

**МБОУ Чулковская оош**



Утверждаю  
Директор школы  
С. И. Галихин  
Приказ от 30.08.2024г № 95 - о

**10-дневное меню**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**(возраст детей 7-10 лет, 1-4 классы), завтрак**

| № п.п                      | Наименование блюда       | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность   | Витамины    |              |              |            | Минеральные вещества |              |             |               |             | №ТК |
|----------------------------|--------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-----|
|                            |                          |       |              |              |               |                | В1          | С            | А            | Е          | Са                   | Р            | Fe          | Mg            | I           |     |
|                            |                          |       |              |              |               |                | г           | г            | г            | г          | г                    | г            | г           | г             | г           |     |
| <b>День1 (понедельник)</b> |                          |       |              |              |               |                |             |              |              |            |                      |              |             |               |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |                          |       |              |              |               |                |             |              |              |            |                      |              |             |               |             |     |
| 1                          | Макароны 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                 | 133,0        | 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                | 180,1        | 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                | 377,7        | 4,39        | 77,5          | 58,5        |     |
| <b>ОБЕД</b>                |                          |       |              |              |               |                |             |              |              |            |                      |              |             |               |             |     |
| 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 сгущ. молоком | 150   | 28,44        | 19,51        | 17,10         | 357,16         | 0,11        | 0,39         | 89,0         | 2,1        | 248,75               | 350,7        | 1,17        | 39,60         | 11,2        | 33  |
| 3                          | Компот из 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        | 23,09        | 89,0         | 4,9        | 393,3                | 549,6        | 4,37        | 81,27         | 26,8        |     |
| <b>Итого за день:</b>      |                          |       | <b>68,34</b> | <b>46,50</b> | <b>209,85</b> | <b>1487,86</b> | <b>0,47</b> | <b>49,19</b> | <b>171,5</b> | <b>6,2</b> | <b>755,0</b>         | <b>927,3</b> | <b>8,76</b> | <b>158,77</b> | <b>85,3</b> |     |

| № п.п                   | Наименование блюда   | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность  | Витамины   |             |             |            | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|-------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                         |                      |       |              |              |               |               | В1         | С           | А           | Е          | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | I           |     |
|                         |                      |       |              |              |               |               | г          | г           | г           | г          | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 2 (вторник)</b> |                      |       |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                      |       |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 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 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 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                      |       |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 1                       | Щи из свежей 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 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        |     |
| <b>Итого за день:</b>   |                      |       | <b>53,78</b> | <b>54,48</b> | <b>225,99</b> | <b>1506,7</b> | <b>2,9</b> | <b>16,7</b> | <b>80,0</b> | <b>8,5</b> | <b>463,7</b>         | <b>610,</b> | <b>26,5</b> | <b>102,</b> | <b>47,2</b> |     |

| № п.п                 | Наименование блюда       | Выход | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Эн. ценность  | Витамины   |             |             |            | Минеральные вещества |              |             |             |             | №ТК |
|-----------------------|--------------------------|-------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                       |                          |       |             |             |               |               | В1         | С           | А           | Е          | Са                   | Р            | Fe          | Mg          | I           |     |
|                       |                          |       |             |             |               |               | г          | г           | г           | г          | г                    | г            | г           | г           | г           |     |
| <b>День 3 (среда)</b> |                          |       |             |             |               |               |            |             |             |            |                      |              |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                          |       |             |             |               |               |            |             |             |            |                      |              |             |             |             |     |
| 1                     | Картофельное 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 припущенная         | 90    | 13,9        | 0,9         | 0,0           | 63,0          | 0,1        | 2,2         | 5,3         | 1,2        | 210,1                | 301,0        | 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                | 316,9        | 34,4        | 28,0        | 93,3        |     |
| <b>ОБЕД</b>           |                          |       |             |             |               |               |            |             |             |            |                      |              |             |             |             |     |
| 1                     | Суп картофельный с 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 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 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         |     |
| <b>Итого за день:</b> |                          |       | <b>42,3</b> | <b>33,2</b> | <b>205,19</b> | <b>1218,3</b> | <b>0,5</b> | <b>31,3</b> | <b>45,8</b> | <b>7,7</b> | <b>478,3</b>         | <b>523,9</b> | <b>54,7</b> | <b>57,5</b> | <b>97,3</b> |     |

