

**МБОУ Чулковская оош**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ Чулковская оош  
№ 100 - о от 01.09.2025г

**10-дневное меню**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**(возраст детей 7-10 лет, 1-4 классы), завтрак**

| №<br>п.п<br>.       | Наименование<br>блюда       | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |           |           |     | Минеральные вещества |           |      |            |      | №ТК |
|---------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|-----------|-----------|-----|----------------------|-----------|------|------------|------|-----|
|                     |                             |           |       |       |              |                | В1       | С         | А         | Е   | Са                   | Р         | Fe   | Mg         | I    |     |
|                     |                             | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг        | мкг       | мг  | мг                   | мг        | мг   | мг         | мкг  |     |
| День1 (понедельник) |                             |           |       |       |              |                |          |           |           |     |                      |           |      |            |      |     |
| ЗАВТРАК             |                             |           |       |       |              |                |          |           |           |     |                      |           |      |            |      |     |
| 1                   | Макароны<br>отварные        | 150       | 5,10  | 6,30  | 36,8         | 217,40         | 0,1      | 0,0       | 9,0       | 0,5 | 14,0                 | 31,0      | 0,6  | 5,8        | 30,8 | 9   |
| 2                   | Биточки куриные             | 90        | 12,44 | 9,24  | 12,56        | 183,0          | 0,06     | 25,1      | 48,0      | 0,1 | 35,1                 | 133,<br>0 | 2,19 | 25,7       | 12,4 | 24  |
| 3                   | Какао                       | 200       | 4,9   | 5,0   | 32,5         | 190,0          | 0,0      | 1,0       | 25,5      | 0,0 | 303,2                | 180,<br>1 | 1,1  | 40,8       | 15,3 | 42  |
| 4                   | Батон                       | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,80         | 0,0      | 0,0       | 0,0       | 0,7 | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2        | 0,0  | 46  |
| 5                   | Сок                         | 200       |       |       |              |                |          |           |           |     |                      |           |      |            |      |     |
| Итого:              |                             |           | 25,8  | 21,99 | 109,36       | 728,2          | 0,16     | 26,1      | 82,5      | 1,3 | 361,7                | 377,<br>7 | 4,39 | 77,5       | 58,5 |     |
| ОБЕД                |                             |           |       |       |              |                |          |           |           |     |                      |           |      |            |      |     |
| 1                   | Суп гороховый               | 200       | 10,6  | 4,4   | 20,5         | 167            | 0,2      | 4,7       | 0,0       | 2,3 | 34,8                 | 98,0      | 1,8  | 31,3       | 11,2 | 1   |
| 2                   | Сырники со<br>сгущ. молоком | 150       | 28,44 | 19,51 | 17,10        | 357,16         | 0,11     | 0,39      | 89,0      | 2,1 | 248,75               | 350,<br>7 | 1,17 | 39,6<br>0  | 11,2 | 33  |
| 3                   | Компот из<br>свежих яблок   | 200       | 0,2   | 0,0   | 35,8         | 142,0          | 0,0      | 18,0      | 0,0       | 0,1 | 11,1                 | 6,9       | 0,2  | 0,31       | 0,4  | 41  |
| 4                   | Хлеб ржаной                 | 50        | 3,30  | 0,60  | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0       | 0,0       | 0,4 | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0       | 4,0  | 47  |
| Итого:              |                             |           | 42,54 | 24,51 | 100,49       | 759,66         | 0,31     | 23,0<br>9 | 89,0      | 4,9 | 393,3                | 549,<br>6 | 4,37 | 81,2<br>7  | 26,8 |     |
| Итого за день:      |                             |           | 68,34 | 46,50 | 209,85       | 1487,86        | 0,47     | 49,1<br>9 | 171,<br>5 | 6,2 | 755,0                | 927,<br>3 | 8,76 | 158,<br>77 | 85,3 |     |

| №<br>п.п<br>.    | Наименование<br>блюда   | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |           |     | Минеральные вещества |           |      |      |      | №ТК |
