Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 3 сельского поселения «Село Троицкое» Нанайского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

НОШ №3 с. Троицкое

\_\_\_\_\_\_\_ Л.З. Запёка

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

*10-ДНЕВНОЕ*

**МЕНЮ**

**2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя первая** |  |  |  |  |  | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| №  рец | **1 день**  **Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углево-  ды | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 210 | 6,1 | 4,14 | 43,89 | 201,6 | 0,14 | 0,12 | 33,2 | 2,4 | 150,73 | 208,03 | 40,72 | 0,19 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30\20 | 7,01 | 6,2 | 14,49 | 141,8 | 0,01 | 0,14 | 48 | 0,08 | 209,20 | 120,00 | 11,2 | 0,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 287 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,01 |  | 15 | 10,5 | 51,37 | 14,30 | 20 | 0,02 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
|  | Итого: | 500 | 16,71 | 11,14 | 110,3 | 573,32 | 0,19 | 0,26 | 96,2 | 13,43 | 420,5 | 377,13 | 85,12 | 0,79 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,51 | 0,08 | 3,95 | 23,52 | 0,02 | 27,8 | 25 | 2,31 | 44,00 | 28,00 | 16 | 0,6 |
| 102 | Суп гороховый с курицей | 200 | 5,4 | 4,8 | 24,3 | 167 | 0,15 |  | 30 | 0,18 | 15,20 | 52,60 | 20,4 | 0,74 |
| 94 | Жаркое из говядины | 200 | 19,3 | 19,9 | 18,9 | 334 | 0,16 | 8,77 | 0 | 0 | 23,88 | 0,00 | 48,35 | 3,59 |
| 350 | Кисель из св.смородины | 200 | 0 | 0 | 16,1 | 67 | 0,02 | 4 | 0 | 9,8 | 23,40 | 8,60 | 0,16 | 0,2 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | Итого: | 780 | 30,21 | 25,45 | 95,87 | 746,34 | 0,72 | 40,57 | 55 | 13,27 | 144,98 | 148 | 107,41 | 5,9 |
|  | 2 разовое питание Всего: |  | 46,92 | 36,59 | 206,17 | 1319,66 | 0,91 | 40,83 | 151,2 | 26,7 | 565,48 | 525,13 | 192,53 | 6,69 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Кисло-молочный пр-кт  (варенец) | 200 | 5,22 | 5,76 | 7,38 | 95,4 |  | 0,07 | 39 |  | 248,00 |  | 28,8 | 0,09 |
| 434 | Булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 13,2 | 124,8 | 0,11 |  | 19 | 4 | 31,00 | 89,00 | 13 | 0,55 |
|  | Итого: | 300 | 7,52 | 9,00 | 20,58 | 220,20 | 0,11 | 0,07 | 58,00 | 4,00 | 279,00 | 89,00 | 41,80 | 0,64 |
|  | 3 разовое питание Всего: |  | **54,44** | **45,59** | **226,75** | **1539,86** | **1,02** | **40,90** | **209,20** | **30,70** | **844,48** | **614,13** | **234,33** | **7,33** |
|  |  |  |  | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | **2день** **Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 175 | Каша молочная дружба | 210 | 6,1 | 12,1 | 35 | 273 | 0,4 | 1,9 | 42 |  | 112,00 | 15,00 |  | 1,3 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 |  | 60,00 | 0,4 | 22,00 | 68,80 | 4 | 0,48 |
| 289 | Какао | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 115 | 0,02 | 0,15 | 0 | 0 | 105,36 | 0,00 | 20,11 | 0,52 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,5 | 7,55 | 14,6 | 136 | 0,03 | 0 | 78 | 0,042 | 6,00 | 19,50 | 4,2 |  |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 30 | 2 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 |  |  | 0,3375 | 6,90 | 26,10 | 9,9 | 0,33 |
