

Утверждаю

**И.о. директора ГБОУ СОШ с. Екатериновка**

**И.А. Захарова**

**« 01» сентября 2022г.**

**Примерное десятидневное меню рациона питания  
и пищевая ценность блюд для воспитанников структурного  
подразделения ГБОУ СОШ с. Екатериновка д/с «Росинка»**

## Меню десятидневное

### Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Екатериновка д/с «Росинка»

| №<br>Рец.     | Прием пищи                       | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |          | Калорий-<br>ность | Витамины |           |      | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|----------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------|----------|-----------|------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда               |           | белки               | жиры  | углеводы |                   | B1       | B2        | C    | Ca                      | Fe   |
|               | 1 день<br>Завтрак                |           |                     |       |          |                   |          |           |      |                         |      |
| 181           | Каша манная молочная             | 200       | 6,9                 | 9,27  | 43,9     | 221,38            | 0,073    | 0,02<br>7 | 0    | 24,67                   | 0,65 |
| 689           | Кофейный напиток с молоком       | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15    | 143,60            | 0,12     | 0,3       | 7,36 | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Бутерброд с маслом               | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62    | 181,6             | 0,3      | 0,3       | 0    | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |                                  |           |                     |       |          | <b>546,58</b>     |          |           |      |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                      |           |                     |       |          |                   |          |           |      |                         |      |
| 10            | Салат из свеклы отварной         | 50        | 11                  |       | 5,6      | 29                | -        | -         | 2,4  | -                       | 0,32 |
| 37            | Суп гороховый на курином бульоне | 200       | 4,12                | 5,36  | 13,15    | 139,6             | 0,12     | 0,16      | 4,24 | 23,54                   | 1,09 |
| 278           | Гуляш из мяса кур                | 60        | 14,06               | 12,43 | 3,29     | 187               | 0,03     | 0,10      | 0,01 | 33,40                   | 0,99 |
| 168           | Макароны отварные с маслом       | 150       | 2,75                | 8,53  | 30,54    | 223,5             | 0,17     | 0,05      | 3,6  | 18,9                    | 1,16 |
| 250           | Компот из сухофруктов            | 200       | 1,04                | 0     | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04      | 0,8  | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб                             | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30       | 150               | 0,01     |           |      | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |                                  |           |                     |       |          | <b>580,11</b>     |          |           |      |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>                   |           |                     |       |          |                   |          |           |      |                         |      |
| 45            | Омлет натуральный                | 80        | 6,28                | 7,25  | 2,57     | 99,94             | 0,11     | 0,08      | 20,5 | 46,4                    | 1,7  |
| 401           | Чай с сахаром                    | 200       | 0                   | 0     | 11,98    | 43                | 0,5      | 0,23      | 1,62 | 217,80                  | 0,18 |
|               | Хлеб                             | 30        | 2,37                | 0,6   | 14,59    | 75                | 0,03     |           |      | 6,9                     | 0,33 |
| <b>Итого:</b> |                                  |           |                     |       |          | <b>205,14</b>     |          |           |      |                         |      |

