



Заведующий

Директор МОУ «Зырянская СОШ»

**Примерное десятидневное меню школьной столовой**  
**МОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа»**

**По сборнику рецептов под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А**

**2023-2024 учебный год**

День 1

| №<br>реп.               | Блюдо                     | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |      |        |      |        |        | Минеральные вещества, мг. |       |                |  |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|-------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|------|--------|------|--------|--------|---------------------------|-------|----------------|--|--|--|-----------------------------|
|                         |                           |              |              |             |                 | В <sub>1</sub> | С    | А      | РР   | Са     | Р      | Мg                        | Fe    |                |  |  |  |                             |
|                         | Каша овсяная на<br>молоке | 200          | 6,10         | 4,00        | 36,96           | 0,22           | 2,08 | 32,00  | 0,60 | 221,60 | 315,40 | 79,60                     | 2,10  | 208,24         |  |  |  |                             |
|                         | Печенье<br>затяжное       | 20           | 1,70         | 2,26        | 13,94           | 0,02           | 0,00 | 13,00  | 0,26 | 8,20   | 17,40  | 3,00                      | 0,20  | 82,90          |  |  |  |                             |
|                         | Чай с сахаром             | 200          | 0,53         |             | 9,47            |                | 0,27 |        |      | 13,60  | 22,13  | 11,73                     | 2,13  | 40,00          |  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за завтрак</b> |                           |              | 12,43        | 12,30       | 61,26           | 0,26           | 2,46 | 91,00  | 0,90 | 374,40 | 433,53 | 100,78                    | 4,72  | <b>331,14</b>  |  |  |  |                             |
| 394                     | Пельмени<br>отварные      | 205          | 21,10        | 12,45       | 36,05           | 0,17           | 0,39 | 41,70  | 4,01 | 24,39  | 128,20 | 37,18                     | 0,97  | 341,00         |  |  |  |                             |
| 144                     | Гречка отварная           | 100          | 5,73         | 4,06        | 25,76           | 0,07           | -    | -      | 1,65 | 9,88   | 135,95 | 90,55                     | 3,04  | 162,50         |  |  |  |                             |
| 326                     | Соус молочный             | 50           | 1,03         | 2,62        | 3,55            | 0,03           | 0,16 | 14,40  | 0,08 | 32,92  | 25,45  | 4,70                      | 0,10  | 41,90          |  |  |  |                             |
| 515                     | Тефтели                   | 60           | 5,20         | 5,60        | 8,30            | 0,04           | 1,20 | 17,50  |      | 24,10  | 122,75 | 20,85                     | 2,25  | 104,40         |  |  |  |                             |
|                         | Хлеб                      | 20           | 1,58         |             | 9,66            | 0,02           |      |        | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60                      | 0,22  | 46,75          |  |  |  |                             |
| 346                     | Чай с сахаром             | 200          | 0,53         |             | 9,47            |                | 0,27 |        |      | 13,60  | 22,13  | 11,73                     | 2,13  | 40,00          |  |  |  |                             |
|                         | Зефир                     | 20           | 0,13         | 16,00       |                 |                |      |        |      | 5,36   | 2,64   | 1,36                      | 0,24  | 64,51          |  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за обед</b>    |                           |              | 36,29        | 42,28       | 99,22           | 0,37           | 3,08 | 83,60  | 6,01 | 227,85 | 525,19 | 176,64                    | 7,23  | 842,06         |  |  |  |                             |
| <b>ВСЕГО за день</b>    |                           |              | 48,72        | 54,58       | 160,48          | 0,63           | 5,54 | 174,60 | 6,91 | 602,25 | 958,72 | 277,42                    | 11,95 | <b>1247,30</b> |  |  |  |                             |

