 8 день | ЗАВТРАК                 | 168                | Каша гречневая молочная с сахаром и масл | 200                  | 6,21         | 5,28          | 32,79                          | 203           | 0,15         | 0,028        | 2,8          | -            | 4,6                       | 247,7        | 2,9          | 198,1        | 48,1         | 0,32         | 0,05        |
|        |                         | ПР                 | Печенье                                  | 20                   | 1,7          | 2,26          | 13,94                          | 99,3          | 0,02         | 0,04         | 0,4          | 0,13         | 0,26                      | 8,2          |              | 17,4         | 3            | 0,2          |             |
|        |                         | 376                | Чай с сахаром                            | 200                  | 0,07         | 0,02          | 15                             | 60            | -            | 0,015        | 0,15         | -            | -                         | 11,1         |              | 2,8          | 1,4          | 0,28         |             |
|        |                         |                    | Хлеб пшеничный в/с                       | 40                   | 3,16         | 0,4           | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,06         | -            | -            | 0,5                       | 9,2          | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |             |
|        |                         |                    | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>460</b>           | <b>11,14</b> | <b>7,96</b>   | <b>81,05</b>                   | <b>455,82</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,143</b> | <b>3,35</b>  | <b>0,13</b>  | <b>5,36</b>               | <b>276,2</b> | <b>3,88</b>  | <b>253,1</b> | <b>65,7</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,05</b> |
|        | ОБЕД                    | 23                 | Салат из свежих помидоров                | 100                  | 1,11         | 6,18          | 4,62                           | 78,56         | 0,09         | 0,05         | 0,5          | -            | -                         | 17,2         |              | 32,8         | 17,62        | 0,73         |             |
|        |                         | 204                | Суп рисовый с говядиной                  | 250                  | 6,48         | 3,56          | 16,7                           | 113           | 0,12         | 0,04         | 0,2          | -            | -                         | 24,98        | 0,12         | 197          | 9,45         | 1,24         | 0,0015      |
|        |                         | 279                | Тефтели из говядины                      | 100                  | 5,8          | 6,36          | 7,45                           | 109,8         | 0,04         | 0,056        | 5,6          | 0,024        | -                         | 20,3         | 0,13         | 81,8         | 13,3         | 0,63         | 0,003       |
|        |                         | 688                | Макароны отварные                        | 150                  | 5,52         | 6,32          | 26,45                          | 168,45        | 0,06         | 0,08         | 1,8          | 0,021        | -                         | 40,86        |              | 137,7        | 21,12        | 1,11         |             |
|        |                         |                    | Хлеб пшеничный в/с                       | 100                  | 3,16         | 0,4           | 19,32                          | 93,52         | 0,04         | 0,015        | 4,15         | -            | 0,52                      | 9,2          | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44         |             |
|        |                         | 458                | Ватрушки                                 | 100                  | 2,79         | 6,33          | 27,58                          | 138,75        | 0,05         | 0,014        | 5,14         | 0,12         | -                         | 90,75        |              | 126,8        | 10,88        | 0,68         |             |
|        |                         | 424                | Яйцо вареное                             | 40                   | 5,1          | 4,6           | 0,3                            | 63            | 0,03         | 0,024        | 12,47        | 0,1          | -                         | 22           | 0,98         | 76,8         | 4,8          | 1            | 0,0013      |
|        |                         | 382                | Какао на молоке                          | 200                  | 4            | 3,54          | 17,57                          | 118,6         | 0,06         | 0,43         | 1,58         | 24,4         |                           | 152,2        | 0,042        | 0,012        | 0,021        | 0,48         | 0,0015      |
|        |                         | <b>ИТОГО:</b>      | <b>1040</b>                              | <b>33,96</b>         | <b>37,29</b> | <b>120</b>    | <b>883,68</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>0,709</b> | <b>31,44</b> | <b>0,265</b> | <b>0,52</b>  | <b>377,5</b>              | <b>2,252</b> | <b>687,7</b> | <b>90,39</b> | <b>6,31</b>  | <b>0,008</b> |             |
|        | <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1310</b>        | <b>45,1</b>                              | <b>45,25</b>         | <b>201</b>   | <b>1339,5</b> | <b>0,7</b>                     | <b>0,852</b>  | <b>34,79</b> | <b>0,395</b> | <b>5,88</b>  | <b>653,7</b> | <b>6,132</b>              | <b>940,8</b> | <b>156,1</b> | <b>7,55</b>  | <b>0,058</b> |              |             |

| Дни    | № технологической | Наименование блюда | Выход                                    | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |               |               |             |
|--------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                   |                    |  | с 7 – 11             | Б            | Ж              |                                | У             | В1           | В2           | С            | А           | Е                         | Ca           | Zn           | P            | Mg            | Fe            | J           |