| №<br>Рец.     | Прием пищи                         | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |       | Калорий<br>-ность | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества |      |    |    |
|---------------|------------------------------------|-----------|---------------------|-------|-------|-------------------|----------|-------|-------|-------------------------|------|----|----|
|               | Наименование блюда                 |           |                     | белки | жиры  |                   | углеводы |       | В1    | В2                      | С    | Са | Fe |
|               | <b>2день</b><br><b>Завтрак</b>     |           |                     |       |       |                   |          |       |       |                         |      |    |    |
| 96            | Каша пшеничная молочная            | 200       | 6,24                | 7,27  | 34,29 | 185,34            | 0,05     | 0,1   | 0,45  | 92,93                   | 0,36 |    |    |
| 689           | Кофейный напиток с молоком         | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15 | 92                | 0,12     | 0,3   | 7,36  | 190,62                  | 0,14 |    |    |
| 1             | Бутерброд с маслом                 | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62 | 181,6             | 0,3      | 0,3   | 0     | 6,6                     | 0,34 |    |    |
| <b>Итого:</b> |                                    |           |                     |       |       | <b>455,94</b>     |          |       |       |                         |      |    |    |
|               | <b>Обед</b>                        |           |                     |       |       |                   |          |       |       |                         |      |    |    |
| 53            | Салат из кукурузы консервированной | 50        | 1,15                | 2,47  | 3,22  | 39,72             | 0,01     | 0,3   | 2,4   | 20,5                    | 0,35 |    |    |
| 61            | Щи на курином бульоне              | 200       | 1,78                | 6,24  | 11,6  | 105,9             | 0,003    | 0,003 | 20,04 | 50,02                   | 0,66 |    |    |
| 291           | Плов рисовый с курицей             | 170       | 18,6                | 19,64 | 23,63 | 341,18            | 0        | 0     | 1,05  | 17,4                    | 0,89 |    |    |
| 250           | Компот из сухофруктов              | 200       | 1,04                | 0     | 26,96 | 124               | 0,02     | 0,04  | 0,8   | 41,17                   | 0,68 |    |    |
|               | Хлеб                               | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30    | 150               | 0,01     |       |       | 16,6                    | 1    |    |    |
| <b>Итого:</b> |                                    |           |                     |       |       | <b>780,08</b>     |          |       |       |                         |      |    |    |
|               | <b>Полдник</b>                     |           |                     |       |       |                   |          |       |       |                         |      |    |    |
| 454           | Булка домашняя                     | 80        | 2,2                 | 4,61  | 31,2  | 190,8             | 0,08     | 0,07  | 7,42  | 41,74                   | 0,7  |    |    |
| 401           | Сок фруктовый                      | 200       | 1,5                 | 0     | 36    | 128               | 0,5      | 0,23  | 1,62  | 217,80                  | 0,18 |    |    |
|               | Хлеб                               | 30        | 2,5                 | 0,9   | 15    | 75                |          |       |       |                         |      |    |    |
| <b>Итого:</b> |                                    |           |                     |       |       | <b>393,8</b>      |          |       |       |                         |      |    |    |

| №             | Прием пищи                                  | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |          | Калорий<br>-ность | Витамины |       |      | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|---|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------|----------|-------|------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда                          |           | белки               | жиры  | углеводы |                   | В1       | В2    | С    | Ca                      | Fe   |
| Рец.          | <b>Здень<br/>Завтрак</b>                    |           |                     |       |          |                   |          |       |      |                         |      |
| 117           | Творожная запеканка со сгущенным молоком    | 150       | 6,32                | 12,05 | 31,13    | 270,51            | 0,05     | 0,26  | 0,39 | 216,32                  | 0,72 |
| 689           | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15    | 143,60            | 0,12     | 0,3   | 7,36 | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Бутерброд с маслом                          | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62    | 181,6             | 0,3      | 0,3   | 0    | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>595,11</b>     |          |       |      |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                                 |           |                     |       |          |                   |          |       |      |                         |      |
| 10            | Салат из горошка зеленого консервированного | 50        | 2,25                | 0,09  | 3,74     | 24,75             | 0,009    | 0,019 | 4,75 | 17,57                   | 0,66 |
| 44            | Суп с клецками на курином бульоне           | 200       | 4,12                | 5,36  | 15,13    | 139,6             | 0,32     | 0,7   | 5,52 | 56,7                    | 2,69 |
| 277           | Бефстроганов из отварного мяса              | 79        | 14,06               | 12,43 | 3,29     | 187               | 0,04     | 0,07  | 0,40 | 1,94                    | 0,76 |
| 204           | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150       | 2,75                | 8,53  | 30,51    | 223,5             | 0,06     | 0,04  | 0    | 12,75                   | 0,86 |
| 250           | Компот из сухофруктов                       | 200       | 1,04                | 0     | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04  | 0,8  | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб  | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30       | 150               | 0,01     |       |      | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>848,85</b>     |          |       |      |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>                              |           |                     |       |          |                   |          |       |      |                         |      |
| 247           | Суп молочный вермишелевый                   | 200       | 7,18                | 6,51  | 23,54    | 182               | 0,1      | 0,08  | 2,96 | 42,10                   | 0,9  |
| 401           | Чай с сахаром                               | 200       | 0                   | 0     | 11,98    | 43                | 0,5      | 0,23  | 1,62 | 217,80                  | 0,18 |
|               | Хлеб  | 30        | 2,37                | 0,6   | 14,59    | 75                | 0,03     |       |      | 6,9                     | 0,33 |
| 368           | Фрукт свежий                                | 100       | 0,4                 | 0,4   | 9,8      | 44                | 0,03     | 0,02  | 10   | 16                      |      |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>344</b>        |          |       |      |                         |      |