День 2

| № реп.                  | Блюдо                    | Масса, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Витамины, мг.  |       |        |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг. |                |  |  |  | Энерг. ценность ккал. |
|-------------------------|--------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----------------|--|--|--|-----------------------|
|                         |                          |           |           |          |              | B <sub>1</sub> | C     | A      | PP   | Ca     | P      | Mg     | Fe                        |                |  |  |  |                       |
|                         | Каша пшеничная на молоке | 210       | 8,64      | 11,06    | 44,32        | 0,14           | 0,96  | 54,80  | 0,74 | 146,77 | 221,30 | 44,33  | 2,34                      | 312,00         |  |  |  |                       |
|                         | Бутерброд с джемом       | 55        | 2,42      | 3,87     | 29,15        | 0,04           | 0,48  | 20,00  | 0,32 | 9,60   | 24,60  | 6,00   | 0,42                      | 161,00         |  |  |  |                       |
|                         | Какао                    | 200       | 4,08      | 3,54     | 17,58        | 0,06           | 1,59  | 12,22  | 0,17 | 152,22 | 124,56 | 21,34  | 0,48                      | 118,60         |  |  |  |                       |
| <b>ИТОГО за завтрак</b> |                          |           | 15,14     | 18,47    | 91,05        | 0,24           | 3,03  | 87,02  | 1,23 | 308,59 | 370,46 | 71,67  | 3,24                      | <b>591,60</b>  |  |  |  |                       |
| 81                      | Борщ "Сибирский"         | 250       | 6,25      | 4,50     | 13,75        | 0,05           | 8,75  | 5,00   | 2,75 | 62,50  | 227,50 | 32,50  | 1,50                      | 120,50         |  |  |  |                       |
| 202                     | Макаронные изделия       | 150       | 5,52      | 4,51     | 26,44        | 0,04           | 0,00  | 0,00   | 0,52 | 3,24   | 24,78  | 14,08  | 0,74                      | 159,74         |  |  |  |                       |
| 326                     | Соус молочный            | 50        | 1,03      | 2,62     | 3,55         | 0,03           | 0,16  | 14,40  | 0,08 | 32,92  | 25,45  | 4,70   | 0,10                      | 41,90          |  |  |  |                       |
| 280                     | Фрикаделька              | 105       | 15,84     | 15,84    | 15,22        | 0,300          | 0,00  | 20,00  | 1,89 | 6,41   | 84,88  | 15,30  | 1,36                      | 177,04         |  |  |  |                       |
|                         | Хлеб                     | 20        | 1,58      | 0,20     | 9,66         | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22                      | 46,75          |  |  |  |                       |
| 349                     | Компот из сухофрукт      | 200       | 1,16      | 0,30     | 47,26        | 0,02           | 0,80  | 0,00   | 0,20 | 5,84   | 46,00  | 33,00  | 0,96                      | 196,38         |  |  |  |                       |
| 3                       | Бутерброд с сыром        | 50        | 5,80      | 8,30     | 14,83        | 0,04           | 0,11  | 59,00  | 0,30 | 139,20 | 96,00  | 9,45   | 0,49                      | 157,00         |  |  |  |                       |
| <b>ИТОГО за обед</b>    |                          |           | 21,92     | 18,78    | 106,19       | 0,74           | 55,57 | 39,40  | 5,92 | 129,76 | 438,01 | 115,18 | 6,61                      | 712,96         |  |  |  |                       |
| <b>ВСЕГО за день</b>    |                          |           | 37,06     | 37,25    | 197,24       | 0,97           | 58,60 | 126,42 | 7,14 | 438,35 | 808,47 | 186,85 | 9,85                      | <b>1503,04</b> |  |  |  |                       |