|------------------|-------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|-----------|-----|----------------------|-----------|------|------|------|-----|
|                  |                         |           |       |       |              |                | В1       | С    | А         | Е   | Са                   | Р         | Fe   | Mg   | I    |     |
|                  |                         | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг       | мг  | мг                   | мг        | мг   | мкг  |      |     |
| День 2 (вторник) |                         |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |           |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК          |                         |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Каша пшенная            | 200       | 5,8   | 9,2   | 31,8         | 240            | 0,1      | 0,3  | 17,6      | 0,1 | 108,0                | 105,      | 0,7  | 26,8 | 13,2 | 19  |
| 2                | Сыр                     | 15        | 3,48  | 4,43  | 0            | 54,6           | 0,0      | 0,1  | 29,1      | 0,1 | 23,0                 | 54,0      | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 37  |
| 3                | Кофейный<br>напиток     | 200       | 1,6   | 1,6   | 18,4         | 91,1           | 1,8      | 0,5  | 11,0<br>2 | 0,0 | 15,3                 | 22,1      | 1,6  | 24,2 | 10,4 | 45  |
| 4                | Батон                   | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0       | 0,7 | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 5                | Печенье<br>сливочное    | 50        | 4,0   | 7,5   | 32,5         | 320,0          | 0,8      | 0,0  | 0,0       | 0,0 | 0,0                  | 0,0       | 0,0  | 0,0  | 0,0  |     |
| Итого:           |                         |           | 18,58 | 24,18 | 110,2        | 843,5          | 2,7      | 0,9  | 57,7      | 0,9 | 155,7                | 214,      | 2,8  | 56,2 | 23,6 |     |
| ОБЕД             |                         |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Щи из свежей<br>капусты | 200       | 6,2   | 4,7   | 11,4         | 115,7          | 0,0      | 15,6 | 6,0       | 1,0 | 123,7                | 37,1      | 16,8 | 0,8  | 0,0  | 6   |
| 2                | Греча<br>рассыпчатая    | 150       | 8,4   | 10,8  | 41,3         | 303            | 0,1      | 0,2  | 16,3      | 4,2 | 70,0                 | 112       | 3,1  | 18,7 | 7,2  | 16  |
| 3                | Котлета мясная          | 90        | 17,1  | 14,2  | 22,0         | 123            | 0,1      | 0,0  | 0,0       | 2,0 | 14,0                 | 153,      | 2,2  | 18,8 | 12,4 | 31  |
| 4                | Чай сладкий             | 200       | 0,2   | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0  | 0,0       | 0,0 | 0,6                  | 0,0       | 0,40 | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 5                | Хлеб ржаной             | 50        | 3,30  | 0,6   | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0       | 0,4 | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:           |                         |           | 35,2  | 30,3  | 115,79       | 663,2          | 0,2      | 15,8 | 22,3      | 7,6 | 308,3                | 396,<br>1 | 23,7 | 48,3 | 23,6 |     |
| Итого за день:   |                         |           | 53,78 | 54,48 | 225,99       | 1506,7         | 2,9      | 16,7 | 80,0      | 8,5 | 463,7                | 610,      | 26,5 | 102, | 47,2 |     |

| №<br>п.п<br>.  | Наименование<br>блюда          | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |           |      |      |      | №ТК |
|----------------|--------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|-----|----------------------|-----------|------|------|------|-----|
|                |                                |           |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е   | Са                   | Р         | Fe   | Mg   | I    |     |
|                |                                | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг  | мг                   | мг        | мг   | мг   | мкг  |     |
| День 3 (среда) |                                |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК        |                                |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1              | Картофельное<br>пюре           | 150       | 3,2   | 6,8   | 21,9         | 164,0          | 0,2      | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 64,7                 | 96,8      | 33,0 | 1,2  | 31,3 | 11  |