| № п.п                   | Наименование блюда               | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |             |            | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|-------------------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                         |                                  |       |              |              |              |               | В1          | С           | А           | Е          | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | I           |     |
|                         |                                  |       |              |              |              |               | г           | г           | г           | г          | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 4 (четверг)</b> |                                  |       |              |              |              |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                  |       |              |              |              |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 1                       | Запеканка творожная со сгущенкой | 170   | 27,84        | 18,0         | 32,4         | 279,6         | 0,09        | 0,74        | 0,33        | 0,0        | 226,4                | 344,9       | 0,84        | 48,9        | 0,0         | 34  |
| 2                       | Кофейный 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                                  |       |              |              |              |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 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 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 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                | 153,2       | 3,9         | 24,4        | 16,8        |     |
| <b>Итого за день:</b>   |                                  |       | <b>55,84</b> | <b>44,75</b> | <b>44,75</b> | <b>1264,1</b> | <b>3,89</b> | <b>36,2</b> | <b>23,5</b> | <b>4,6</b> | <b>410,3</b>         | <b>553,</b> | <b>6,14</b> | <b>102,</b> | <b>27,2</b> |     |

| № п.п                   | Наименование блюда | Выход | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |             |            | Минеральные вещества |            |             |             |             | №ТК |
|-------------------------|--------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                         |                    |       |             |              |              |               | В1          | С           | А           | Е          | Са                   | Р          | Fe          | Mg          | I           |     |
|                         |                    |       |             |              |              |               | г           | г           | г           | г          | г                    | г          | г           | г           | г           |     |
| <b>День 5 (пятница)</b> |                    |       |             |              |              |               |             |             |             |            |                      |            |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                    |       |             |              |              |               |             |             |             |            |                      |            |             |             |             |     |
| 1                       | Греча рассыпчатая  | 150   | 8,4         | 10,8         | 41,3         | 303           | 0,2         | 0,0         | 14,2        | 0,3        | 12,4                 | 152,0      | 3,0         | 109,        | 8,0         | 16  |
| 2                       | Гуляш из говядины  | 100   | 13,9        | 6,5          | 4,0          | 132           | 0,0         | 1,9         | 0,0         | 1,8        | 17,6                 | 100,1      | 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                    |       |             |              |              |               |             |             |             |            |                      |            |             |             |             |     |
| 1                       | Борщ               | 200   | 3,6         | 7,07         | 18,1         | 143           | 0,1         | 11,1        | 6,0         | 1,7        | 123,4                | 102,5      | 1,7         | 27,9        | 15,5        | 7   |
| 2                       | Картофельное 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        |     |
| <b>Итого за день:</b>   |                    |       | <b>50,2</b> | <b>37,42</b> | <b>182,5</b> | <b>1207,5</b> | <b>0,56</b> | <b>30,1</b> | <b>58,1</b> | <b>5,4</b> | <b>205,1</b>         | <b>669</b> | <b>12,6</b> | <b>107,</b> | <b>75,2</b> |     |

| № п.п                       | Наименование блюда    | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность  | Витамины    |             |             |             | Минеральные вещества |             |              |             |             | №ТК |
|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----|
|                             |                       |       |              |              |              |               | В1          | С           | А           | Е           | Са                   | Р           | Fe           | Mg          | I           |     |
|                             |                       |       |              |              |              |               | г           | г           | г           | г           | г                    | г           | г            | г           | г           |     |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |                       |       |              |              |              |               |             |             |             |             |                      |             |              |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                       |       |              |              |              |               |             |             |             |             |                      |             |              |             |             |     |
| 1                           | Вермишель 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>                 |                       |       |              |              |              |               |             |             |             |             |                      |             |              |             |             |     |
| 1                           | Щи из свежей 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                 | 199,3       | 2,19         | 1,2         | 0,9         | 23  |
| 3                           | Компот из 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         |     |
| <b>Итого за день:</b>       |                       |       | <b>55,54</b> | <b>45,07</b> | <b>212,2</b> | <b>1177,8</b> | <b>0,24</b> | <b>17,7</b> | <b>88,8</b> | <b>48,4</b> | <b>625,</b>          | <b>614,</b> | <b>24,46</b> | <b>82,3</b> | <b>68,6</b> |     |

