

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 5-7 класс 11-13 лет.

| приём пищи     | № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | пищевые в-ва |              |               | Энерг.ценность | витамины     |              |              |             | Мин. в-ва     |               |              |              |
|----------------|--------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                |        |                                 |              | Б            | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe           |
| <b>1 день.</b> |        |                                 |              |              |              |               |                |              |              |              |             |               |               |              |              |
| Обед.          |        | суп картофельный с бобовыми     | 250          | 2,34         | 3,89         | 13,61         | 98,79          | 0,16         | 3,13         | 0,01         | 0,21        | 28,43         | 69,03         | 26,26        | 1,74         |
|                |        | макароны отварные               | 150          | 5,52         | 5,29         | 35,32         | 211,09         | 0,075        | 0,04         | 0            | 0,99        | 11,38         | 47,14         | 17,35        | 0,91         |
|                |        | сосиски(колбаски отварные)      | 70           | 3,86         | 9,36         | 0,92          | 104,84         | 0            | 0,018        | 0            | 0,23        | 12,4          | 51,07         | 6,19         | 0,63         |
|                |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04         | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0            | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6          | 0,44         |
|                |        | чай с лимоном                   | 200          | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 0            | 2,9          | 0            | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24         | 0,09         |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>14,83</b> | <b>18,87</b> | <b>84,64</b>  | <b>571,54</b>  | <b>0,279</b> | <b>6,088</b> | <b>0,01</b>  | <b>1,44</b> | <b>68,26</b>  | <b>203,03</b> | <b>60,64</b> | <b>3,81</b>  |
| <b>2 день</b>  |        |                                 |              |              |              |               |                |              |              |              |             |               |               |              |              |
| Обед.          |        | суп молочный                    | 200          | 5,58         | 6,12         | 19,73         | 156,08         | 0,04         | 0,36         | 0,016        | 0,31        | 143,52        | 110,52        | 19,18        | 0,37         |
|                |        | рис отварной                    | 150          | 3,88         | 5,08         | 40,27         | 225,2          | 0,03         | 0,19         | 0            | 0,28        | 3,31          | 39,7          | 10,11        | 0,525        |
|                |        | котлета мясная                  | 80           | 12,2         | 13,39        | 6,56          | 202            | 0,068        | 0,15         | 0            | 0,74        | 31,46         | 128,07        | 24,33        | 1,063        |
|                |        | хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54         | 0            | 7,54          | 46,28          | 0            | 0            | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43        | 1,54         |
|                |        | кисель из концентрата плодового | 200          | 1,36         | 0            | 29,02         | 116,2          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0,68          | 0             | 0            | 0,1          |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>24,56</b> | <b>24,59</b> | <b>103,12</b> | <b>745,76</b>  | <b>0,138</b> | <b>0,7</b>   | <b>0,016</b> | <b>1,33</b> | <b>192,68</b> | <b>341,72</b> | <b>69,05</b> | <b>3,598</b> |
| <b>3 день</b>  |        |                                 |              |              |              |               |                |              |              |              |             |               |               |              |              |
| Обед.          |        | салат из свежей капусты с р\м   | 100          | 2,22         | 11,02        | 3,4           | 121,74         | 0,03         | 14,3         | 0,02         | 4,66        | 32,2          | 34,62         | 14,86        | 0,67         |
|                |        | греча                           | 100          | 5,82         | 3,62         | 30            | 175,87         | 0,14         | 0,13         | 0            | 0,32        | 25,76         | 135,17        | 35,29        | 26,88        |
|                |        | бефстроганов из говядины        | 80           | 14,48        | 16,74        | 2,56          | 217,126        | 0,73         | 0,3          | 0,06         | 0,51        | 19,81         | 148,78        | 23,66        | 1,53         |
|                |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04         | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0            | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6          | 0,44         |
|                |        | компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 0,01         | 0,15         | 0,01         | 1,68        | 56,45         | 18,31         | 0,86         | 1,59         |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>26,12</b> | <b>31,7</b>  | <b>83,33</b>  | <b>723,726</b> | <b>0,954</b> | <b>14,88</b> | <b>0,09</b>  | <b>7,17</b> | <b>142,22</b> | <b>362,88</b> | <b>80,27</b> | <b>31,11</b> |

| приём пищи    | № рец. | Наименование блюда          | Масса порции | пищевые в-ва |       |       | Энерг.ценность | витамины |      |      |     | Мин. в-ва |       |       |      |
|---------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------|-------|-------|----------------|----------|------|------|-----|-----------|-------|-------|------|
|               |        |                             |              | Б            | Ж     | У     |                | В1       | С    | А    | Е   | Са        | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>4 день</b> |        |                             |              |              |       |       |                |          |      |      |     |           |       |       |      |
| Обед.         |        | суп картофельный с мак.изд. | 250          | 2,83         | 2,86  | 21,76 | 124,09         | 0,08     | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,78     | 54,19 | 21,88 | 0,93 |
|               |        | капуста тушёная             | 150          | 3,63         | 4,27  | 13,23 | 105,7          | 0,045    | 71,3 | 0    | 0,3 | 91,47     | 69,96 | 37,42 | 1,42 |
|               |        | тефтели из говядины с рисом | 80           | 7,33         | 10,82 | 7,55  | 156,88         | 0,032    | 0,57 | 0    | 0,5 | 14,67     | 91,92 | 15,22 | 0,68 |
|               |        | хлеб ржано-пшеничный        | 60           | 1,54         | 0     | 7,54  | 46,28          | 0        | 0    | 0    | 0   | 13,71     | 63,43 | 15,43 | 1,5  |
|               |        | чай с сахаром               | 200          | 0,12         | 0     | 12,04 | 48,64          | 0        | 0,02 | 0    | 0   | 4,27      | 6,43  | 3,3   | 0,72 |