| 2              | Рыба<br>припущенная            | 90        | 13,9  | 0,9   | 0,0          | 63,0           | 0,1      | 2,2  | 5,3  | 1,2 | 210,1                | 301,<br>0 | 0,5  | 21,6 | 62,0 | 25  |
| 3              | Чай сладкий                    | 200       | 0,2   | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,6                  | 0,0       | 0,4  | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 4              | Батон                          | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7 | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 5              | Йогурт                         | 100       |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| Итого:         |                                |           | 21,0  | 9,15  | 63,4         | 392,8          | 0,3      | 15,2 | 22,2 | 2,1 | 184,6                | 316,<br>9 | 34,4 | 28,0 | 93,3 |     |
| ОБЕД           |                                |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1              | Суп<br>картофельный с<br>мясом | 200       | 10,0  | 8,25  | 24,5         | 204            | 0,0      | 15,6 | 6,0  | 1,0 | 123,7                | 37,1      | 16,8 | 0,8  | 0,0  | 2   |
| 2              | Блины со<br>сгущенкой          | 150       | 8,0   | 15,2  | 50,0         | 372            | 0,1      | 0,2  | 16,3 | 4,2 | 70,0                 | 112       | 1,1  | 18,7 | 0,0  | 35  |
| 3              | Кисель из<br>повидла           | 200       | 0,0   | 0,0   | 40,2         | 156            | 0,1      | 0,3  | 1,3  | 0,0 | 0,0                  | 20,0      | 0,8  | 0,0  | 0,0  | 40  |
| 4              | Хлеб ржаной                    | 50        | 3,30  | 0,6   | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4 | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:         |                                |           | 21,3  | 24,05 | 141,79       | 825,5          | 0,2      | 16,1 | 23,6 | 5,6 | 293,7                | 207,      | 19,9 | 29,5 | 4,0  |     |
| Итого за день: |                                |           | 42,3  | 33,2  | 205,19       | 1218,3         | 0,5      | 31,3 | 45,8 | 7,7 | 478,3                | 523,<br>9 | 54,7 | 57,5 | 97,3 |     |

| №<br>п.п<br>.    | Наименование<br>блюда                  | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |           |      |      |      | №ТК |
|------------------|----------------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|-----|----------------------|-----------|------|------|------|-----|
|                  |                                        |           |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е   | Са                   | Р         | Fe   | Mg   | I    |     |
|                  |                                        | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг  | мг                   | мг        | мг   | мг   | мкг  |     |
| День 4 (четверг) |                                        |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК          |                                        |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Запеканка<br>творожная со<br>сгущенкой | 170       | 27,84 | 18,0  | 32,4         | 279,6          | 0,09     | 0,74 | 0,33 | 0,0 | 226,4                | 344,<br>9 | 0,84 | 48,9 | 0,0  | 34  |
| 2                | Кофейный<br>напиток                    | 200       | 1,60  | 1,60  | 18,40        | 91,10          | 1,8      | 0,5  | 11,0 | 0,0 | 15,3                 | 22,1      | 1,6  | 24,2 | 10,4 | 45  |
| 3                | Батон                                  | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7 | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 4                | Фрукт яблоко                           | 200       |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| Итого:           |                                        |           | 33,14 | 21,05 | 78,3         | 508,5          | 1,89     | 1,24 | 11,3 | 0,7 | 251,1                | 400,      | 2,94 | 78,3 | 10,4 |     |
| ОБЕД             |                                        |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Рассольник                             | 200       | 6,9   | 4,9   | 21,0         | 161,0          | 0,0      | 4,1  | 2,1  | 0,8 | 32,1                 | 41,0      | 0,4  | 7,1  | 8,4  | 4   |
| 2                | Жаркое по-<br>домашнему                | 150       | 11,4  | 12,2  | 29,9         | 280,2          | 2,0      | 5,1  | 3,0  | 2,1 | 16,0                 | 11,4      | 2,0  | 6,2  | 5,7  | 29  |
| 3                | Свёкла тушеная                         | 60        | 0,9   | 6,0   | 7,13         | 78,9           | 0,0      | 7,8  | 7,1  | 0,5 | 0,0                  | 0,0       | 0,1  | 0,8  | 1,3  | 36  |
