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

**примерное 10 - дневное меню**

для обучающихся 5-9 классов

и обучающихся с ОВЗ

11-18 лет

СП «Забелинская ООШ»

МОУ «Шипицынская СОШ»

2021-2022уч.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 | **250** | 10,18 | 9,85 | 27,95 | 241,67 | 17,63 | 1,08 | 0,13 | 0,00 | 20,43 | 4,65 | 0,00 | 0,00 |
| **682** | Рис отварной | **180** | 4,65 | 4,08 | 30,12 | 176,42 | 65,39 | 1,61 | 0,23 | 0,00 | 35,13 | 8,67 | 31,00 | 0,00 |
| **536** | Колбаса варёная | **60** | 1,32 | 3,08 | 7,96 | 61,90 | 6,47 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 23,00 | 0,00 |
| **759** | Соус томатный | **75** | 0,67 | 1,12 | 5,26 | 33,99 | 1,41 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **868** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,12 | 0,04 | 12,00 | 46,32 | 3,32 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **12** | Салат из кукурузы | **100** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 17,5 | 1,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 5,58 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **60** | 7,0 | 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:** |  | **24,78** | **0,42** | **12,16** | **51,32** | **1,5** | **0,09** | **0,01** | **0,01** | **0,00** | **0,09** | **0,48** | **0,42** | 12,16 | 51,32 | 1,5 | 0,09 | 0,01 |

**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 | **250** | 10,8 | 8,9 | 28,72 | 238,5 | 46,4 | 2,88 | 0,33 | 0,00 | 21,25 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| **321** | Рагу из овощей | **180** | 0,98 | 5,42 | 5,76 | 76,45 | 7,76 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 2,24 | 3,35 | 0,01 | 0,05 |
| **608** | Биточки мясные | **100** | 6,79 | 3,98 | 34,02 | 198,68 | 11,84 | 3,6 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
|  | Огурец соленый | **100** | 0,18 | 0,18 | 24,38 | 96,98 | 7,8 | 1,06 | 0,02 | 0,00 | 4,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сок фруктовый | **200** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 17,5 | 1,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **60** | 0,9 | 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:** |  | **36,89** | **0,48** | **0,42** | **12,16** | **51,32** | **1,5** | **0,09** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **20,06** | **0,13** |

**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 | **250** | 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 | **180** | 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 | **100** | 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 | **100** | 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 | **60** | 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:** |  | **7,71** | **0,47** | **0,00** | **7,71** | **0,47** | **0,00** | **0,48** | **0,42** | **12,16** | **51,32** | **1,5** | **0,09** | 0,01 |

**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 | **250** | 3,70 | 10,8 | 8,9 | 28,72 | 238,5 | 46,4 | 2,88 | 0,33 | 0,00 | 21,25 | 0,00 | 0,00 |
| **590** | Жаркое по-домашнему с птицей | **180** | 7,46 | 0,98 | 5,42 | 5,76 | 76,45 | 7,76 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 2,24 | 0,02 | 0,00 |
| **10** | Зелёный горошек | **100** | 2,98 | 6,79 | 3,98 | 34,02 | 198,68 | 11,84 | 3,6 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,07 |
| **868** | Компот из сухофруктов | **200** | 10,51 | 0,18 | 0,18 | 24,38 | 96,98 | 7,8 | 1,06 | 0,02 | 0,00 | 4,5 | 47,91 | 0,03 |
|  | Йогурт  | **115** | 0,04 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 17,5 | 1,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | **60** | 2,6 |  | 13,4 | 69,6 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| **Итого за 1 день:** |  | **7,71** | **0,47** | **0,00** | **0,48** | **0,42** | **12,16** | **51,32** | **1,5** | **0,09** | **0,01** | **0,00** | **0,1** |

**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 пшеннаямолочная | **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 сыр | **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 | **250** | 7,38 | 7,55 | 24,18 | 195,13 | 215,58 | 0,6 | 0,1 | 0,00 | 2,28 | 0,91 | 30,60 | 0,03 |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | **180** | 5,76 | 4,01 | 35,15 | 199,57 | 13,48 | 1,08 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 8,97 | 24,00 | 0,3 |
| **608** | Котлета мясная | **100** | 12,5 | 15,1 | 1,2 | 197,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Огурец свежий | **100** | 0,67 | 1,12 | 5,26 | 33,99 | 1,41 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 1,94 | 1,08 | 0,00 | 0,00 |
| **759** | Соус томатный | **75** | 0,16 | 0,08 | 16,22 | 63,96 | 3,22 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 65,00 | 0,60 | 0,08 | 0,00 |
| **868** | Компот из шиповника | **200** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 17,5 | 1,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 47,91 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | **60** |  | 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:** |  | **22,9** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47,00** | **19,00** | **2,3** | **0,02** | **0,00** | **5,00** | **7,71** | **0,47** | **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 | **250** | 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 | **180** | 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 | **120** | 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 | **100** | 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 | **60** | 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** | **12,81** | **1,12** | **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 |
| **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** |  |
| **201** | Суп крестьянский | **250** | 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 | **180** | 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 | **100** | 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 | **100** | 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 | **60** | 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: 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 | **250** | 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 | **180** | 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 | **100** | 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 | **100** | 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 | **60** | 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** | **5,62** | **0,49** | **0,00** |

**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** |  |
| **384** | Каша геркулесовая 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 |
| **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 |
| **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 |
|  | **Обед** |  |
| **235** | Суп молочный с макаронами | **250** | 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 | **180** | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,13 |
| **10** | Зелёный горошек | **100** | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | 0,07 |
| **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 |
|  | 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 | **60** | 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: 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 | **250** | 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 | **180** | 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 | **100** | 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 | **75** | 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 | **100** | 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 | **60** | 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** | **23,74** | **19,28** | **131,81** | **786,09** | **447,6** | **5,62** | **0,49** | **0,00** | **53,59** |

****