| №<br>Рец.     | Прием пищи               | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |      |          | Калорий<br>-ность | Витамины |       |       | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|--------------------------|-----------|---------------------|------|----------|-------------------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда       |           | белки               | жиры | углеводы |                   | В1       | В2    | С     | Са                      | Fe   |
|               | 4день<br>Завтрак         |           |                     |      |          |                   |          |       |       |                         |      |
| 93            | Каша «Дружба» молочная   | 200       | 7,18                | 6,51 | 23,54    | 182               | 0,10     | 0,25  | 1,13  | 202,02                  | 0,63 |
| 689           | Какао с молоком          | 200       | 4,58                | 5,04 | 21,15    | 152               | 0,12     | 0,3   | 7,36  | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Хлеб с маслом            | 30/7      | 2,3                 | 4,36 | 14,62    | 108               | 0,3      | 0,3   | 0     | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |                          |           |                     |      |          | <b>504</b>        |          |       |       |                         |      |
|               | <b>Обед</b>              |           |                     |      |          |                   |          |       |       |                         |      |
| 25            | Икра Кабачковая          | 50        | 1,03                | 4,15 | 7,35     | 62,7              | 0,06     | 0,04  | 10,2  | 10,7                    | 0,65 |
| 61            | Борщ со сметаной на мкб  | 200       | 1,78                | 6,24 | 11,6     | 105,9             | 0,003    | 0,003 | 20,04 | 50,02                   | 0,66 |
| 278           | Тефтеля мясная           | 70        | 10,93               | 9,45 | 14,90    | 147,86            | 0,07     | 0,13  | 1,13  | 57,8                    | 1,27 |
|               | Пюре картофельное        | 150       | 2,75                | 8,53 | 30,54    | 223,5             | 0,17     | 0,05  | 3,6   | 18,9                    | 1,16 |
| 250           | Компот из сухофруктов    | 200       | 1,04                | 0    | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04  | 0,8   | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб                     | 60        | 4,4                 | 1,8  | 30       | 150               | 0,01     |       |       | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |                          |           |                     |      |          | <b>710,2</b>      |          |       |       |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>           |           |                     |      |          |                   |          |       |       |                         |      |
| 216           | Рыба, тушенная с овощами | 150       | 6,85                | 4,20 | 144      | 144               | 0,1      | 0,08  | 2,96  | 42,10                   | 0,9  |
| 136           | Кисель                   | 200       | 0                   | 0    | 61,2     | 236               | 0,3      | 0,3   | 0, 0  | 0                       | 0,33 |
|               | Хлеб                     | 60        | 4,4                 | 1,8  | 30       | 150               | 0,01     |       | 16,6  | 1                       |      |
| <b>Итого:</b> |                          |           |                     |      |          | <b>530</b>        |          |       |       |                         |      |
| №             | Прием пищи               | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |      |          | Калорий           | Витамины |       |       | Минеральные             |      |