| 9 день | ЗАВТРАК           | 390                | Каша манная молочная                     | 200                  | 0,624        | 6,1            | 19,7                           | 128,64        | 0,08         | 0,02         | 1,09         | 0,03        | -                         | 192,2        | 2,9          | 156,1        | 23,52         | 0,3           | 0,026       |
|        |                   | 1                  | Бутерброд с маслом                       | 50                   | 0,18         | 3,74           | 7,44                           | 68            | 0,017        | 0,02         | -            | 0,02        | 0,36                      | 14,2         | 0,083        | 113          | 2,1           | 0,18          | 0,008       |
|        |                   |                    | Яблоки свежие                            | 100                  | 0,4          | 0,4            | 9,8                            | 44            | 0,03         | 0,02         | 0,1          | 0,03        | 0,55                      | 30           | 0,52         | 3            | 9             | 0,22          |             |
|        |                   |                    | Творог нежирный 0,06%                    | 80                   | 9,1          | 0,6            | 3,3                            | 110           | 0,06         | 0,03         | 0,6          | 0,31        | 3,7                       | 198,4        | 0,3          | 8,12         | 6             | 1,7           | 0,006       |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                     | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -           | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10            | 1,24          | 0,006       |
|        |                   | 382                | Какао на молоке                          | 200                  | 4            | 3,54           | 17,57                          | 118,6         | 0,06         | 0,025        | 0,56         | -           | 0,36                      | 19,2         | 0,42         | 142,3        | 10            | 0,14          | 0,004       |
|        |                   |                    | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>670</b>           | <b>16,54</b> | <b>14,82</b>   | <b>77,57</b>                   | <b>561,2</b>  | <b>0,287</b> | <b>0,142</b> | <b>2,35</b>  | <b>0,39</b> | <b>5,33</b>               | <b>463,2</b> | <b>4,453</b> | <b>464,9</b> | <b>60,62</b>  | <b>3,78</b>   | <b>0,05</b> |
|        | ОБЕД              | 43                 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100                  | 1,41         | 6,79           | 9,02                           | 87,4          | 0,03         | 0,04         | 18,2         | -           | -                         | 37,37        | 0,04         | 27,61        | 15,16         | 0,51          |             |
|        |                   | 209                | Суп картофельный с фрикадельками         | 250/25               | 7,29         | 5,7            | 16,99                          | 148,5         | 0,012        | 0,028        | 12,24        | 0,02        | -                         | 31,91        | 0,42         | 130          | 40,01         | 0,16          | 0,0019      |
|        |                   | 260                | Гуляш из говядины                        | 80                   | 11,64        | 13,43          | 2,31                           | 176,8         | 0,02         | 0,12         | 0,74         | -           | 0,45                      | 11,44        | 0,34         | 123,3        | 0,17          | 0,245         | 0,0029      |
|        |                   | 694                | Пюре картофельное                        | 200                  | 4,08         | 6,4            | 27,26                          | 183           | 0,018        | 0,07         | 2,24         | 0,034       | -                         | 49,3         | 0,25         | 115,5        | 27            | 0,143         | 0,0033      |
|        |                   |                    | Хлеб ржано пшеничный                     | 40                   | 2,24         | 0,44           | 19,76                          | 91,96         | 0,04         | 0,027        | -            | -           | 0,36                      | 9,2          | 0,23         | 42,4         | 10            | 1,24          |             |
|        |                   | 1107               | Булочки                                  | 60                   | 5,01         | 1,92           | 33,57                          | 172           | 0,04         | 0,4          | -            | -           | -                         | 13,5         |              | 46,1         | 0,19          | 0,88          |             |
|        |                   | 376                | Чай с сахаром                            | 200                  | 0,07         | 0,02           | 15                             | 60            |              |              | 0,03         |             |                           | 11,1         |              | 2,8          | 1,4           | 0,28          |             |
|        |                   | <b>ИТОГО:</b>      | <b>680</b>                               | <b>31,74</b>         | <b>34,7</b>  | <b>123,9</b>   | <b>919,66</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>0,685</b> | <b>33,6</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,81</b> | <b>163,8</b>              | <b>1,28</b>  | <b>487,6</b> | <b>93,93</b> | <b>3,458</b>  | <b>0,0081</b> |             |
|        | <b>всего</b>      | <b>1350</b>        | <b>48,28</b>                             | <b>49,52</b>         | <b>201,5</b> | <b>1480,86</b> | <b>0,747</b>                   | <b>0,827</b>  | <b>35,9</b>  | <b>0,444</b> | <b>6,14</b>  | <b>627</b>  | <b>5,733</b>              | <b>952,5</b> | <b>154,6</b> | <b>7,238</b> | <b>0,0581</b> |               |             |

| Дни           | № технологической | Наименование блюда                        | Выход        | Пищевые вещества (г) |                |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |             |              |   |  |
|---------------|-------------------|---|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---|--|