День 3

| №<br>реп.                | Блюдо                                          | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |        |       |       |        |         |        | Минеральные вещества, мг. |                |   |    |    | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|----------------|---|----|----|-----------------------------|
|                          |                                                |              |              |             |                 | B <sub>1</sub> | C      | A     | PP    | Ca     | P       | Mg     | Fe                        | Ca             | P | Mg | Fe |                             |
|                          | Каша ячневая<br>рассыпчатая на<br>молоке       | 200          | 9,45         | 5,65        | 39,42           | 0,16           | 1,56   | 28,80 | 1,30  | 226,54 | 304,87  | 46,16  | 1,07                      | 243,00         |   |    |    |                             |
|                          | Хлеб                                           | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00   | 0,00  | 0,15  | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22                      | 46,75          |   |    |    |                             |
|                          | Печенье<br>затяжное                            | 20           | 1,70         | 2,26        | 13,94           | 0,02           | 0,00   | 13,00 | 0,26  | 8,20   | 17,40   | 3,00   | 0,20                      | 82,90          |   |    |    |                             |
|                          | Чай с молоком                                  | 200          | 1,52         | 1,35        | 15,90           | 0,04           | 1,33   | 10,00 | 0,12  | 126,60 | 92,80   | 15,40  | 0,41                      | 81,00          |   |    |    |                             |
| <b>ИТОГО за завтрак</b>  |                                                |              | 14,25        | 9,46        | 78,92           | 0,24           | 2,89   | 51,80 | 1,83  | 365,94 | 432,47  | 71,16  | 1,90                      | 453,65         |   |    |    |                             |
| 103                      | Суп с мак. изд.                                | 250          | 2,98         | 2,83        | 15,70           | 0,04           | 0,95   | 0,00  | 0,33  | 34,50  | 203,25  | 15,75  | 0,55                      | 113,00         |   |    |    |                             |
| 143                      | Жаркое по<br>домашнему                         | 200          | 21,92        | 24,08       | 18,26           | 0,41           | 28,14  | 0,00  | 62,00 | 36,39  | 284,93  | 56,82  | 4,46                      | 377,47         |   |    |    |                             |
| 23                       | Салат из свежих<br>помидор с луком<br>репчатым | 60           | 1,11         | 6,18        | 4,62            | 0,09           | 20,30  | 0,00  | 3,37  | 17,21  | 32,12   | 17,62  | 0,83                      | 78,56          |   |    |    |                             |
|                          | Хлеб                                           | 50           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00   | 0,00  | 0,15  | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22                      | 46,75          |   |    |    |                             |
| 350                      | Кисель                                         | 200          | 0,24         | 0,12        | 35,76           | 0,00           | 80,00  | 0,00  | 0,18  | 8,20   | 6,42    | 0,96   | 0,28                      | 145,08         |   |    |    |                             |
|                          | Блины                                          | 25           | 1,73         | 2,42        | 9,04            | 0,04           | 0,24   | 10    | 0,09  | 25,16  | 31,4    | 7,65   | 0,28                      | 113,05         |   |    |    |                             |
| <b>ИТОГО<br/>за обед</b> |                                                |              | 37,70        | 50,74       | 92,80           | 0,64           | 129,66 | 4,67  | 66,96 | 135,43 | 684,12  | 124,42 | 8,21                      | 991,53         |   |    |    |                             |
| <b>ВСЕГО за день</b>     |                                                |              | 51,95        | 60,20       | 171,72          | 0,88           | 132,55 | 56,47 | 68,79 | 501,37 | 1116,59 | 195,58 | 10,11                     | <b>1781,21</b> |   |    |    |                             |

День 4

| № реп. | Блюдо                                            | Масса, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Витамины, мг.  |        |       |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг. |                |  |  |  | Энерг. ценность ккал. |
|--------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|----------------|--------|-------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----------------|--|--|--|-----------------------|
|        |                                                  |           |           |          |              | B <sub>1</sub> | C      | A     | PP   | Ca     | P      | Mg     | Fe                        |                |  |  |  |                       |
|        | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 210       | 9,09      | 12,09    | 35,18        | 0,21           | 1,64   | 65,20 | 1,74 | 183,58 | 245,75 | 99,93  | 2,87                      | 295,00         |  |  |  |                       |
|        | Хлеб                                             | 20        | 1,58      | 0,20     | 9,66         | 0,02           | 0,00   | 0,00  | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22                      | 46,75          |  |  |  |                       |
|        | Зефир                                            | 20        | 0,13      |          | 16,00        |                |        |       |      | 5,36   | 2,64   | 1,36   | 0,24                      | 64,51          |  |  |  |                       |
|        | Чай с лимоном                                    | 200       | 0,53      |          | 9,87         | 2,13           |        |       |      | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13                      | 41,60          |  |  |  |                       |
|        | <b>ИТОГО за завтрак</b>                          |           | 11,33     | 12,29    | 70,71        | 2,36           | 1,64   | 65,20 | 1,89 | 208,87 | 288,99 | 120,16 | 5,46                      | <b>447,86</b>  |  |  |  |                       |
| 84     | Щи со свежей капустой                            | 250       | 1,80      | 4,98     | 8,13         | 0,08           | 18,48  |       | 2,38 | 33,98  | 47,43  | 22,20  | 0,83                      | 84,48          |  |  |  |                       |
| 265    | Плов                                             | 150       | 15,30     | 14,33    | 24,38        | 0,04           | 0,26   |       | 2,77 | 21,69  | 155,68 | 32,00  | 2,15                      | 297,00         |  |  |  |                       |
|        | Яблоко                                           | 150       | 0,60      | 0,60     | 14,70        | 0,04           | 15,00  | 0,00  | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30                      | 66,60          |  |  |  |                       |
| 344    | Чай с лимоном                                    | 200       | 0,53      |          | 9,87         | 2,13           |        |       |      | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13                      | 41,60          |  |  |  |                       |
|        | Хлеб с маслом                                    | 40        | 2,36      | 7,49     | 14,89        | 0,03           |        | 40,00 | 0,28 | 8,40   | 22,50  | 4,20   | 0,35                      | 136,00         |  |  |  |                       |
|        | <b>ИТОГО за обед</b>                             |           | 19,68     | 20,38    | 74,07        | 0,19           | 133,74 | 0,00  | 5,60 | 92,00  | 239,14 | 76,97  | 7,03                      | 625,68         |  |  |  |                       |
|        | <b>ВСЕГО за день</b>                             |           | 31,01     | 32,67    | 144,78       | 2,55           | 135,38 | 65,20 | 7,49 | 300,87 | 528,13 | 197,13 | 12,49                     | <b>1073,54</b> |  |  |  |                       |