| Рец.           | Наименование блюда          |      |               |       |          |               | -ность |       |       |        | вещества |  |
|----------------|-----------------------------|------|---------------|-------|----------|---------------|--------|-------|-------|--------|----------|--|
|                |                             |      | белки         | жиры  | углеводы |               | В1     | В2    | С     | Са     | Fe       |  |
|                |                             |      | <b>5 день</b> |       |          |               |        |       |       |        |          |  |
| <b>Завтрак</b> |                             |      |               |       |          |               |        |       |       |        |          |  |
| 181            | Каша рисовая молочная       | 200  | 6,98          | 10,42 | 25       | 240           | 0,01   | 0,22  | 0,9   | 184,48 | 1,5      |  |
| 689            | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 4,58          | 5,04  | 21,15    | 152           | 0,12   | 0,3   | 7,36  | 190,62 | 0,14     |  |
| 1              | Бутерброд с маслом с маслом | 30/7 | 2,3           | 4,36  | 14,62    | 108           | 0,3    | 0,3   | 0     | 6,6    | 0,34     |  |
| <b>Итого:</b>  |                             |      |               |       |          | <b>562</b>    |        |       |       |        |          |  |
| <b>Обед</b>    |                             |      |               |       |          |               |        |       |       |        |          |  |
| 25             | Салат зимний                | 60   | 1,03          | 4,15  | 7,35     | 62,7          | 0,06   | 0,04  | 10,2  | 10,7   | 0,65     |  |
| 61             | Щи на курином бульоне       | 200  | 1,78          | 6,24  | 11,6     | 105,9         | 0,003  | 0,003 | 20,04 | 50,02  | 0,66     |  |
| 278            | Зразы рубленые              | 110  | 19,8          | 15,83 | 13,77    | 267,6         | 0,12   | 0,23  | 4,53  | 58,6   | 2,14     |  |
| 250            | Компот из сухофруктов       | 200  | 1,04          | 0     | 26,96    | 124           | 0,02   | 0,04  | 0,8   | 41,17  | 0,68     |  |
|                | Хлеб                        | 60   | 4,4           | 1,8   | 30       | 150           | 0,01   |       |       | 16,6   | 1        |  |
| <b>Итого:</b>  |                             |      |               |       |          | <b>710,2</b>  |        |       |       |        |          |  |
| <b>Полдник</b> |                             |      |               |       |          |               |        |       |       |        |          |  |
| 454            | Пирожок с повидлом          | 90   | 4,99          | 6,50  | 39,40    | 233,77        | 0,08   | 0,07  | 7,42  | 41,74  | 0,7      |  |
| 21             | Кисломолочный напиток       | 130  | 4,06          | 4,48  | 5,6      | 82,6          | 0,06   | 0,05  | 1,19  | 18,82  | 0,44     |  |
|                | Хлеб                        | 30   | 2,37          | 0,6   | 14,59    | 75            | 0,03   |       |       | 6,9    | 0,33     |  |
| <b>Итого:</b>  |                             |      |               |       |          | <b>391,37</b> |        |       |       |        |          |  |

| №<br>Рец.     | Прием пищи                        | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |          | Калори<br>й-ность | Витамины |      |      | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|-----------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------|----------|------|------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда                |           | белки               | жиры  | углеводы |                   | В1       | В2   | С    | Са                      | Fe   |
|               | бдень<br>Завтрак                  |           |                     |       |          |                   |          |      |      |                         |      |
| 405           | Каша геркулесовая<br>молочная     | 200       | 6,9                 | 9,6   | 26,8     | 236,9             | 0,2      | 0,18 | 0,5  | 38                      | 1,6  |
| 689           | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15    | 152               | 0,12     | 0,3  | 7,36 | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Бутерброд с маслом                | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62    | 108               | 0,3      | 0,3  | 0    | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |                                   |           |                     |       |          | <b>540,90</b>     |          |      |      |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                       |           |                     |       |          |                   |          |      |      |                         |      |
| 70            | Огурец соленый<br>порционный      | 40        | 0,38                | 0,07  | 1,61     | 8,05              | 0,24     | 0,27 | 10   | 5,6                     | 0,36 |
| 76            | Рассольник на курином<br>бульоне  | 200       | 1,99                | 5,11  | 16,92    | 121,75            | 0,95     | 0,06 | 7,53 | 24,95                   | 0,93 |
| 259           | Жаркое по- домашнему с<br>курицей | 200       | 11,68               | 11,95 | 21,34    | 268,11            | 0,18     | 0,15 | 4,51 | 32,01                   | 2,6  |
| 250           | Компот из сухофруктов             | 200       | 1,04                | 0     | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04 | 0,8  | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб                              | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30       | 150               | 0,01     |      |      | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |                                   |           |                     |       |          | <b>671,91</b>     |          |      |      |                         |      |