| 4                | Компот из<br>свежих яблок              | 200       | 0,2   | 0,0   | 35,8         | 142,0          | 0,0      | 18,0 | 0,0  | 0,1 | 11,1                 | 6,9       | 0,2  | 0,31 | 0,4  | 41  |
| 5                | Хлеб ржаной                            | 50        | 3,30  | 0,60  | 27,90        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4 | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:           |                                        |           | 22,7  | 23,7  | 23,7         | 755,6          | 2,0      | 35,0 | 12,2 | 3,9 | 159,2                | 153,<br>2 | 3,9  | 24,4 | 16,8 |     |
| Итого за день:   |                                        |           | 55.84 | 44,75 | 44,75        | 1264,1         | 3,89     | 36,2 | 23,5 | 4,6 | 410,3                | 553,      | 6,14 | 102, | 27,2 |     |

| №<br>п.п<br>.    | Наименование<br>блюда | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |           |      |      |      | №ТК |
|------------------|-----------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|-----|----------------------|-----------|------|------|------|-----|
|                  |                       |           |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е   | Са                   | Р         | Fe   | Mg   | I    |     |
|                  |                       | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг  | мг                   | мг        | мг   | мг   | мкг  |     |
| День 5 (пятница) |                       |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК          |                       |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Греча<br>рассыпчатая  | 150       | 8,4   | 10,8  | 41,3         | 303            | 0,2      | 0,0  | 14,2 | 0,3 | 12,4                 | 152,<br>0 | 3,0  | 109, | 8,0  | 16  |
| 2                | Гуляш из<br>говядины  | 100       | 13,9  | 6,5   | 4,0          | 132            | 0,0      | 1,9  | 0,0  | 1,8 | 17,6                 | 100,<br>1 | 1,2  | 0,1  | 12,3 | 28  |
| 3                | Сок плодовый          | 200       | 2,0   | 0,2   | 20,2         | 92,0           | 0,0      | 4,0  | 0,0  | 0,2 | 14,0                 | 14,0      | 2,8  | 8,0  | 0,0  |     |
| 4                | Батон                 | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7 | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 5                | Йогурт                | 100       |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| Итого:           |                       |           | 28,0  | 18,95 | 93,0         | 664,8          | 0,2      | 5,9  | 14,2 | 3,0 | 53,4                 | 288,      | 7,5  | 122, | 20,3 |     |
| ОБЕД             |                       |           |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |           |      |      |      |     |
| 1                | Борщ                  | 200       | 3,6   | 7,07  | 18,1         | 143            | 0,1      | 11,1 | 6,0  | 1,7 | 123,4                | 102,<br>5 | 1,7  | 27,9 | 15,5 | 7   |
| 2                | Картофельное<br>пюре  | 150       | 3,2   | 6,8   | 21,9         | 164,0          | 0,2      | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 23,4                 | 27,2      | 1,2  | 26,4 | 24,1 | 11  |
| 3                | Котлета рыбная        | 90        | 11,9  | 4,0   | 7,6          | 115,0          | 0,06     | 0,8  | 21,0 | 0,1 | 47,3                 | 158       | 0,6  | 21,1 | 11,3 | 27  |
| 4                | Чай сладкий           | 200       | 0,20  | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,6                  | 0,0       | 0,4  | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 5                | Хлеб ржаной           | 50        | 3,30  | 0,60  | 27,90        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4 | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:           |                       |           | 22,2  | 18,47 | 89,5         | 543,5          | 0,36     | 24,9 | 43,9 | 2,4 | 151,7                | 381,      | 5,1  | 85,5 | 54,9 |     |
| Итого за день:   |                       |           | 50,2  | 37,42 | 182,5        | 1207,5         | 0,56     | 30,1 | 58,1 | 5,4 | 205,1                | 669       | 12,6 | 107, | 75,2 |     |

| №<br>п.п<br>.        | Наименование<br>блюда    | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |      |      | Минеральные вещества |           |       |      |      | №ТК |
|----------------------|--------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|------|----------------------|-----------|-------|------|------|-----|