День 5

| №<br>реп.  | Блюдо                     | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |      |       |      |        |         |        | Минеральные вещества, мг. |         |  |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|------|-------|------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--|--|--|-----------------------------|
|            |                           |              |              |             |                 | B <sub>1</sub> | C    | A     | PP   | Ca     | P       | Mg     | Fe                        |         |  |  |  |                             |
|            | Каша рисовая на<br>молоке | 300          | 8,25         | 5,55        | 46,53           | 0,09           | 1,56 | 28,80 | 0,89 | 191,28 | 216,18  | 48,05  | 0,72                      | 266,00  |  |  |  |                             |
|            | Хлеб                      | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00 | 0,00  | 0,15 | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22                      | 46,75   |  |  |  |                             |
|            | Пряник                    | 20           | 0,13         | 16,00       | 36,22           | 0,01           | 0,00 | 0,20  | 0,01 | 5,36   | 2,64    | 1,36   | 0,24                      | 64,51   |  |  |  |                             |
|            | Чай с молоком             | 200          | 1,52         | 1,35        | 15,90           | 0,04           | 1,33 | 10,00 | 0,12 | 126,60 | 92,80   | 15,40  | 0,41                      | 81,00   |  |  |  |                             |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>   |              | 11,48        | 23,10       | 108,31          | 0,16           | 2,89 | 39,00 | 1,17 | 327,84 | 329,02  | 71,41  | 1,59                      | 458,26  |  |  |  |                             |
| <i>115</i> | Суп гороховый             | 250          | 7,50         | 3,25        | 17,25           | 0,15           | 1,00 | 0,00  | 1,00 | 82,50  | 327,50  | 47,50  | 2,25                      | 128,25  |  |  |  |                             |
| <i>302</i> | Перловка                  | 100          | 2,97         | 2,89        | 21,13           | 0,03           | 0,00 | 0,00  | 0,55 | 12,85  | 103,27  | 12,66  | 0,58                      | 122,40  |  |  |  |                             |
| <i>306</i> | Соус молочный             | 50           | 1,03         | 2,62        | 3,55            | 0,03           | 0,16 | 14,40 | 0,08 | 32,92  | 25,45   | 4,70   | 0,10                      | 41,90   |  |  |  |                             |
| <i>514</i> | Колбаса                   | 100          | 21,32        | 9,93        | 0,87            | 0,08           | 1,00 | 20,00 | 1,20 | 14,74  | 219,30  | 26,88  | 3,34                      | 178,13  |  |  |  |                             |
|            | Хлеб                      | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00 | 0,00  | 0,15 | 4,60   | 17,40   | 6,60   | 0,22                      | 46,75   |  |  |  |                             |
| <i>389</i> | Сок натуральный           | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 0,02           | 4,00 | 0,00  | 0,20 | 14,00  | 14,00   | 8,00   | 2,80                      | 85,60   |  |  |  |                             |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>      |              | 35,40        | 19,09       | 72,66           | 0,33           | 6,16 | 34,40 | 3,18 | 161,61 | 706,92  | 106,34 | 9,29                      | 603,03  |  |  |  |                             |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>      |              | 46,88        | 42,19       | 180,97          | 0,49           | 9,05 | 73,40 | 4,35 | 489,45 | 1035,94 | 177,75 | 10,88                     | 1061,29 |  |  |  |                             |

