|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ «Шипицынская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Селякова Е. В.  Приказ №368 от 31.08.2021 г. |

**примерное 10 - дневное меню**

**(бесплатное питание)**

для обучающихся1-4 классов

7-10 лет

СП «Забелинская ООШ»

МОУ «Шипицынская СОШ»

2021-2022 уч.г.

**По сборнику рецептур блюд: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, 2006г.**

**День: 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша пшеничная молочная | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **1** | Хлеб с маслом | **40** | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **187** | Щи из свежей капусты с картофелем | **200** | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,00 |
| **682** | Рис отварной | **150** | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 | 0,07 | 8,67 | 31,00 | 0,00 |
| **536** | Колбаса варёная | **50** | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 |
| **759** | Соус томатный | **50** | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **868** | Компот из сухофруктов | **200** | 1,4 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **12** | Салат из кукурузы | **60** | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 11,20 | 11,72 | 3,47 | 0,40 | 0,06 | 5,58 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **32,75** | **42,31** | **149,89** | **1089,26** | **28,40** | **25,87** | **156,21** | **957,7** | **261,82** | **6,43** | **0,56** | **0,00** | **59,27** |

**День: 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша вязкая геркулесовая | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **3** | Хлеб с маслом и сыром | **50** | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 142,4 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 0,08 |
| **944** | Чай с лимоном | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **208** | Суп картофельный с вермишелью | **200** | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| **321** | Рагу из овощей | **150** | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 0,05 |
| **608** | Биточки мясные | **80** | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
|  | Огурец соленый | **60** | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок фруктовый | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **35,82** | **35,9** | **177,31** | **1173,77** | **428,03** | **11,95** | **0,94** | **0,00** | **32,86** | **5,85** | **0,59** | **0,00** |

**День: 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша манная | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **1** | Хлеб с маслом | **40** | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **424** | Яйцо вареное | **40** | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **200** | Суп картофельный с рыбой | **200** | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| **688** | Макароны отварные | **150** | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0,00 |
| **591** | Гуляш из говядины | **80** | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 0,00 |
|  | Помидор свежий | **60** | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **883** | Кисель | **200** | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **34,17** | **32,36** | **147,25** | **1021,79** | **283,79** | **7,71** | **0,47** | **0,00** | **74,28** | **5,85** | **0,59** | **0,00** |

**День: 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша ячневая вязкая | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **1** | Бутерброд с маслом | **40** | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 142,4 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 0,08 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **236** | Суп молочный с крупой | **200** | 3,70 | 4,19 | 12,03 | 114,41 | 14,46 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 0,1 | 8,93 | 0,00 | 0,00 |
| **590** | Жаркое по-домашнему с птицей | **150** | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **10** | Зелёный горошек | **40** | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | 0,07 |
| **868** | Компот из сухофруктов | **200** | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,50 | 34,02 | 25,85 | 119,38 | 1,07 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 0,03 |
|  | Йогурт | **115** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **40,6** | **42,91** | **152,92** | **1156,94** | **430,57** | **5,85** | **0,59** | **0,00** | **50,18** | **12,81** | **1,12** | **0,00** |

**День: 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша пшенная  молочная | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **3** | Хлеб с маслом и сыром | **50** | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **944** | Чай с лимоном | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **170** | Борщ из свежей капусты | **200** | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,60 | 0,03 |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 | 0,3 |
| **608** | Котлета мясная | **80** | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Огурец свежий | **40** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| **759** | Соус томатный | **50** | 5,8 | 5,00 | 8,4 | 108,00 | 248 | 28,0 | 184 | 0,20 | 0,04 | 0,60 | 0,08 | 0,00 |
| **868** | Компот из шиповника | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **52,07** | **32,90** | **224,67** | **1377,67** | **318,35** | **12,81** | **1,12** | **0,00** | **63,68** | **7,75** | **0,61** | **0,00** |