|                      |                          |           |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е    | Са                   | Р         | Fe    | Mg   | I    |     |
|                      |                          | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг   | мг                   | мг        | мг    | мкг  |      |     |
| День 6 (понедельник) |                          |           |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |       |      |      |     |
| ЗАВТРАК              |                          |           |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |       |      |      |     |
| 1                    | Вермишель<br>отварная    | 150       | 5,10  | 6,30  | 36,8         | 217,40         | 0,1      | 0,0  | 9,0  | 0,5  | 14,0                 | 31,0      | 0,6   | 5,8  | 30,8 | 9   |
| 2                    | Котлета куриная          | 90        | 11,64 | 13,14 | 13,46        | 223            | 0,08     | 0,13 | 0,2  | 0,67 | 35,1                 | 27,5      | 1,47  | 14,0 | 17,6 | 21  |
| 3                    | Какао                    | 200       | 4,9   | 5,0   | 32,5         | 190,0          | 0,0      | 1,0  | 25,5 | 0,0  | 303,2                | 180,      | 1,1   | 40,8 | 15,3 | 42  |
| 4                    | Батон                    | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 17,80          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7  | 9,4                  | 33,6      | 0,5   | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 5                    | Сок                      |           |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |       |      |      |     |
| Итого:               |                          |           | 25,34 | 23,19 | 110,26       | 477,2          | 0,18     | 1,13 | 34,7 | 1,87 | 352,7                | 272,      | 3,67  | 65,8 | 63,7 |     |
| ОБЕД                 |                          |           |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |       |      |      |     |
| 1                    | Щи из свежей<br>капусты  | 200       | 6,2   | 4,7   | 11,4         | 115,7          | 0,0      | 15,6 | 6,0  | 1,0  | 123,7                | 37,1      | 16,8  | 0,8  | 0,0  | 6   |
| 2                    | Плов                     | 150       | 20,30 | 17,0  | 35,69        | 377,0          | 0,06     | 1,0  | 48,0 | 45,1 | 47,5                 | 199,<br>3 | 2,19  | 1,2  | 0,9  | 23  |
| 3                    | Компот из<br>сухофруктов | 200       | 0,4   | 0,1   | 27,8         | 114,4          | 0,0      | 0,0  | 0,1  | 0,1  | 1,02                 | 12,5      | 0,6   | 4,5  | 0,0  | 44  |
| 4                    | Хлеб ржаной              | 50        | 3,30  | 0,06  | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4  | 100,0                | 94,0      | 1,2   | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:               |                          |           | 30,2  | 21,86 | 101,98       | 700,6          | 0,06     | 16,6 | 54,1 | 46,6 | 272,4                | 342,      | 20,79 | 16,5 | 4,9  |     |
| Итого за день:       |                          |           | 55,54 | 45,07 | 212,2        | 1177,8         | 0,24     | 17,7 | 88,8 | 48,4 | 625,                 | 614,      | 24,46 | 82,3 | 68,6 |     |

| №<br>п.п<br>.    | Наименование<br>блюда | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. Цен-<br>ть | Витамины |     |           |      | Минеральные вещества |      |      |      |      | №ТК |
|------------------|-----------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|-----|-----------|------|----------------------|------|------|------|------|-----|
|                  |                       |           |       |       |              |                | В1       | С   | А         | Е    | Са                   | Р    | Fe   | Mg   | I    |     |
|                  |                       | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг  | мкг       | мг   | мг                   | мг   | мг   | мкг  |      |     |
| День 7 (вторник) |                       |           |       |       |              |                |          |     |           |      |                      |      |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК          |                       |           |       |       |              |                |          |     |           |      |                      |      |      |      |      |     |
| 1                | Каша рисовая          | 200       | 3,5   | 8,0   | 31,6         | 218            | 0,05     | 0,5 | 0,2       | 0,4  | 136,1                | 119, | 0,4  | 27,2 | 14,2 | 18  |