День 6

| №<br>реп.  | Блюдо                                       | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |       |        |      |        |        | Минеральные вещества, мг. |      |         |  |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|------|---------|--|--|--|-----------------------------|
|            |                                             |              |              |             |                 | В <sub>1</sub> | С     | А      | РР   | Са     | Р      | Мg                        | Fe   |         |  |  |  |                             |
|            | Каша вязкая<br>молочная ячневая<br>с маслом | 210          | 7,31         | 10,98       | 39,20           | 0,16           | 0,96  | 54,80  | 1,18 | 162,04 | 241,51 | 36,46                     | 0,94 | 286,00  |  |  |  |                             |
|            | Хлеб с маслом                               | 40           | 2,36         | 7,49        | 14,89           | 0,03           |       | 40,00  | 0,28 | 8,40   | 22,50  | 4,20                      | 0,35 | 136,00  |  |  |  |                             |
|            | Какао                                       | 200          | 4,08         | 3,54        | 17,58           | 0,06           | 1,59  | 12,22  | 0,17 | 152,22 | 124,56 | 21,34                     | 0,48 | 118,60  |  |  |  |                             |
|            | <b>ИТОГО за завтрак</b>                     |              | 13,75        | 22,01       | 71,67           | 0,25           | 2,55  | 107,02 | 1,63 | 322,66 | 388,57 | 62,00                     | 1,77 | 540,60  |  |  |  |                             |
| <i>98</i>  | Суп рассольник<br>Ленинградский             | 250          | 2,60         | 2,50        | 16,98           | 0,10           | 7,50  |        | 2,40 | 38,50  | 208,75 | 31,75                     | 1,00 | 100,80  |  |  |  |                             |
| <i>203</i> | Макаронны<br>отварные с<br>маслом           | 150          | 5,10         | 17,50       | 28,50           | 0,06           |       |        | 1,95 | 12,00  | 34,50  | 7,50                      | 0,75 | 201,90  |  |  |  |                             |
| <i>243</i> | Сосиска отварная                            | 98           | 9,21         | 14,70       | 0,78            |                |       |        | 0,59 | 18,82  | 96,63  | 10,39                     | 1,18 | 172,28  |  |  |  |                             |
| <i>246</i> | Соус молочный                               | 50           | 1,03         | 2,62        | 3,55            | 0,03           | 0,16  | 14,40  | 0,08 | 32,92  | 25,45  | 4,70                      | 0,10 | 41,90   |  |  |  |                             |
| <i>246</i> | Чай с сахаром                               | 200          | 0,53         |             | 9,47            |                | 0,27  |        |      | 13,60  | 22,13  | 11,73                     | 2,13 | 40,00   |  |  |  |                             |
|            | Хлеб                                        | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60                      | 0,22 | 46,75   |  |  |  |                             |
|            |                                             |              |              |             |                 |                |       |        |      |        |        |                           |      |         |  |  |  |                             |
|            | <b>ИТОГО за обед</b>                        |              | 20,05        | 37,52       | 68,94           | 0,21           | 7,93  | 14,40  | 5,17 | 120,44 | 404,86 | 72,67                     | 5,38 | 603,63  |  |  |  |                             |
|            | <b>ВСЕГО за день</b>                        |              | 33,80        | 59,53       | 140,61          | 0,46           | 10,48 | 121,42 | 6,80 | 443,10 | 793,43 | 134,67                    | 7,15 | 1144,23 |  |  |  |                             |