|  | Итого: | 520 | 18,78 | **27,75** | 83,77 | 656,98 | 0,51 | 2,05 | 180 | 0,7795 | 252,26 | 129,4 | 38,21 | 2,63 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13 | 0 | 0 | 40,40 | 0,00 | 0 | 1,02 |
| 96 | Рассольник с курицей  и сметаной | 200 | 10,6 | 7 | 22 | 185 | 0,02 | 14,6 | 0 | 1,68 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,025 |
| 246 | Гуляш из говядины | 50/50 | 6,63 | 10,63 | 12,91 | 132,67 | 0,07 | 2,2 | 0 | 2,508 | 127,89 | 235,62 | 14,07 | 1,53 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 4,91 | 20 | 138,3 | 0,12 | 3,7 | 0 | 0 | 35,60 | 0,00 | 28,4 | 1,03 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 27,2 | 112 | 0,02 | 0,53 | 0,2 | 0 | 55,80 | 43,80 | 33,2 | 0,96 |
| 123 | Хлеб пшеничный й  одированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | Итого: | 830 | 26,97 | 29,41 | 123,63 | 820,67 | 0,7 | 34,03 | 0,2 | 5,168 | 314,74 | 373,17 | 126,17 | 6,335 |
|  | 2х раз питание Всего: |  | 45,75 | 57,16 | 207,4 | 1477,65 | 1,21 | 36,08 | 180,2 | 5,9475 | 567 | 502,57 | 164,38 | 8,965 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
| 389 | Сок | 200 |  |  | 24 | 100 | 0,01 |  | 0 | 40 |  | 143,30 | 20 |  |
|  | Итого: | 300 | 0,4 | 0,4 | 33,8 | 147 | 0,04 | 10 | 0 | 40,2 | 16 | 154,3 | 29 | 2,2 |
|  | 3х разовое питание Всего: |  | **46,15** | **57,56** | **241,2** | **1624,65** | **1,25** | **46,08** | **180,2** | **46,148** | **583** | **656,87** | **193,38** | **11,165** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **3 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка творожная  с йогуртом | 150/30 | 30,6 | 12,6 | 49,5 | 435 | 0,12 | 0,93 | 129,3 | 0,6 | 333,63 | 301,74 | 7,8 | 1,32 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,27 | 0 | 0,02 | 13,60 | 3,00 | 1 | 2,13 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 30 | 2 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 |  |  | 0,3375 | 6,90 | 26,10 | 9,9 | 0,33 |
|  | ИТОГО: | 510 | 33,53 | 13,3 | 88,79 | 612,14 | 0,18 | 11,2 | 129,3 | 1,1575 | 370,13 | 341,84 | 27,7 | 5,98 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих  помидоров | 60 | 0,7 | 3,7 | 4,1 | 52,5 | 0,03 | 5,52 | 0 | 0 | 11,43 | 0,00 | 10,5 | 0,5 |
| 156 | Суп с минтаем | 200 | 16,02 | 22,4 | 0 | 305,2 | 0,14 | 9,7 | 40 | 0,28 | 34,60 | 148,20 | 45,6 | 1,26 |
| 244 | Плов из отварной  говядины | 200 | 17,7 | 6,7 | 34,26 | 312 | 0,08 | 1,7 | 0 | 1,92 | 87,70 | 457,06 | 52,8 | 2,4 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,40 | 4,40 | 3,6 | 0,18 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | ИТОГО: | 740 | 38,58 | 33,63 | 94,86 | 922,12 | 0,63 | 18,72 | 40 | 3,18 | 178,63 | 668,46 | 135 | 5,11 |
|  | 2х разовое питание всего |  | 72,11 | 46,93 | 183,65 | 1534,26 | 0,81 | 29,92 | 169,3 | 4,3375 | 548,76 | 1010,3 | 162,7 | 11,09 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 0,04 | 0,88 | 25 | 0 | 150,00 | 118,00 | 17,5 | 0,13 |
| 123/2 | Булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 13,2 | 124,8 |  |  | 5,5 | 1 | 12,00 | 45,00 | 8 | 0,5 |
|  | Итого | 300 | 8,3 | 9,64 | 22,6 | 244,8 | 0,04 | 0,88 | 30,5 | 1 | 162 | 163 | 25,5 | 0,63 |