| 2                | Сыр                   | 15        | 3,48  | 4,43  | 0,0          | 54,6           | 0,0      | 0,1 | 29,1      | 0,0  | 23,0                 | 54,0 | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 37  |
| 3                | Кофейный<br>напиток   | 200       | 1,6   | 1,6   | 18,4         | 91,1           | 1,8      | 0,5 | 11,0<br>2 | 0,0  | 15,3                 | 22,1 | 1,6  | 24,2 | 10,4 | 45  |
| 4                | Батон                 | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0 | 0,0       | 0,7  | 9,4                  | 33,6 | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 5                | Вафли                 | 50        | 4,25  | 11,0  | 32,0         | 245,0          | 0,33     | 0,0 | 0,8       | 0,31 | 0,8                  | 5,3  | 3,3  | 1,5  | 0,0  |     |
| Итого:           |                       |           | 16,53 | 26,48 | 109,5        | 746,5          | 2,18     | 1,1 | 41,3      | 1,41 | 184,6                | 234  | 6,0  | 58,1 | 24,6 |     |
| ОБЕД             |                       |           |       |       |              |                |          |     |           |      |                      |      |      |      |      |     |
| 1                | Суп-лапша<br>куриная  | 200       | 8,0   | 5,25  | 11,5         | 174            | 0,1      | 1,0 | 5,3       | 2,2  | 46,6                 | 81,6 | 0,1  | 0,8  | 11,1 | 3   |
| 2                | Греча<br>рассыпчатая  | 150       | 8,4   | 10,8  | 41,3         | 303,           | 0,1      | 0,2 | 16,3      | 4,2  | 70,0                 | 112  | 3,1  | 18,7 | 7,2  | 16  |
| 3                | Гуляш из<br>говядины  | 100       | 13,9  | 6,5   | 4,0          | 132            | 0,0      | 1,9 | 0,0       | 1,8  | 17,6                 | 110, | 1,2  | 0,1  | 12,3 | 28  |
| 4                | Чай сладкий           | 200       | 0,20  | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0 | 0,0       | 0,4  | 0,6                  | 0,0  | 0,4  | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 5                | Хлеб ржаной           | 50        | 3,30  | 0,60  | 27,90        | 93,50          | 0,0      | 0,0 | 0,0       | 0,4  | 100,0                | 94,0 | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:           |                       |           | 33,8  | 23,15 | 98,7         | 730,5          | 0,2      | 3,1 | 21,6      | 9,0  | 234,8                | 397, | 6,0  | 29,6 | 34,6 |     |
| Итого за день:   |                       |           | 50,33 | 49,63 | 208,2        | 1477,0         | 2,38     | 4,2 | 62,9      | 10,4 | 419,4                | 631, | 12,0 | 87,7 | 59,2 |     |

| №<br>п.п<br>.  | Наименование<br>блюда    | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. Цен-<br>ть | Витамины |      |      |     | Минеральные вещества |      |      |      |      | №ТК |
|----------------|--------------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|-----|----------------------|------|------|------|------|-----|
|                |                          |            |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е   | Са                   | Р    | Fe   | Mg   | I    |     |
|                |                          | г          | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг  | мг                   | мг   | мг   | мг   | мкг  |     |
| День 8 (среда) |                          |            |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |      |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК        |                          |            |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |      |      |      |      |     |
| 1              | Блины со<br>сгущенкой    | 150/<br>10 | 8,0   | 15,2  | 50,0         | 372            | 0,1      | 0,2  | 16,3 | 4,2 | 70,0                 | 112  | 1,1  | 18,7 | 0,0  | 35  |
| 2              | Чай сладкий              | 200        | 0,2   | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,6                  | 0,0  | 0,40 | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 3              | Батон                    | 50         | 3,70  | 1,45  | 27,50        | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7 | 9,4                  | 33,6 | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 4              | Йогурт                   | 100        |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |      |      |      |      |     |
|                |                          |            |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |      |      |      |      |     |