**День: 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша рисовая | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **1** | Бутерброд с маслом | **40** | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **206** | Суп картофельный с бобовыми | **200** | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| **688** | Рожки отварные | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 0,09 |
| **637** | Птица отварная | **100** | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 |
| **33** | Салат из свеклы | **60** | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | 0,00 |
| **859** | Компот из свежих фруктов | **200** | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **27,43** | **39,07** | **191,01** | **1227,51** | **419,76** | **7,75** | **0,61** | **0,00** | **69,76** | **5,62** | **0,49** | **0,00** |

**День: 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша манная молочная | **200** | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **3** | Хлеб с маслом и сыром | **50** | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 142,4 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 0,08 |
| **944** | Чай с лимоном | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **201** | Суп крестьянский | **200** | 3,70 | 4,19 | 12,03 | 114,41 | 14,46 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 0,1 | 8,93 | 0,00 | 0,00 |
| **694708** | Сложный гарнир | **150** | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 0,00 |
| **510** | Котлета рыбная | **80** | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Огурец соленый | **60** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| **868** | Компот из кураги | **200** | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,50 | 34,02 | 25,85 | 119,38 | 1,07 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **23,74** | **19,28** | **131,81** | **786,09** | **447,6** | **5,62** | **0,49** | **0,00** | **53,59** | **9,9** | **0,75** | **0,00** |

**День: 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша пшенная молочная | **200** | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| **1** | Хлеб с маслом | **40** | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| **424** | Яйцо вареное | **40** | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **170** | Борщ из свежей капусты | **200** | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 0,01 |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 33,20 | 63,26 | 203,85 | 3,65 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 0,00 |
| **591** | Гуляш из говядины | **80** | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 0,00 |
|  | Помидор свежий | **60** | 0,06 | 0,00 | 0,18 | 0,98 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **868** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,01 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **43,79** | **40,11** | **164,15** | **1190,17** | **489,06** | **9,9** | **0,75** | **0,00** | **59,98** | **0,63** | **0,00** | **32,6** |

**День: 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **467** | Пудинг из творога | **150** | 22,24 | 15,36 | 32,16 | 179,20 | 104,00 | 32,42 | 291,57 | 0,72 | 0,05 | 0,2 | 65,26 | 0,87 |
| **943** | Чай с сахаром | **200** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **23** | Молоко сгущённое | **20** | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **235** | Суп молочный с макаронами | **200** | 1,45 | 3,93 | 10,02 | 82,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 0,03 |
| **590** | Картофель тушеный с птицей | **150** | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,13 |
| **883** | Кисель | **200** | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **30,07** | **39,95** | **191,03** | **1237,55** | **268,49** | **8,25** | **0,63** | **0,00** | **32,6** | **0,69** | **0,00** | **64,89** |

**День: 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | **Витамины (мг.)** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **B1** | **C** | **A** | **E** |
|  | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | | |
| **384** | Каша ячневая вязкая | **200** | 27,80 | 19,20 | 10,20 | 224,00 | 130,00 | 45,53 | 371,96 | 1,24 | 0,09 | 0,48 | 134,55 | 0,00 |
| **3** | Хлеб с маслом и сыром | **50** | 1,44 | 1,7 | 11,10 | 65,60 | 61,4 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 |
| **944** | Чай с лимоном | **200** | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Обед** |  | | | | | | | | | | | | |
| **200** | Суп картофельный с рыбой | **200** | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 161,62 | 24,14 | 137,98 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0,00 |
| **682** | Рис отварной | **150** | 18,60 | 21,30 | 26,70 | 375,00 | 3,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **608** | Биточки мясные | **80** | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,8 | 0,01 | 5,7 | 0,00 | 0,05 |
| **759** | Соус томатный | **50** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,01 |
| **12** | Салат из кукурузы | **60** | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 11,20 | 11,72 | 3,47 | 0,40 | 0,06 | 5,58 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок фруктовый | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** | |  | **30,3** | **30,66** | **184,47** | **1136,65** | **441,71** | **7,53** | **0,69** | **0,00** | **64,89** | **14,9** | **178,9** | **0,09** |

****