|  | 3х разовое питание Всего: |  | **80,41** | **56,57** | **206,25** | **1779,06** | **0,85** | **30,8** | **199,8** | **5,3375** | **710,76** | **1173,3** | **188,2** | **11,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **4 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 214 | Омлет натуральный | 170 | 16,4 | 27,08 | 3,1 | 321,66 | 0,1 |  | 160 | 0.56 | 130,00 | 281,50 | 21,6 | 3,10 |
| 386 | Кисло-молочный продукт  (ряж) | 100 | 2,61 | 2,25 | 3,78 | 48,6 | 0,01 | 0,07 | 39,00 | 0 | 248,00 | 82,80 | 12,6 | 0,09 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,01 |  | 15 | 10,5 | 51,37 | 14,30 | 20 | 0,02 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,5 | 7,55 | 14,6 | 136 | 0,03 | 0 | 78 | 0,042 | 6,00 | 19,50 | 4,2 | 0,33 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 30 | 2 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 |  |  | 0,3375 | 6,90 | 26,10 | 9,9 | 0,33 |
|  | итого | 540 | 24,11 | 37,58 | 68,57 | 712,8 | 0,18 | 0,07 | 292 | 10,88 | 442,27 | 424,2 | 68,3 | 3,87 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих овощей | 80 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 | 0,04 | 18,05 | 0 | 0 | 24,67 | 23,80 | 13,3 | 0,73 |
| 159 | Суп картофельный с  сайрой | 200 | 5,6 | 0,64 | 0 | 28,16 | 0,11 |  | 32,6 | 0 | 51,00 | 175,70 | 46,05 | 1,25 |
| 243/233 | Сосиска отварная с соусом | 48/30 | 11,5 | 25,9 | 3,6 | 287 |  |  | 6 | 0,113 | 29,20 | 98,60 | 10,6 | 1,2 |
| 139 | Капуста тушеная | 200 | 1,6 | 3,68 | 8,48 | 136,53 | 0,05 | 22,6 | 500 | 0,2 | 63,10 | 52,00 | 26,5 | 1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 60 | 4 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,675 | 13,80 | 52,20 | 19,8 | 0,66 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 19,76 | 92 | 0,5 | 0 | 0 | 0,8 | 11,00 | 36,00 | 14 | 0,5 |
|  | итого | 878 | 25,93 | 37,35 | 78,89 | 814,38 | 0,76 | 42,78 | 538,6 | 1,788 | 208,1 | 461,5 | 142,52 | 7,47 |
|  | 2х разовое питание Всего |  | 50,04 | 74,93 | 147,46 | 1527,18 | 0,94 | 42,85 | 830,6 | 12,668 | 650,37 | 885,7 | 210,82 | 11,34 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок | 200 |  |  | 24 | 100 | 0,01 |  | 0 | 40 |  | 143,30 | 20 |  |
| 123/2 | булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 13,2 | 124,8 |  |  | 5,5 | 1 | 12,00 | 45,00 | 8 | 0,5 |
|  | Итого: | 300 | 2,3 | 3,24 | 37,2 | 224,8 | 0,01 | 0 | 5,5 | 41 | 12 | 188,3 | 28 | 0,5 |
|  | 3х разовое питание Всего: |  | **52,34** | **78,17** | **184,66** | **1751,98** | **0,95** | **42,85** | **836,1** | **53,668** | **662,37** | **1074** | **238,82** | **11,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **5 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 392 | Пельмени с маслом мясные | 170/5 | 17,3 | 24,3 | 23,6 | 383,3 | 0,3 |  | 10 |  | 29,80 |  |  | 26 |
| 133 | Кукуруза консервированная | 50/1,5 | 1,55 | 1,64 | 3,5 | 39,04 | 0,03 | 0,87 | 8 | 0 | 8,35 | 0,00 | 0 | 0,28 |
| 3 | Бутерброд с маслом и  повидлом | 30\10\30 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | 0,03 | 0 | 78,6 | 0,042 | 6,00 | 19,50 | 4,2 | 0,33 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 15,2 | 87 | 0,04 | 0,27 | 14,5 | 0,149 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 |  |  | 0,3375 | 6,90 | 26,10 | 9,9 | 0,33 |