| № п.п                   | Наименование блюда | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн. Цен-ть    | Витамины    |            |             |             | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|-------------------------|--------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                         |                    |       |              |              |              |               | В1          | С          | А           | Е           | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | I           |     |
|                         |                    |       |              |              |              |               | г           | г          | г           | г           | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 7 (вторник)</b> |                    |       |              |              |              |               |             |            |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                    |       |              |              |              |               |             |            |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| 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 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                    |       |              |              |              |               |             |            |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| 1                       | Суп-лапша 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 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 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        |     |
| <b>Итого за день:</b>   |                    |       | <b>50,33</b> | <b>49,63</b> | <b>208,2</b> | <b>1477,0</b> | <b>2,38</b> | <b>4,2</b> | <b>62,9</b> | <b>10,4</b> | <b>419,4</b>         | <b>631,</b> | <b>12,0</b> | <b>87,7</b> | <b>59,2</b> |     |



| № п.п                 | Наименование блюда    | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн. Цен-ть    | Витамины   |             |             |            | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|-----------------------|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                       |                       |        |              |              |               |               | В1         | С           | А           | Е          | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | I           |     |
|                       |                       |        |              |              |               |               | г          | г           | г           | г          | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 8 (среда)</b> |                       |        |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                       |        |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 1                     | Блины со сгущенкой    | 150/10 | 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         |     |
| <b>ОБЕД</b>           |                       |        |              |              |               |               |            |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 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 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 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        |     |
| <b>Итого за день:</b> |                       |        | <b>45,01</b> | <b>58,72</b> | <b>206,69</b> | <b>1222,3</b> | <b>0,4</b> | <b>19,7</b> | <b>46,1</b> | <b>6,9</b> | <b>305,5</b>         | <b>614,</b> | <b>9,42</b> | <b>107,</b> | <b>69,1</b> |     |

| № п.п                   | Наименование блюда        | Выход | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Эн. Цен-ть    | Витамины    |             |             |            | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|-------------------------|---------------------------|-------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                         |                           |       |             |              |               |               | В1          | С           | А           | Е          | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | I           |     |
|                         |                           |       |             |              |               |               | г           | г           | г           | г          | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 9 (четверг)</b> |                           |       |             |              |               |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                           |       |             |              |               |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 1                       | Пюре 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 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 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>             |                           |       |             |              |               |               |             |             |             |            |                      |             |             |             |             |     |
| 1                       | Суп картофельный с 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-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 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         |     |
| <b>Итого за день:</b>   |                           |       | <b>45,5</b> | <b>33,55</b> | <b>212,06</b> | <b>1296,6</b> | <b>3,96</b> | <b>22,3</b> | <b>54,8</b> | <b>5,3</b> | <b>327,5</b>         | <b>393,</b> | <b>24,0</b> | <b>84,4</b> | <b>58,2</b> |     |

| № п.п                    | Наименование блюда | Выход  | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность  | Витамины   |             |             |             | Минеральные вещества |             |             |             |             | №ТК |
|--------------------------|--------------------|--------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                          |                    |        |             |              |               |               | В1         | С           | А           | Е           | Са                   | Р           | Fe          | Mg          | І           |     |
|                          |                    |        |             |              |               |               | г          | г           | г           | г           | г                    | г           | г           | г           | г           |     |
| <b>День 10 (пятница)</b> |                    |        |             |              |               |               |            |             |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                    |        |             |              |               |               |            |             |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| 1                        | Рагу из овощей     | 150    | 2,4         | 8,2          | 12,6          | 133,8         | 0,1        | 18,6        | 6,0         | 1,7         | 57                   | 102,5       | 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        |     |
| <b>ОБЕД</b>              |                    |        |             |              |               |               |            |             |             |             |                      |             |             |             |             |     |
| 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 сгущенкой | 150/10 | 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        |     |
| <b>Итого за день:</b>    |                    |        | <b>45,3</b> | <b>49,02</b> | <b>207,83</b> | <b>1229,2</b> | <b>1,1</b> | <b>26,4</b> | <b>33,4</b> | <b>10,6</b> | <b>363,5</b>         | <b>536,</b> | <b>10,4</b> | <b>96,5</b> | <b>41,6</b> |     |