День 7

| №<br>реп.               | Блюдо                                          | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг. |       |        |      |        |         | Минеральные вещества, мг. |       |         |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------|---------------------------|-------|---------|--|--|-----------------------------|
|                         |                                                |              |              |             |                 | В1            | С     | А      | РР   | Са     | Р       | Мg                        | Fe    |         |  |  |                             |
|                         | Каша овсяная на<br>молоке                      | 200          | 6,10         | 4,00        | 36,96           | 0,22          | 2,08  | 32,00  | 0,60 | 221,60 | 315,40  | 79,60                     | 2,10  | 208,24  |  |  |                             |
|                         | Хлеб с повидлом                                | 55           | 2,40         | 3,87        | 27,83           | 0,04          | 0,10  | 20,00  | 0,30 | 10,00  | 22,80   | 5,60                      | 0,60  | 156,00  |  |  |                             |
|                         | Чай с молоком                                  | 200          | 1,52         | 1,35        | 15,90           | 0,04          | 1,33  | 10,00  | 0,12 | 126,60 | 92,80   | 15,40                     | 0,41  | 81,00   |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за завтрак</b> |                                                |              | 10,02        | 9,22        | 80,69           | 0,30          | 3,51  | 62,00  | 1,02 | 358,20 | 431,00  | 100,60                    | 3,11  | 445,24  |  |  |                             |
|                         | Суп<br>картофельный с<br>рыбными<br>консервами | 250          | 8,45         | 8,28        | 13,13           | 0,11          | 6,88  | 15,00  | 0,88 | 31,65  | 175,70  | 46,05                     | 1,25  | 160,78  |  |  |                             |
| 302                     | Гречка отварная                                | 100          | 5,73         | 4,06        | 25,76           | 0,07          | -     | -      | 1,65 | 9,88   | 135,95  | 90,55                     | 3,04  | 162,50  |  |  |                             |
| 326                     | Соус молочный                                  | 50           | 1,03         | 2,62        | 3,55            | 0,03          | 0,16  | 14,40  | 0,08 | 32,92  | 25,45   | 4,70                      | 0,10  | 41,90   |  |  |                             |
| 514                     | Коглета                                        | 55           | 7,92         | 7,92        | 6,61            | 0,30          | 0,00  | 20,00  | 1,89 | 6,41   | 84,88   | 15,30                     | 1,36  | 161,00  |  |  |                             |
| 382                     | Напиток<br>кофейный                            | 200          | 3,60         | 2,67        | 29,20           | 0,03          | 1,47  |        |      | 158,67 | 132,00  | 29,33                     | 2,40  | 155,20  |  |  |                             |
|                         | Хлеб                                           | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02          |       |        | 0,15 | 4,60   | 17,40   | 6,60                      | 0,22  | 46,75   |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за обед</b>    |                                                |              | 28,31        | 25,75       | 87,91           | 0,56          | 8,51  | 49,40  | 4,65 | 244,13 | 571,38  | 192,53                    | 8,37  | 728,13  |  |  |                             |
| <b>ВСЕГО за день</b>    |                                                |              | 38,33        | 34,97       | 168,60          | 0,86          | 12,02 | 111,40 | 5,67 | 602,33 | 1002,38 | 293,13                    | 11,48 | 1173,37 |  |  |                             |