|  | итого | 527 | 25,25 | 35,44 | 71,39 | 715,48 | 0,43 | 1,14 | 111,1 | 0,5285 | 64,65 | 67,73 | 25,83 | 29,07 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Икра из кабачков | 60 | 0,9 | 2,9 | 5,1 | 49,8 | 0 | 1,38 | 16 | 0 | 10,20 | 17,40 | 8,4 | 0,42 |
| 88 | Щи со сметаной | 200 | 3,93 | 6,36 | 11,67 | 120,1 | 0,03 | 14,7 | 20 | 1,9 | 32,30 | 29,00 | 14 | 0,5 |
| 261 | Печень, тушеная в соусе | 50\50 | 7 | 9,2 | 32 | 190 | 0,23 | 15,24 | 162,6 | 0 | 36,00 | 0,00 | 0 | 6 |
| 211 | Макароны отварные с  маслом | 150 | 5,27 | 7,5 | 28,5 | 210,36 | 0,05 |  |  | 6,1 | 12,40 | 35,60 | 7,55 | 0,7 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 27,2 | 112 | 0,02 | 0,53 | 20 | 0 | 55,80 | 43,80 | 33,2 | 0,96 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | итого | 790 | 22,14 | 26,63 | 137,09 | 837,08 | 0,7 | 31,85 | 218,6 | 8,98 | 185,2 | 184,6 | 85,65 | 9,35 |
|  | 2х разовое питание Всего |  | 47,39 | 62,07 | 208,48 | 1552,56 | 1,13 | 32,99 | 329,7 | 9,5085 | 249,85 | 252,33 | 111,48 | 38,42 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
| 5 | Йогурт | 200 | 5,04 | 4,5 | 8,12 | 101,72 | 0,05 | 1,26 | 25 | 0 | 216,00 | 171,00 | 25,2 | 0 |
|  | Итого: | 300 | 5,44 | 4,9 | 17,92 | 148,72 | 0,08 | 11,26 | 25 | 0,2 | 232 | 182 | 34,2 | 2,2 |
|  | 3х разовое питание Всего |  | **52,83** | **66,97** | **226,4** | **1701,28** | **1,21** | **44,25** | **354,7** | **9,7085** | **481,85** | **434,33** | **145,68** | **40,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая** |  |  |  |  |  | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| №рец | **6 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 182 | Каша молочная рисовая | 210 | 6,1 | 4,14 | 43,89 | 201,6 | 0,14 | 0,12 | 120 | 2,4 | 150,73 | 208,03 | 40,72 | 1,99 |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 100 | 2,61 | 2,88 | 3,69 | 47,7 | 0 | 0,07 | 39 | 0 | 248,00 | 0,00 | 14,4 | 0,09 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30\10 | 2,5 | 7,55 | 14,6 | 136 | 0,03 | 0 | 78 | 0,042 | 6,00 | 19,50 | 4,2 | 0,33 |
|  | Итого | 550 | 11,24 | 14,57 | 77,38 | 445,3 | 0,17 | 2,32 | 237 | 2,442 | 420,06 | 250,73 | 71,59 | 4,54 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,02 | 0,02 | 2,32 | 73 | 6,6 | 168,45 | 120,40 | 26,4 | 1 |
| 104 | Суп с мясными  фрикадельками | 200 | 5,52 | 14,64 | 18,64 | 228,8 | 0,05 |  | 10 | 1,02 | 13,00 | 56,80 | 23,4 | 0,88 |
| 80 | Минтай с овощами | 120 | 18,56 | 9,28 | 3,76 | 172,8 | 0,17 | 2 | 40 | 0 | 24,15 | 0,00 | 33,33 | 0,776 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 4,91 | 20 | 138,3 | 0,12 | 3,7 | 0 | 0 | 51,00 | 0,00 | 28,4 | 1,03 |
| 342 | Компот из свежих ягод | 200 | 0 | 0 | 16,1 | 67 | 0,01 | 24 | 0 | 0 | 11,00 | 10,00 | 9 | 0,4 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | Итого: | 810 | 36,1 | 39 | 99,06 | 898,74 | 0,74 | 32,02 | 123 | 8,6 | 20,2 | 246 | 143,03 | 4,856 |
|  | 2х разовое питание Всего: |  | 47,34 | 53,57 | 176,44 | 1344,04 | 0,9 | 34,34 | 360 | 11,042 | 440,26 | 496,73 | 214,62 | 5,396 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Кисло-молочный пр-кт | 200 | 5,22 | 5,76 | 7,38 | 95,4 |  | 0,07 | 39 |  | 248,00 |  | 28,8 | 0,18 |