| Итого:         |                          |            | 11,72 | 16,65 | 91,5         | 537,8          | 0,1      | 8,67 | 31,0 | 3,2 | 53,1                 | 222, | 3,32 | 49,0 | 6,4  |     |
| ОБЕД           |                          |            |       |       |              |                |          |      |      |     |                      |      |      |      |      |     |
| 1              | Борщ                     | 200        | 3,6   | 7,07  | 18,1         | 143,0          | 0,1      | 11,1 | 6,0  | 1,7 | 123,4                | 102, | 1,7  | 27,9 | 15,5 | 7   |
| 2              | Вермишель<br>отварная    | 150        | 5,10  | 6,30  | 36,8         | 217,40         | 0,1      | 0,0  | 9,0  | 0,5 | 14,0                 | 31,0 | 0,6  | 5,8  | 30,8 | 9   |
| 3              | Котлета мясная           | 90         | 17,1  | 14,2  | 22,0         | 123            | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 2,0 | 14,0                 | 153, | 2,2  | 18,8 | 12,4 | 31  |
| 4              | Компот из<br>сухофруктов | 200        | 0,4   | 0,1   | 27,8         | 114,4          | 0,0      | 0,0  | 0,1  | 0,1 | 1,02                 | 12,5 | 0,6  | 4,5  | 0,0  | 44  |
| 5              | Хлеб ржаной              | 50         | 3,30  | 0,60  | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4 | 100,0                | 94,0 | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:         |                          |            | 29,5  | 28,27 | 131,79       | 691,3          | 0,3      | 11,1 | 15,1 | 3,7 | 252,4                | 392, | 6,1  | 58,0 | 62,7 |     |
| Итого за день: |                          |            | 45,01 | 58,72 | 206,69       | 1222,3         | 0,4      | 19,7 | 46,1 | 6,9 | 305,5                | 614, | 9,42 | 107, | 69,1 |     |

| №<br>п.п<br>.    | Наименование<br>блюда          | Вых<br>од | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. Цен-<br>ть | Витамины |      |           |     | Минеральные вещества |      |      |      |      | №ТК |
|------------------|--------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|-----------|-----|----------------------|------|------|------|------|-----|
|                  |                                |           |       |       |              |                | В1       | С    | А         | Е   | Са                   | Р    | Fe   | Mg   | I    |     |
|                  |                                | г         | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг       | мг  | мг                   | мг   | мг   | мг   | мкг  |     |
| День 9 (четверг) |                                |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |      |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК          |                                |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |      |      |      |      |     |
| 1                | Пюре<br>картофельное           | 150       | 3,2   | 7.07  | 18.1         | 143            | 0.1      | 11.1 | 6.0       | 1.7 | 123.4                | 102  | 1.7  | 27,9 | 15.5 | 9   |
| 2                | Биточки рыбные<br>запечённые   | 90        | 11,9  | 4,05  | 7,67         | 115,0          | 0,06     | 0,82 | 21,0      | 0,8 | 47,3                 | 157, | 0,5  | 21,1 | 12,4 | 27  |
| 3                | Свёкла тушеная                 | 60        | 0,9   | 6,0   | 7,13         | 78,9           | 0,0      | 7,8  | 7,1       | 0,5 | 0,0                  | 0,0  | 0,1  | 0,8  | 1,3  | 36  |
| 4                | Кофейный<br>напиток            | 200       | 1,6   | 1,6   | 18,4         | 91,1           | 1,8      | 0,5  | 11,0<br>2 | 0,0 | 15,3                 | 22,1 | 1,6  | 24,2 | 10,4 | 45  |
| 5                | Батон                          | 50        | 3,70  | 1,45  | 27,5         | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0       | 0,7 | 9,4                  | 33,6 | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| 6                | Фрукт яблоко                   | 200       |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |      |      |      |      |     |
| Итого:           |                                |           | 20,8  | 13,1  | 90,37        | 562,9          | 1,86     | 1,3  | 44,5      | 1,8 | 87,8                 | 231, | 3,2  | 67,4 | 48,5 |     |
| ОБЕД             |                                |           |       |       |              |                |          |      |           |     |                      |      |      |      |      |     |
| 1                | Суп<br>картофельный с<br>мясом | 200       | 10,0  | 8,25  | 24,5         | 204            | 0,0      | 15,6 | 6,0       | 1,0 | 123,7                | 37,1 | 16,8 | 0,8  | 0,0  | 2   |