| №<br>реп.            | Блюдо                    | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |       |        |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг. |                |  |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|----------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|----------------|--|--|--|-----------------------------|
|                      |                          |              |              |             |                 | B <sub>1</sub> | C     | A      | PP     | Ca     | P      | Mg     | Fe                        |                |  |  |  |                             |
|                      | Каша пшеничная на молоке | 210          | 8,64         | 11,06       | 44,32           | 0,14           | 0,96  | 54,80  | 0,74   | 146,77 | 221,30 | 44,33  | 2,34                      | 312,00         |  |  |  |                             |
|                      | Бутерброд с сыром        | 50           | 5,80         | 8,30        | 14,83           | 0,04           | 0,11  | 59,00  | 0,30   | 139,20 | 96,00  | 9,45   | 0,49                      | 157,00         |  |  |  |                             |
|                      | Чай с сахаром            | 200          | 0,53         |             | 9,47            |                | 0,27  |        |        | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13                      | 40,00          |  |  |  |                             |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>  |              | 14,97        | 19,36       | 68,62           | 0,18           | 1,34  | 113,80 | 1,04   | 299,57 | 339,43 | 65,51  | 4,96                      | 509,00         |  |  |  |                             |
| <i>82</i>            | Борщ "Сибирский"         | 250          | 6,25         | 4,50        | 13,75           | 0,05           | 8,75  | 5,00   | 2,75   | 62,50  | 227,50 | 32,50  | 1,50                      | 120,50         |  |  |  |                             |
| <i>128</i>           | Пюре картофельное        | 150          | 3,08         | 2,33        | 19,13           | 1,16           | 3,75  | 33,15  | 0,15   | 38,25  | 76,95  | 26,70  | 0,86                      | 109,73         |  |  |  |                             |
| <i>227</i>           | Рыба припущенная         | 55           | 17,12        | 8,22        | 0,92            | 0,08           | 0,84  | 49,00  | 1,30   | 15,46  | 195,68 | 45,84  | 0,90                      | 146,00         |  |  |  |                             |
|                      | Хлеб                     | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15   | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22                      | 46,75          |  |  |  |                             |
|                      | печенье затяжное         | 20           | 1,70         | 2,26        | 13,94           | 0,02           | 0,00  | 13,00  | 0,26   | 8,20   | 17,40  | 3,00   | 0,20                      | 82,90          |  |  |  |                             |
| <i>377</i>           | чай с лимоном            | 200          | 0,53         |             | 9,87            | 2,13           |       |        |        | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13                      | 41,60          |  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за обед</b> |                          | 17,56        | 69,02        | 3,47        | 18,59           | 100,15         | 4,81  | 149,34 | 575,63 | 134,41 | 6,21   | 557,48 |                           |                |  |  |  |                             |
|                      | <b>ВСЕГО за день</b>     |              | 45,79        | 36,92       | 137,64          | 3,65           | 19,93 | 213,95 | 5,85   | 448,91 | 915,06 | 199,92 | 11,17                     | <b>1066,48</b> |  |  |  |                             |

| №<br>реп.               | Блюдо                                       | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |       |        |      |        |        | Минеральные вещества, мг. |      |         |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|------|---------|--|--|-----------------------------|
|                         |                                             |              |              |             |                 | B <sub>1</sub> | C     | A      | PP   | Ca     | P      | Mg                        | Fe   |         |  |  |                             |
|                         | суп молочный с<br>вермишелью                | 250          | 3,71         | 4,47        | 7,68            | 0,17           | 0,83  | 33,00  | 0,51 | 163,00 | 136,88 | 26,68                     | 0,65 | 150,00  |  |  |                             |
|                         | Хлеб                                        | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60                      | 0,22 | 46,75   |  |  |                             |
|                         | икра кабачковая                             | 50           | 1,02         | 3,59        | 7,27            | 0,02           | 2,34  | 0,00   | 0,31 | 45,47  | 26,90  | 9,05                      | 0,37 | 66,90   |  |  |                             |
|                         | кисель                                      | 200          | 0,24         | 0,12        | 35,76           | 0,00           | 80,00 | 0,00   | 0,18 | 8,20   | 6,42   | 0,96                      | 0,28 | 145,08  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за завтрак</b> |                                             |              | 6,55         | 8,38        | 60,37           | 0,21           | 83,16 | 33,00  | 1,15 | 221,27 | 187,60 | 43,29                     | 1,52 | 408,73  |  |  |                             |
|                         | Суп<br>картофельный с<br>фрикадельками      | 250          | 2,20         | 2,78        | 15,39           | 0,07           | 11,08 | 0,00   | 1,29 | 29,70  | 72,23  | 29,68                     | 1,15 | 106,00  |  |  |                             |
| 448                     | Вареник с<br>маслом                         | 185          | 19,82        | 15,08       | 36,44           | 1,21           | 0,00  | 53,30  | 0,00 | 73,04  | 127,68 | 31,87                     | 0,63 | 271,00  |  |  |                             |
| 214                     | Хлеб                                        | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60                      | 0,22 | 46,75   |  |  |                             |
| 45                      | Капустя свежая с<br>луком и раст.<br>маслом | 20           | 1,70         | 2,26        | 13,94           | 0,02           | 0,00  | 13,00  | 0,26 | 8,20   | 17,40  | 3,00                      | 0,20 | 82,90   |  |  |                             |
| 382                     | Какао                                       | 200          | 4,08         | 3,54        | 17,58           | 0,06           | 1,59  | 12,22  | 0,17 | 152,22 | 124,56 | 21,34                     | 0,48 | 118,60  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за обед</b>    |                                             |              | 29,37        | 23,86       | 93,01           | 1,38           | 12,66 | 78,52  | 1,87 | 267,76 | 359,27 | 92,49                     | 2,68 | 625,25  |  |  |                             |
| <b>ВСЕГО за день</b>    |                                             |              | 35,92        | 32,25       | 153,38          | 1,59           | 95,83 | 111,52 | 3,02 | 489,03 | 546,86 | 135,77                    | 4,20 | 1033,98 |  |  |                             |