| 123/2 | Булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 18,2 | 124,8 | 0,1 | 0,02 | 5,5 | 1 | 12,00 | 45,00 | 8 | 0,5 |
|  | Итого | 300 | 7,52 | 9 | 25,58 | 220,2 | 0,1 | 0,09 | 44,5 | 1 | 260 | 45 | 36,8 | 0,68 |
|  | 3 разовое питание Всего: |  | **54,86** | **62,57** | **202,02** | **1564,24** | **1** | **34,43** | **404,5** | **12,042** | **700,26** | **541,73** | **251,42** | **6,076** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | **7 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 243\233 | Сосиска отварная с соусом | 48\30 | 11,5 | 25,9 | 3,6 | 287 |  |  | 60 | 11,3 | 29,20 | 98,60 | 7,95 | 0,9 |
| 15 | Сыр порциями  (голландский) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,08 | 200,00 | 120,00 | 7 | 0,14 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 7,76 | 6,49 | 42,08 | 257,92 | 0,1 | 0 | 150 | 0,45 | 14,60 | 194,00 | 37,3 | 2,3 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,27 | 0 | 0,02 | 13,60 | 3,00 | 1 | 2,132 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | 0 | 0 | 0,56 | 11,50 | 43,50 | 16,5 | 0,55 |
|  | Итого: | 500 | 27,93 | 38,79 | 84,83 | 793,48 | 0,16 | 0,41 | 262 | 12,41 | 268,9 | 459,1 | 69,75 | 6,022 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0 | 2,04 | 9,6 | 0 | 1,68 | 3 | 0 | 9,60 | 14,40 | 7,8 | 0,18 |
| 108 | Суп куринный с клецками | 200 | 1,57 | 3,67 | 15,03 | 115,4 | 0,01 |  | 58 | 2,6 | 23,72 | 56,55 | 16,75 | 0,05 |
| 637 | Азу с говядиной | 200 | 15,6 | 13,1 | 40,7 | 391,7 | 0,02 | 12,26 | 73 | 1,05 | 163,01 | 508,53 | 46,3 | 5,79 |
| 348 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 100 | 20 |  | 7,73 | 23,40 | 10 | 0,53 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | ИТОГО: | 740 | 22,05 | 17,71 | 107,59 | 744,32 | 0,41 | 113,94 | 154 | 4,63 | 242,56 | 661,68 | 103,35 | 7,32 |
|  | 2х разовое питание всего |  | 49,98 | 56,5 | 192,42 | 1537,8 | 0,57 | 114,35 | 416 | 17,04 | 511,46 | 1120,78 | 173,1 | 10,342 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Йогурт | 200 | 5,04 | 4,5 | 8,12 | 101,72 | 0,05 | 1,26 | 50 | 0 | 216,00 | 171,00 | 15 | 0 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
|  | Итого | 300 | 5,44 | 4,9 | 17,92 | 148,72 | 0,08 | 11,26 | 50 | 0,2 | 232 | 182 | 24 | 2,2 |
|  | 3х разовое питание Всего: |  | **55,42** | **61,4** | **210,34** | **1686,52** | **0,65** | **125,61** | **466** | **17,24** | **743,46** | **1302,78** | **197,1** | **12,542** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **8 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога с  повидлом | 150\30 | 28 | 10,2 | 49,5 | 435 | 0,01 | 0,36 | 129,3 | 1,44 | 333,63 | 301,74 | 7,8 | 1,32 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 |  | 15,2 | 60 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 123 | Хлеб пшеничный й  одированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
|  | Итого | 520 | 31,43 | 11 | 93,82 | 635,52 | 0,08 | 12,49 | 129,3 | 2,09 | 374,16 | 370,74 | 42,27 | 6,09 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих  помидоров | 60 | 0,7 | 3,7 | 4,1 | 52,5 | 0,03 | 5,52 | 28 | 0 | 11,43 | 0,00 | 10,5 | 0,5 |
| 82 | Борщ с капустой и  картофелем (с отв  говядиной со сметаной) | 200/14/5 | 5,64 | 6,7 | 9,3 | 122,2 | 0,04 | 5,83 | 200 |  | 39,30 | 72,00 | 22 | 1,34 |