| 2                | Жаркое по-<br>домашнему        | 150       | 11,4  | 12,2  | 29,9         | 280,2          | 2,0      | 5,1  | 3,0       | 2,1 | 16,0                 | 11,4 | 2,0  | 6,2  | 5,7  | 29  |
| 3                | Кисель из<br>повидла           | 200       | 0,0   | 0,0   | 40,2         | 156            | 0,1      | 0,3  | 1,3       | 0,0 | 0,0                  | 20,0 | 0,8  | 0,0  | 0,0  | 40  |
| 4                | Хлеб ржаной                    | 50        | 3,30  | 0,60  | 27,09        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0       | 0,4 | 100,0                | 94,0 | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:           |                                |           | 24,7  | 20,45 | 121,69       | 733,7          | 2,1      | 21,0 | 10,3      | 3,5 | 239,7                | 162, | 20,8 | 17,0 | 9,7  |     |
| Итого за день:   |                                |           | 45,5  | 33,55 | 212,06       | 1296,6         | 3,96     | 22,3 | 54,8      | 5,3 | 327,5                | 393, | 24,0 | 84,4 | 58,2 |     |

| №<br>п.п<br>.     | Наименование<br>блюда | Вых<br>од  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Эн. цен-<br>ть | Витамины |      |      |      | Минеральные вещества |           |      |      |      | №ТК |
|-------------------|-----------------------|------------|-------|-------|--------------|----------------|----------|------|------|------|----------------------|-----------|------|------|------|-----|
|                   |                       |            |       |       |              |                | В1       | С    | А    | Е    | Са                   | Р         | Fe   | Mg   | I    |     |
|                   |                       | г          | г     | г     | г            | ккал           | мг       | мг   | мкг  | мг   | мг                   | мг        | мг   | мкг  |      |     |
| День 10 (пятница) |                       |            |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |      |      |      |     |
| ЗАВТРАК           |                       |            |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |      |      |      |     |
| 1                 | Рагу из овощей        | 150        | 2.4   | 8.2   | 12.6         | 133.8          | 0,1      | 18.6 | 6,0  | 1,7  | 57                   | 102,<br>5 | 0.08 | 27,9 | 15,5 | 9   |
| 2                 | Котлета мясная        | 90         | 17,1  | 14,2  | 22,0         | 123            | 0,1      | 0,0  | 0,0  | 2,0  | 14,0                 | 153,      | 2,2  | 18,8 | 12,4 | 31  |
| 3                 | Чай сладкий           | 200        | 0,2   | 0,0   | 14,0         | 28,0           | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,6                  | 0,0       | 0,40 | 0,0  | 0,0  | 43  |
| 4                 | Батон                 | 50         | 3,70  | 1,45  | 27,5         | 137,8          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,7  | 9,4                  | 33,6      | 0,5  | 5,2  | 0,0  | 46  |
| Итого:            |                       |            | 25,1  | 28,72 | 88,73        | 510,7          | 0,2      | 18,9 | 13,1 | 4,9  | 147,4                | 289,      | 4,9  | 52,7 | 29,2 |     |
| ОБЕД              |                       |            |       |       |              |                |          |      |      |      |                      |           |      |      |      |     |
| 1                 | Рассольник            | 200        | 6,9   | 4,9   | 21,0         | 161,0          | 0,0      | 4,1  | 2,1  | 0,8  | 32,1                 | 41,0      | 0,4  | 7,1  | 8,4  | 4   |
| 2                 | Блины со<br>сгущенкой | 150/<br>10 | 8,0   | 15,2  | 50,0         | 372            | 0,1      | 0,2  | 16,3 | 4,2  | 70,0                 | 112       | 1,1  | 18,7 | 0,0  | 35  |
| 3                 | Сок плодовый          | 200        | 2,0   | 0,2   | 20,2         | 92,0           | 0,8      | 3,2  | 1,9  | 0,3  | 14,0                 | 0,7       | 2,8  | 8,0  | 0,0  |     |
| 4                 | Хлеб ржаной           | 50         | 3,30  | 0,60  | 27,90        | 93,50          | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 0,4  | 100,0                | 94,0      | 1,2  | 10,0 | 4,0  | 47  |
| Итого:            |                       |            | 20,2  | 20,3  | 119,1        | 718,5          | 0,9      | 7,5  | 20,3 | 5,7  | 216,1                | 247,      | 5,5  | 43,8 | 12,4 |     |
| Итого за день:    |                       |            | 45,3  | 49,02 | 207,83       | 1229,2         | 1,1      | 26,4 | 33,4 | 10,6 | 363,5                | 536,      | 10,4 | 96,5 | 41,6 |     |