|               |   |                  |                            |             |                 |                       |                 |           |          |                             |           |
|---------------|---|------------------|----------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------|----------|-----------------------------|-----------|
|               | <b>Полдник</b>                              |                  |                            |             |                 |                       |                 |           |          |                             |           |
| 216           | Салат из кукурузы консервированной          | 110              | 10,8                       | 30,8        | 12,4            | 268                   | 0,10            | 1,28      | 0,34     | 286,20                      | 2,54      |
|               | Вермишель отварная с маслом                 | 100              | 22,66                      | 5,24        | 20,86           | 153,18                |                 |           |          |                             |           |
| 401           | Чай с сахаром                               | 200              | 0                          | 0           | 11,98           | 43                    | 0,5             | 0,23      | 1,62     | 217,80                      | 0,18      |
|               | Хлеб  | 30               | 2,37                       | 0,6         | 14,59           | 75                    | 0,03            |           |          | 6,9                         | 0,33      |
| <b>Итого:</b> |   |                  |                            |             |                 | <b>539,18</b>         |                 |           |          |                             |           |
| <b>№ Рец.</b> | <b>Прием пищи</b>                           | <b>Выход, гр</b> | <b>Пищевые вещества(г)</b> |             |                 | <b>Калорий -ность</b> | <b>Витамины</b> |           |          | <b>Минеральные вещества</b> |           |
|               | <b>Наименование блюда</b>                   |                  | <b>белки</b>               | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> |                       | <b>В1</b>       | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>Са</b>                   | <b>Fe</b> |
|               | <b>7 день<br/>Завтрак</b>                   |                  |                            |             |                 |                       |                 |           |          |                             |           |
| 181           | Суп молочный с вермишелью                   | 200              | 6,98                       | 10,42       | 25              | 240                   | 0,01            | 0,22      | 0,9      | 184,48                      | 1,5       |
| 689           | Кофейный напиток с молоком                  | 200              | 4,58                       | 5,04        | 21,15           | 152                   | 0,12            | 0,3       | 7,36     | 190,62                      | 0,14      |
| 1             | Бутерброд с маслом                          | 30/7             | 2,3                        | 4,36        | 14,62           | 108                   | 0,3             | 0,3       | 0        | 6,6                         | 0,34      |
| <b>Итого:</b> |   |                  |                            |             |                 | <b>500</b>            |                 |           |          |                             |           |
|               | <b>Обед</b>                                 |                  |                            |             |                 |                       |                 |           |          |                             |           |
| 10            | Салат из зеленого горошка консервированного | 50               | 2,25                       | 0,09        | 3,74            | 24,75                 | 0,15            | 0,08      | 4,5      | 11,7                        | 0,32      |
| 84            | Суп рисовый на курином бульоне              | 200              | 6,05                       | 3,55        | 12,19           | 119                   | 0,14            | 0,09      | 11,2     | 48,87                       | 1,36      |
| 200           | Капуста , тушеная с курицей                 | 150              | 6,75                       | 5,63        | 5,52            | 191,25                | 0,04            | 0,04      | 14,25    | 53,3                        | 0,68      |
| 250           | Компот из сухофруктов                       | 200              | 1,04                       | 0           | 26,96           | 124                   | 0,02            | 0,04      | 0,8      | 41,17                       | 0,68      |
|               | Хлеб  | 60               | 4,4                        | 1,8         | 30              | 150                   | 0,01            |           |          | 16,6                        | 1         |
| <b>Итого:</b> |   |                  |                            |             |                 | <b>665,27</b>         |                 |           |          |                             |           |
|               | <b>Полдник</b>                              |                  |                            |             |                 |                       |                 |           |          |                             |           |
| 45            | Винегрет овощной                            | 120              | 1,88                       | 3,7         | 13,38           | 86                    | 0,11            | 0,08      | 20,5     | 46,4                        | 1,7       |
| 332           | Кисель                                      | 200              | 0                          | 0           | 61,2            | 236                   | 0,3             | 0,3       | 0,       | 0                           | 0         |
|               | Хлеб  | 30               | 2,2                        | 0,9         | 15              | 75                    | 0,01            |           |          | 16,6                        | 1         |
| 368           | Яйцо отварное                               | 40               | 12,7                       | 11,5        | 0,7             | 157                   | 0,03            | 0,02      |          | 10                          | 16        |
| <b>Итого:</b> |   |                  |                            |             |                 | <b>554</b>            |                 |           |          |                             |           |