| 302 | Каша рисовая | 150 | 3,7 | 4,93 | 40,61 | 221,65 | 0,03 | 0 | 0 | 0,0492 | 4,57 | 61,50 | 24,95 | 0,52 |
| 261 | Печень тушен в соусе | 50\50 | 16,3 | 6,7 | 1,9 | 133 | 0,23 | 5,24 | 63,0 | 0 | 36,00 | 0,00 | 0 | 6 |
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0,58 | 0 | 29,6 | 120,3 | 0 | 0,8 | 0 | 0,248 | 5,87 | 146,00 | 33 | 0,96 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | итого | 809 | 30,92 | 22,7 | 118,13 | 804,47 | 0,7 | 17,39 | 291 | 1,2772 | 135,67 | 338,3 | 112,95 | 10,09 |
|  | 2х разовое питание Всего |  | 62,35 | 33,7 | 211,95 | 1439,99 | 0,78 | 29,88 | 420,3 | 3,3672 | 509,83 | 709,04 | 155,22 | 10,18 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 385 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 0,04 | 0,88 | 25 |  | 150,00 | 118,00 | 17,5 | 0,13 |
| 123/2 | Булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 13,2 | 124,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 300 | 8,3 | 9,64 | 22,6 | 244,8 | 0,04 | 0,88 | 25 | 0 | 150 | 118 | 17,5 | 0,13 |
|  | 3х разовое питание Всего: |  | **70,65** | **43,34** | **234,55** | **1684,79** | **0,82** | **30,76** | **445,3** | **3,3672** | **659,83** | **827,04** | **172,72** | **10,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **9 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 173 | Каша молочная  овсянная (хопья) | 210 | 10,26 | 18 | 68,53 | 477 | 0,1 | 2,08 | 126 | 0 | 221,60 | 84,00 | 15 | 2,10 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 |  | 60,00 | 0,4 | 22,00 | 68,80 | 4 | 0,48 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,01 |  | 15 | 10,5 | 51,37 | 14,30 | 20 | 0,02 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30\20 | 7,01 | 6,2 | 14,49 | 141,8 | 0,01 | 0,14 | 48 | 0,08 | 209,20 | 120,00 | 11,2 | 0,14 |
|  | Итого: | 500 | 22,95 | 29,2 | 115,9 | 818,04 | 0,15 | 2,22 | 249 | 10,98 | 504,17 | 287,1 | 50,2 | 2,74 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 6 | 3,4 | 71 | 0,03 | 5 | 0 | 4,5 | 18,00 | 33,00 | 13 | 0,5 |
| 113 | Суп с лапшой куринный | 200 | 1,9 | 8 | 25 | 220 | 0,02 |  | 0 | 0 | 11,61 | 0,00 | 7,18 |  |
| 288 | Птица отварная | 85\5 | 17,5 | 15,5 | 1,1 | 214,4 | 0,04 |  | 20 | 0 | 40,00 | 108,50 | 13,1 | 2,00 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 9,1 | 10,9 | 15,8 | 198 | 0,08 | 7,42 | 220 |  | 33,40 | 66,66 | 31,9 | 1,1 |
| 350 | Кисель из свежих ягод | 200 | 0 | 0 | 16,1 | 67 | 0,14 | 4 | 0 | 9,8 | 9,80 | 8,60 | 0,16 | 0,2 |
| 123 | Хлеб пшенично  йодированый | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничеый | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | итого | 820 | 33,3 | 41,07 | 94,02 | 925,22 | 0,68 | 16,42 | 240 | 15,28 | 151,31 | 275,56 | 87,84 | 4,57 |
|  | 2х разоаое питание Всего |  | 56,25 | 70,27 | 209,92 | 1743,26 | 0,83 | 18,64 | 489 | 26,26 | 655,48 | 562,66 | 138,04 | 5,31 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Йогурт | 200 | 5,04 | 4,5 | 8,12 | 101,72 | 0,05 | 1,26 | 50 | 0 | 216,00 | 171,00 | 15 | 0 |
| 123/2 | Булочка (кондит. изд-е) | 100 | 2,3 | 3,24 | 39,7 | 124,8 | 1 | 0,16 | 3,75 | 0 | 37,50 | 63,75 | 22,5 | 0,91 |
|  | итого | 300 | 7,34 | 7,74 | 47,82 | 226,52 | 1,05 | 1,42 | 53,75 | 0 | 253,5 | 234,75 | 37,5 | 0,91 |