|               |                   |   |              | с 7 – 11             | Б              | Ж             |                                | У             | В1           | В2           | С            | А            | Е                         | Са           | Zn           | Р            | Мg          | Fe           | J |  |
| 10 день       | ЗАВТРАК           | 417 Макароны отварные с овощами           | 170          | 15,5                 | 7,8            | 23,1          | 145,03                         | 0,01          | 0,002        | 3,46         | 0,05         | -            | 54,39                     | 0,59         | 133          | 12,88        | 0,03        | 0,001        |   |  |
|               |                   | ПР Печенье                                | 20           | 1,7                  | 2,26           | 13,94         | 82,9                           | 0,02          | 0,004        | -            | 0,013        | 0,6          | 8,2                       |              | 17,4         | 3            | 0,82        | 0,002        |   |  |
|               |                   | 377 Чай с лимоном                         | 200          | 0,13                 | 0,02           | 15,2          | 62                             | -             | 0,006        | 2,83         | -            | -            | 14,2                      | 0,1          | 40,4         | 2,4          | 0,36        |              |   |  |
|               |                   | 42 Сыр порциями                           | 10           | 2,6                  | 2,65           | 0,35          | 35,56                          | 0,2           | 0,33         | 0,31         | 0,044        | 0,2          | 100,1                     | 0,33         | 73           | 1,25         | 0,5         |              |   |  |
|               |                   | Хлеб пшеничный в/с                        | 40           | 3,16                 | 0,4            | 19,32         | 93,52                          | 0,04          | 0,015        | -            | -            | 0,52         | 23                        | 0,98         | 34,8         | 13,2         | 0,44        |              |   |  |
|               |                   | <b>ИТОГО:</b>                             | <b>440</b>   | <b>23,09</b>         | <b>13,13</b>   | <b>71,91</b>  | <b>419,01</b>                  | <b>0,27</b>   | <b>0,357</b> | <b>6,6</b>   | <b>0,107</b> | <b>1,32</b>  | <b>199,9</b>              | <b>2</b>     | <b>298,6</b> | <b>32,73</b> | <b>2,15</b> | <b>0,003</b> |   |  |
|               |                   |   |              |                      |                |               |                                |               |              |              |              |              |                           |              |              |              |             |              |   |  |
|               | ОБЕД              | 67 Винегрет овощной с растительным маслом | 100          | 1,4                  | 10,04          | 7,29          | 125,1                          | 0,03          | 0,005        | 9,63         | -            | 1,9          | 131,4                     | 1,8          | 143,5        | 19,5         | 0,82        | 0,02         |   |  |
|               |                   | 88 Щи из свежей капусты и картофеля       | 250          | 1,8                  | 4,98           | 8,13          | 84,48                          | 0,08          | 0,002        | 0,02         | -            | 1,38         | 134                       | 0,19         | 143          | 23,2         | 0,83        | 0,006        |   |  |
|               |                   | 608 Котлеты из говядины                   | 80           | 12,44                | 9,24           | 12,56         | 183                            | 0,08          | 0,008        | 0,12         | 0,23         | -            | 35                        | 0,2          | 133,1        | 17,2         | 1,35        | 0,03         |   |  |
|               |                   | 346 Компот из апельсинов и мандаринов     | 200          | 0,45                 | 0,1            | 33,99         | 141,1                          | 0,02          | 0,002        | 12           | -            | 0,2          | 23,02                     | 0,98         | 117,5        | 7,62         | 0,92        |              |   |  |
|               |                   | Хлеб Пшеничный в/с                        | 40           | 3,16                 | 0,4            | 19,32         | 93,52                          | 0,04          | 0,15         | -            | -            | 0,52         | 9,2                       | 0,45         | 34,8         | 13,2         | 0,44        |              |   |  |
|               |                   | 336 Капуста тушеная                       | 100          | 2,78                 | 6,98           | 24,8          | 213,53                         | 0,23          | 0,003        | 0,03         | 0,031        | -            | 122                       | 0,13         | 119,6        | 2,4          | 0,173       |              |   |  |
|               |                   | Банан свежий                              | 100          | 1,1                  | 0,3            | 23            | 89                             | -             | 0,28         | 8,7          | 0,064        | 0,4          | 5                         | -            |              | 27           | 0,3         |              |   |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                   | <b>870</b>                                | <b>23,13</b> | <b>32,04</b>         | <b>129,1</b>   | <b>929,73</b> | <b>0,48</b>                    | <b>0,45</b>   | <b>30,5</b>  | <b>0,325</b> | <b>4,4</b>   | <b>459,6</b> | <b>3,75</b>               | <b>691,5</b> | <b>110,1</b> | <b>4,833</b> | <b>0,06</b> |              |   |  |
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>1310</b>       | <b>46,22</b>                              | <b>45,17</b> | <b>201</b>           | <b>1348,74</b> | <b>0,75</b>   | <b>0,807</b>                   | <b>37,1</b>   | <b>0,432</b> | <b>5,72</b>  | <b>659,5</b> | <b>5,75</b>  | <b>990,1</b>              | <b>142,9</b> | <b>6,983</b> | <b>0,059</b> |             |              |   |  |