

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.НИЖНЯЯ ЧЕРНАВКА ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

Директор



А.П. Кузьмин

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней на 2023-24 учебный год

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День
1

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|----------|--|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 14 | 1/60 | Помидоры свежие | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 14 | 13,4 | 26 | 0,72 | 0 | 0,04 | 0,04 | 3 |
| 82 | 1/200/10 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| 202/203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 293 | 1/90 | Птица запеченная | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 342 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 26,95 | 14,86 | 62,48 | 593 | 87,6 | 79,2 | 375,4 | 3,67 | 43,04 | 0,21 | 1,8 | 9,835 |

День
2

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------|-------|--|-------|------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 53 | 1/60 | Салат из свеклы с зеленым горошком т\о | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| 101 | 1/250 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 0,0 | 8,25 |
| 145 | 1/150 | Картофель тушеный с луком | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0,5 | 21,75 |
| 234 | 1/90 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |

Итог

20,28 19,35 76,64 584,12 100,16 74,59 114,48 2,68 0,05 0,22 0,96 43,1
8

День
3

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------------|-------|---|-------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------------|-------------|--------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 76 | 1/60 | Огурец свежий нарезка | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 96 | 1/200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 291 | 1/280 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог | | | 21,5 | 27,2 | 97,7 | 621,8 | 95,2 | 68,8 | 184,1 | 3,3 | 0 | 0,24 | 2,09 | 34,2 |

День
4

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 14 | 1/60 | Помидоры свежие | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 14 | 13,4 | 26 | 0,72 | 0 | 0,04 | 0,04 | 3 |
| 104,105 | 1/200/2 5 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 143 | 1/150 | Рагу овощное | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 | 42 | 32 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 282 | 1/90 | Оладьи из печени | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210 | 7,6 | 12,6 | 145,6 | 4,6 | 0,01 | 0,014 | 3,2 | 10,6 |
| 274 | 1/200 | Кисель | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итог | | | 23,73 | 21,96 | 89,52 | 741,69 | 109,3 | 118,11 | 450,66 | 9,03 | 4,96 | 0,404 | 5,36 | 188,44 |

День
5

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич еская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|--------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 10 | 1/60 | Зеленый горошек, т/о | 0,93 | 165 | 2 | 26,13 | 67,03 | 0,06 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,15 | 3,4 |
| 87 | 1/200/1 0 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 229 | 1/90 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 343 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 25,95 | 184,94 | 89,22 | 660,21 | 175,62 | 104,87 | 445,09 | 7,81 | 0,04 | 0,27 | 0,65 | 90,7 2 |

День
6

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич еская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------|-------|--|-------|------|----------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 87 | 1/200 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 268 | 90 | Котлета мясная | 7,85 | 6,51 | 7,89 | 123 | 9 | 15,06 | 74,7 | 0,77 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 0 |
| 302 | 1/150 | Гороховое пюре | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 | 12,58 | 12,66 | 103,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 16,22 | 19,78 | 75,72 | 612,26 | 100,99 | 79,63 | 279,51 | 2,46 | 0,05 | 0,15 | 0,53 | 33,46 |

День
7

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|---|--------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 75 | 1/60 | Икра свекольная, т/о | 0,72 | 1,38 | 4,3 | 32 | 18 | 0,04 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,2 | 0 | 5,15 |
| 102 | 1/200 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 246 | 1/90 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 24,69 | 6,74 | 81,13 | 514,75 | 75,18 | 80,84 | 303,88 | 4,08 | 0,27 | 0,32 | 1,76 | 17,775 |

День
8

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------|----------|-----------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 14 | 1/60 | Помидоры свежие | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 14 | 13,4 | 26 | 0,72 | 0 | 0,04 | 0,04 | 3 |
| 108-109 | 1/200/50 | Суп картофельный с клецками | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 287 | 1/200/50 | Капуста тушеная с птицей | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 31,77 | 26,73 | 94,24 | 803 | 121,86 | 132,58 | 382,31 | 5,99 | 60,23 | 0,1 | 0,5 | 15,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 |

**День
9**

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|---|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 76 | 1/60 | Огурец свежий нарезка | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 113/114 | 1/200 | Суп-лапша | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 234 | 1/90 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 23,51 | 21,16 | 97,22 | 656,55 | 100,52 | 57,9 | 228,6 | 6,73 | 0,07 | 0,18 | 0,505 | 19 |

День 10

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|----------|----------|--|-------|------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 82 | 1/200/10 | Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 259 | 1/280 | Жаркое по домашнему | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 3,37 | 4,03 | 0 | 0 | 0 | 8,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 32,99 | 17,86 | 185,4 | 649,58 | 120,23 | 126,06 | 120,1 | 6,27 | 0,04 | 0,11 | 0,47 | 37,6 9 |

Примерно
е меню -
обед (зима-
весна)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

День
1

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|--|--------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 97 | 1/200 | Суп картофельный с рыбой | 7,12 | 4,57 | 19,2 | 150 | 22,87 | 32,24 | 113,24 | 1,1 | 0,02 | 0,014 | 1,82 | 19,44 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 268 | 1/90 | Биточки мясные (говядина) | 7,85 | 6,51 | 7,89 | 123 | 9 | 15,06 | 74,7 | 0,77 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 25,22 | 23,76 | 106,49 | 782,38 | 78,04 | 88,21 | 372,44 | 7,42 | 0,07 | 0,134 | 2,35 | 39,3 3 |