|  | 3х разовое питание Всего |  | **63,59** | **78,01** | **257,74** | **1969,78** | **1,88** | **20,06** | **542,75** | **26,26** | **908,98** | **797,41** | **175,54** | **6,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №рец | **10 день Завтрак** | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 333 | Макаронные изд-я с  сыром и маслом | 150\22\8 | 11,1 | 12,8 | 32,2 | 293 | 0,03 |  | 60 | 0 | 225,34 | 0,00 | 10,27 | 0,68 |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 0,9 | 2,9 | 5,1 | 49,8 | 0 | 1,38 | 160 | 0 | 10,20 | 17,40 | 8,4 |  |
| 386 | Кисло-молочный продукт | 100 | 2,61 | 2,25 | 3,78 | 48,6 | 0,01 | 0,07 | 39 | 0 | 248,00 | 82,80 | 12,6 | 0,09 |
| 289 | Какао | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 115 | 0,02 | 0,15 | 0 | 0 | 105,36 | 0,00 | 20,11 | 0,52 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
|  | ИТОГО: | 580 | 20,71 | 21,55 | 79,8 | 599,92 | 0,1 | 1,6 | 259 | 0,45 | 598,1 | 135 | 64,58 | 1,73 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из морской капусты | 60 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 74 | 0,02 | 1,92 | 0 | 0 | 21,50 | 23,80 | 13,3 | 3 |
| 98 | Суп крестьянский с курицей | 200 | 2,08 | 12,48 | 10,72 | 152,8 | 0,06 |  | 0 | 0 | 49,25 | 222,50 | 26,5 | 0,78 |
| 347 | Рыба запеченная с яйцом | 100 | 13,92 | 0,52 | 0 | 60,03 | 0,09 | 9,6 | 25 | 5,5 | 34,00 | 185,00 | 16 | 1 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3 | 3,7 | 27 | 184 | 0,01 |  | 30 | 0,01 | 18,00 | 53,00 | 20 | 0,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 17,44 | 70,1 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0 | 7,09 | 8,00 | 1,73 | 0,96 |
| 123 | Хлеб пшеничный  йодированный | 40 | 3 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,45 | 9,20 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| 123/1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1 | 0,27 | 13,3 | 61,3 | 0,33 | 0 | 0 | 0,53 | 29,30 | 24,00 | 9,3 | 0,33 |
|  | Итого: | 790 | 23,63 | 22,45 | 88,69 | 695,75 | 0,57 | 12,32 | 55 | 6,49 | 168,34 | 551,1 | 100,03 | 7,31 |
|  | 2 разовое питание Всего: |  | 44,34 | 44 | 168,49 | 1295,67 | 0,67 | 13,92 | 314 | 6,94 | 766,44 | 686,1 | 164,61 | 7,04 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок | 200 |  |  | 24 | 100 | 0,01 |  | 0 | 40 |  | 143,30 | 20 |  |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 9 | 2,2 |
|  | Итого | 300 | 0,4 | 0,4 | 33,8 | 147 | 0,04 | 10 | 0 | 40,2 | 16 | 154,3 | 29 | 2,2 |
|  | 3 разовое питание Всего: |  | **44,74** | **44,4** | **202,29** | **1442,67** | **0,71** | **23,92** | **314** | **47,14** | **782,44** | **840,4** | **193,61** | **9,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | К/калл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Всего за 10 дней (3 разовое питание)** |  | 575,43 | 591,58 | 2192,20 | 16744,83 | 8,93 | 439,66 | 4258,55 | 251,61 | 7077,43 | 8241,99 | 1790,80 | 89,1 |
|  | В день (среднее число): |  | **57,54** | **59,15** | **219,22** | **1674,48** | **0,89** | **43,97** | **425,86** | **25,16** | **707,74** | **824,20** | **179,08** | **8,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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