| №<br>Рец.     | Прием пищи                               | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |          | Калори<br>й-ность | Витамины |      |      | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|--|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------|----------|------|------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда                       |           | белки               | жиры  | углеводы |                   | В1       | В2   | С    | Са                      | Fe   |
|               | 8день<br>Завтрак                         |           |                     |       |          |                   |          |      |      |                         |      |
| 237           | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/30    | 17,54               | 12,05 | 17,15    | 219,76            | 0,05     | 0,26 | 0,24 | 147,30                  | 0,69 |
| 689           | Кофейный напиток с молоком               | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15    | 152               | 0,12     | 0,3  | 7,36 | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Бутерброд с маслом                       | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62    | 108               | 0,3      | 0,3  | 0    | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |  |           |                     |       |          | <b>479,76</b>     |          |      |      |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                              |           |                     |       |          |                   |          |      |      |                         |      |
| 10            | Салат из свеклы отварной                 | 50        | 11                  |       | 5,6      | 29                | -        | -    | 2,4  | -                       | 0,32 |
| 84            | Суп вермишелевый на курином бульоне      | 200       | 6,05                | 7,98  | 10,92    | 124,18            | 0,2      | 0,18 | -    | 41,38                   | 1,1  |
| 286           | Тефтели мясные                           | 70        | 10,93               | 9,45  | 14,90    | 147,86            | 0,07     | 0,13 | 1,13 | 57,80                   | 1,27 |
| 66            | Рис отварной                             | 100       | 3,46                | 6,63  | 27,36    | 208,89            |          |      |      |                         |      |
| 250           | Компот из сухофруктов                    | 200       | 1,04                | 0     | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04 | 0,8  | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб                                     | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30       | 150               | 0,01     |      |      | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |  |           |                     |       |          | <b>783,93</b>     |          |      |      |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>                           |           |                     |       |          |                   |          |      |      |                         |      |
| 454           | Пирожок с повидлом                       | 90        | 4,99                | 6,50  | 39,40    | 233,77            | 0,08     | 0,07 | 7,42 | 41,74                   | 0,7  |
| 401           | Чай с сахаром                            | 200       | 0                   | 0     | 11,98    | 43                | 0,5      | 0,23 | 1,62 | 217,80                  | 0,18 |
|               | Хлеб                                     | 30        | 2,37                | 0,6   | 14,59    | 75                | 0,03     |      |      | 6,9                     | 0,33 |
| <b>Итого:</b> |  |           |                     |       |          | <b>281,77</b>     |          |      |      |                         |      |

| №<br>Рец.     | Прием пищи                      | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |      |          | Калорий<br>-ность | Витамины |      |       | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|---------------------------------|-----------|---------------------|------|----------|-------------------|----------|------|-------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда              |           | белки               | жиры | углеводы |                   | В1       | В2   | С     | Са                      | Fe   |
|               | <b>9 день</b><br><b>Завтрак</b> |           |                     |      |          |                   |          |      |       |                         |      |
| 168           | Каша «Дружба»молочная           | 200       | 7,6                 | 9,09 | 28,72    | 226,07            | 0,14     | 0,32 | 2,60  | 245,20                  | 0,63 |
| 401           | Чай с сахаром                   | 200       | 0                   | 0    | 11,98    | 43                | 0,5      | 0,23 | 1,62  | 217,80                  | 0,18 |
| 1             | Бутерброд с маслом              | 30/7      | 2,3                 | 4,36 | 14,62    | 108               | 0,3      | 0,3  | 0     | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |                                 |           |                     |      |          | <b>548,07</b>     |          |      |       |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                     |           |                     |      |          |                   |          |      |       |                         |      |
| 10            | Икра кабачковая                 | 50        | 2,25                | 0,09 | 3,74     | 24,75             | 0,15     | 0,08 | 4,5   | 11,7                    | 0,32 |
| 109           | Суп свекольный на мкб           | 200       | 2                   | 5    | 14,10    | 109,75            | 0,07     | 0,05 | 8,78  | 3,66                    | 1,33 |
| 200           | Голубцы ленивые с куриным мясом | 110       | 6,75                | 5,63 | 5,52     | 191,25            | 0,04     | 0,04 | 14,25 | 53,3                    | 0,68 |
| 250           | Компот из сухофруктов           | 200       | 1,04                | 0    | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04 | 0,8   | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб                            | 60        | 4,4                 | 1,8  | 30       | 150               | 0,01     |      |       | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |                                 |           |                     |      |          | <b>609</b>        |          |      |       |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>                  |           |                     |      |          |                   |          |      |       |                         |      |
| 45            | Рагу овощное                    | 120       | 1,88                | 3,7  | 13,38    | 86                | 0,11     | 0,08 | 20,5  | 46,4                    | 1,7  |
| 401           | Сок фруктовый                   | 200       | 1,5                 | 0    | 36       | 128               | 0,5      | 0,23 | 1,62  | 217,80                  | 0,18 |
|               | Хлеб                            | 30        | 2,5                 | 0,9  | 15       | 75                |          |      |       |                         |      |
| <b>Итого:</b> |                                 |           |                     |      |          | <b>289</b>        |          |      |       |                         |      |
| 401           | Сок фруктовый                   | 200       | 1,5                 | 0    | 36       | 128               | 0,5      | 0,23 | 1,62  | 217,80                  | 0,18 |
|               | Хлеб                            | 30        | 2,5                 | 0,9  | 15       | 75                |          |      |       |                         |      |