День 10

| №<br>реп.               | Блюдо                                         | Масса,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Витамины, мг.  |       |        |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг. |        |  |  |  | Энерг.<br>ценность<br>ккал. |
|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|--|--|--|-----------------------------|
|                         |                                               |              |              |             |                 | B <sub>1</sub> | C     | A      | PP   | Ca     | P      | Mg     | Fe                        |        |  |  |  |                             |
|                         | Каша манная                                   | 200          | 6,02         | 4,05        | 33,37           | 0,40           | 0,36  | 32,70  | 0,10 | 132,64 | 109,74 | 17,06  | 0,26                      | 194,01 |  |  |  |                             |
|                         | Бутерброд с сыром                             | 50           | 5,80         | 8,30        | 14,83           | 0,04           | 0,11  | 59,00  | 0,30 | 139,20 | 96,00  | 9,45   | 0,49                      | 157,00 |  |  |  |                             |
|                         | Какао                                         | 200          | 4,08         | 3,54        | 17,58           | 0,06           | 1,59  | 12,22  | 0,17 | 152,22 | 124,56 | 21,34  | 0,48                      | 118,60 |  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за завтрак</b> |                                               |              | 15,90        | 15,89       | 65,78           | 0,50           | 2,06  | 103,92 | 0,57 | 424,06 | 330,30 | 47,85  | 1,23                      | 469,61 |  |  |  |                             |
| 84                      | ши со свежей капусты                          | 250          | 1,80         | 4,98        | 8,13            | 0,08           | 18,48 |        | 2,38 | 33,98  | 47,43  | 22,20  | 0,83                      | 84,48  |  |  |  |                             |
| 200                     | Макаронные изделия                            | 100          | 3,68         | 3,01        | 17,63           | 0,04           | 0,00  | 0,00   | 0,52 | 3,24   | 24,78  | 14,08  | 0,74                      | 112,30 |  |  |  |                             |
| 514                     | Котлета                                       | 80           | 9,87         | 17,33       | 8,80            | 0,08           | 0,27  | 4,67   | 0,93 | 34,53  | 140,00 | 26,67  | 1,87                      | 230,67 |  |  |  |                             |
| 54                      | Салат свекольный с яблоком и зеленым горошком | 50           | 0,82         | 2,06        | 3,65            | 0,02           | 3,43  | 0,00   | 0,17 | 14,17  | 20,81  | 9,20   | 0,65                      | 36,45  |  |  |  |                             |
|                         | Хлеб                                          | 20           | 1,58         | 0,20        | 9,66            | 0,02           | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22                      | 46,75  |  |  |  |                             |
| 389                     | Сок натуральный                               | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 0,02           | 4,00  | 0,00   | 0,20 | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80                      | 85,60  |  |  |  |                             |
| <b>ИТОГО за обед</b>    |                                               |              | 17,75        | 27,58       | 47,87           | 0,24           | 22,18 | 4,67   | 4,15 | 90,52  | 250,42 | 78,75  | 4,31                      | 510,65 |  |  |  |                             |
| <b>ВСЕГО за день</b>    |                                               |              | 33,65        | 43,48       | 113,65          | 0,74           | 24,24 | 108,59 | 4,71 | 514,58 | 580,72 | 126,60 | 5,54                      | 980,26 |  |  |  |                             |