День
2

| № | Выход | | Белки | Жиры | Углеводы | | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---|-------|--|-------|------|----------|--|----------------------|--|--|--|----------|--|--|--|
|---|-------|--|-------|------|----------|--|----------------------|--|--|--|----------|--|--|--|

| рец | | Наименование блюда | | | | Энергетическая ценность | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
|--------------|-------|--|--------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------|-------------|-------------|----------------|
| 136 | 1/60 | Салат из свеклы т/о | 1,8 | 0 | 10,5 | 117 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| 87 | 1/200 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 203 | 1/150 | Макаронные изделия отварные | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| 246 | 1/90 | Гуляш из отварной говядины | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,40 |
| 274 | 1/200 | Кисель | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 22,79 | 4,97 | 92,01 | 537,97 | 102,16 | 74,9 | 281,2 | 3,34 | 0 | 0,22 | 1,75 | 224,585 |

День
3

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|--|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 103 | 1/200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1,94 | 3,48 | 12,62 | 90 | 11,06 | 6,78 | 24,56 | 0,41 | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 1,51 |
| 139 | 1/150 | Капуста тушеная | 1,88 | 1,93 | 5,9 | 46,31 | 43,31 | 15,35 | 31,15 | 0,59 | 0 | 0 | 0 | 40,3 |
| 234 | 1/90 | Котлета рыбная | 11,5 | 8,8 | 12 | 102 | 46 | 12,3 | 1,6 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 18,37 | 19,69 | 68,72 | 520,39 | 145,12 | 68,54 | 120,81 | 1,4 | 0,03 | 0,11 | 0,48 | 61 |

День
4

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|---|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 96 | 1/200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| 291 | 1/230 | Плов из курицы | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 1 | 0 | 22 | 112 | 8,84 | 4,86 | 5,94 | 1,21 | 0 | 0,01 | 0,01 | 8,91 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 22,95 | 32,58 | 109,3 | 680,88 | 108,39 | 61,27 | 128,04 | 4,31 | 0 | 0,21 | 2,01 | 38,2 |

День
5

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|---------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| | 1/60 | Огурец консервированный | 0,78 | 0,1 | 1,6 | 13 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0 | 0,2 | 5 |
| 101 | 1/200 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 00 | 8,25 |
| 304 | 1/150 | Гороховое пюре | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,67 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 261 | 1/80/20 | Печеночные котлеты | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 32,87 | 13,51 | 224,73 | 5,5 | 2,4 | 0,19 | 19,98 | 4,11 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 20,44 | 31,52 | 82,25 | 765,5 | 126,01 | 107,33 | 462,21 | 8,48 | 2,47 | 0,39 | 20,65 | 24,1 6 |

День
6

| № | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|--------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 82 | 1/200/1 0 | Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 279 | 1/90 | Тефтели мясные | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0,00 | 1,13 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,0 | 0 |
| Итого | | | 23,84 | 30,5 | 219,55 | 834,88 | 148,35 | 95,56 | 379,13 | 8,01 | 51,04 | 0,2 | 0,07 | 31,3 1 |

| № | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|--------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 136 | 1/60 | Салат из свеклы т/о | 1,8 | 0 | 10,5 | 117 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| 104/10 5 | 1/200/2 5 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| 243 | 1/90 | Сосиска отварная | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 287 | 1/150 | Капуста тушеная | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 43,19 | 42,95 | 118,56 | 1088,95 | 161,88 | 155,89 | 600,79 | 7,44 | 64,99 | 0,3 | 0,63 | 68,9 4 |

День
8

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич еская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| | 1/60 | Огурец консервированный | 0,78 | 0,1 | 1,6 | 13 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0 | 0,2 | 5 |
| 94 | 1/200 | Суп картофельный с бобовыми | 5,31 | 4,56 | 18,62 | 139 | 25,38 | 16,9 | 43,24 | 0,94 | 0,02 | 4,07 | 0,04 | 16,01 |
| 202 | 1/150 | Макароны отварные с маслом | 5,8 | 0,08 | 31 | 155 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,15 |
| 229 | 1\90 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 14,85 | 6,53 | 240 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 1/60 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 28,16 | 19,59 | 87,25 | 740 | 119,59 | 136,11 | 522,2 | 3,95 | 0,07 | 4,29 | 2 | 31,3 1 |

День
9

| № реп | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич еская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|-------|---|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 73 | 1/60 | Икра из кабачков, т/о | 1,25 | 5,48 | 8,7 | 89,08 | 31,35 | 9,61 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 11,89 |
| 88 | 1/200 | Щи с капустой и картофелем на курином бульоне | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 304 | 1/150 | Каша рисовая рассыпчатая | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,67 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 290 | 1/90 | Куры тушеные в сметане | 24,45 | 9,44 | 0,9 | 187 | 25,01 | 220,27 | 24,74 | 1,89 | 0,12 | 0,94 | 0,16 | 0,44 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 33,5 | 32,64 | 81,94 | 824,86 | 137,16 | 300,85 | 208,62 | 4,35 | 0,19 | 1,08 | 0,63 | 33,9 |

День 10

| № рец | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич еская ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 10 | 1/60 | Горошек консервированный | 0,93 | 1,65 | 2 | 26,13 | 67,03 | 0,06 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,15 | 3,4 |
| 106/10 7 | 1/200/2 5 | Суп картофельный с крупой (рис) | 10,14 | 3,99 | 13,02 | 139,8 | 82,3 | 53,08 | 0 | 1,46 | 0 | 0,02 | 0,6 | 9,16 |
| 143 | 1/150 | Рагу овощное с птицей | 2,4 | 4,4 | 10,3 | 178 | 42 | 32 | 90 | 1,2 | 0 | 0,15 | 1,6 | 2,5 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | | 15,87 | 10,04 | 54,82 | 536,93 | 204,73 | 109,64 | 153,53 | 3,52 | 0,07 | 0,26 | 2,81 | 21,8 6 |