| №<br>Рец.     | Прием пищи                                  | Выход, гр | Пищевые вещества(г) |       |          | Калорий-<br>ность | Витамины |       |             | Минеральные<br>вещества |      |
|---------------|---|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------|----------|-------|-------------|-------------------------|------|
|               | Наименование блюда                          |           | белки               | жиры  | углеводы |                   | В1       | В2    | С           | Са                      | Fe   |
|               | <b>10день</b><br><b>Завтрак</b>             |           |                     |       |          |                   |          |       |             |                         |      |
| 181           | Каша ячневая молочная                       | 200       | 6,9                 | 9,27  | 43,9     | 221,38            | 0,073    | 0,027 | 0           | 24,67                   | 0,65 |
| 689           | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 4,58                | 5,04  | 21,15    | 143,60            | 0,12     | 0,3   | 7,36        | 190,62                  | 0,14 |
| 1             | Бутерброд с маслом                          | 30/7      | 2,3                 | 4,36  | 14,62    | 181,6             | 0,3      | 0,3   | 0           | 6,6                     | 0,34 |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>546,58</b>     |          |       |             |                         |      |
|               | <b>Обед</b>                                 |           |                     |       |          |                   |          |       |             |                         |      |
| 10            | Салат из моркови отварной                   | 50        | 11                  |       | 5,6      | 29                | -        | -     | 2,4         | -                       | 0,32 |
| 37            | Суп рыбный                                  | 200       | 4,12                | 5,36  | 13,15    | 139,6             | 0,12     | 0,16  | 4,24        | 23,54                   | 1,09 |
| 278           | Котлета рыбная                              | 75        | 14,06               | 12,43 | 3,29     | 187               | 0,03     | 0,10  | 0,01        | 33,40                   | 0,99 |
| 168           | Картофельное пюре                           | 150       | 2,75                | 8,53  | 30,54    | 223,5             | 0,17     | 0,05  | 3,6         | 18,9                    | 1,16 |
| 250           | Компот из сухофруктов                       | 200       | 1,04                | 0     | 26,96    | 124               | 0,02     | 0,04  | 0,8         | 41,17                   | 0,68 |
|               | Хлеб  | 60        | 4,4                 | 1,8   | 30       | 150               | 0,01     |       |             | 16,6                    | 1    |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>580,11</b>     |          |       |             |                         |      |
|               | <b>Полдник</b>                              |           |                     |       |          |                   |          |       |             |                         |      |
| 237           | Запеканка творожная со<br>сгущенным молоком | 150/30    | 17,54               | 12,05 | 17,15    | 219,76            | 0,05     | 0,26  | 0,24        | 147,30                  | 0,69 |
| 21            | Кисломолочный напиток                       | 130       | 4,06                | 4,48  | 5,6      | 82,6              | 0,06     | 0,05  | 1,19        | 18,82                   | 0,44 |
|               | Хлеб  | 30        | 2,37                | 0,6   | 14,59    | 75                | 0,03     |       | 6<br>,<br>9 | 0,33                    | 0,33 |
| <b>Итого:</b> |   |           |                     |       |          | <b>377,36</b>     |          |       |             |                         |      |