|               |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
|---------------|--------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>15,45</b>  | <b>17,95</b> | <b>62,12</b> | <b>481,59</b>  | <b>0,157</b> | <b>76,98</b>  | <b>0,01</b>  | <b>1,2</b>  | <b>144,9</b>  | <b>285,93</b> | <b>93,25</b>  | <b>5,25</b>  |
| <b>5 день</b> |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
| Обед.         |        | салат из свеклы с р\м           | 100          | 1,43          | 5,09         | 9,5          | 75,35          | 0,01         | 2,37          | 0            | 5,04        | 29,17         | 31,86         | 30,64         | 1,13         |
|               |        | жаркое по-домашнему             | 200          | 20,5          | 15,75        | 20,12        | 303,71         | 0,18         | 21,3          | 0,01         | 0,6         | 24,07         | 265,43        | 52,59         | 3,05         |
|               |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04          | 0,32         | 19,48        | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|               |        | компот из апельсинов с яблоками | 200          | 0,48          | 0,25         | 26,81        | 110,96         | 0,02         | 7,2           | 0,02         | 0,14        | 15,6          | 9,75          | 5,92          | 0,31         |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>25,45</b>  | <b>21,41</b> | <b>75,91</b> | <b>585,22</b>  | <b>0,254</b> | <b>30,87</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5,78</b> | <b>76,84</b>  | <b>333,04</b> | <b>94,75</b>  | <b>4,93</b>  |
| <b>6 день</b> |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
| Обед.         |        | рассольник ленинградский        | 200          | 4,02          | 9,04         | 25,9         | 119,68         | 0,08         | 13,42         | 0,016        | 1,94        | 22,16         | 52,6          | 26,04         | 0,82         |
|               |        | рис отварной                    | 150          | 3,88          | 5,08         | 40,27        | 225,18         | 0,03         | 0,19          | 0            | 0,28        | 3,31          | 39,7          | 10,11         | 0,525        |
|               |        | рыба тушёная в томате с овощами | 100          | 10,36         | 5,74         | 5,36         | 114,49         | 0,12         | 10,28         | 0,013        | 5,25        | 45,18         | 202,44        | 79,79         | 1,51         |
|               |        | хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54         | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,54         |
|               |        | чай с лимоном                   | 200          | 0,07          | 0,01         | 15,31        | 61,62          | 0            | 2,9           | 0            | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24          | 0,09         |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>19,87</b>  | <b>19,87</b> | <b>94,38</b> | <b>567,25</b>  | <b>0,23</b>  | <b>26,79</b>  | <b>0,029</b> | <b>7,48</b> | <b>92,41</b>  | <b>367,96</b> | <b>136,61</b> | <b>4,485</b> |
| <b>7 день</b> |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
| Обед.         |        | салат из свежих огурцов с р\м   | 100          | 0,72          | 10,08        | 3            | 103,6          | 0,03         | 4,55          | 0,05         | 4,54        | 20,93         | 38,22         | 12,74         | 0,55         |
|               |        | картофельное пюре               | 150          | 3,195         | 6,06         | 23,29        | 160,45         | 0,105        | 6,4           | 0,015        | 0,19        | 34,29         | 73,96         | 24,24         | 0,99         |
|               |        | котлета куриная                 | 80           | 11,75         | 13,28        | 8,02         | 198,5          | 0,053        | 0,149         | 0,032        | 0,51        | 29,99         | 95,2          | 14,72         | 0,97         |
|               |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04          | 0,32         | 19,48        | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|               |        | кисель из концентрата плодового | 200          | 1,36          | 0            | 29,02        | 116,19         | 0            | 0             | 0            | 0           | 0,68          | 0             | 0             | 0,1          |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>20,065</b> | <b>29,74</b> | <b>82,81</b> | <b>673,94</b>  | <b>0,232</b> | <b>11,099</b> | <b>0,097</b> | <b>5,24</b> | <b>93,89</b>  | <b>233,38</b> | <b>57,3</b>   | <b>3,05</b>  |
| приём пищи    | № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | пищевые в-ва  |              |              | Энерг.ценность | витамины     |               |              |             | Мин. в-ва     |               |               |              |
|               |        |                                 |              | Б             | Ж            | У            |                | В1           | С             | А            | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>8 день</b> |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
| Обед.         |        | борщ с капустой и картофелем    | 250          | 1,9           | 6,66         | 10,81        | 111,11         | 0,04         | 10,86         | 0,01         | 2,55        | 47,82         | 51,7          | 39,62         | 1,05         |
|               |        | греча                           | 100          | 5,82          | 3,62         | 30           | 175,87         | 0,14         | 0,127         | 0            | 0,32        | 25,76         | 135,17        | 35,29         | 2,99         |
|               |        | птица тушёная                   | 100          | 15,7          | 9,4          | 3,3          | 169            | 0,05         | 1,15          | 0,03         | 0,47        | 44,5          | 141,3         | 17,68         | 1,24         |
|               |        | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54         | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,5          |
|               |        | Чай с сахаром                   | 200          | 0,12          | 0            | 12,04        | 48,64          | 0            | 0,02          | 0            | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3           | 0,72         |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>25,08</b>  | <b>19,68</b> | <b>63,69</b> | <b>550,9</b>   | <b>0,23</b>  | <b>12,157</b> | <b>0,04</b>  | <b>3,34</b> | <b>136,06</b> | <b>398,03</b> | <b>111,32</b> | <b>7,5</b>   |
| <b>9 день</b> |        |                                 |              |               |              |              |                |              |               |              |             |               |               |               |              |
| Обед.         |        | суп крестьянский с крупой       | 200          | 1,85          | 6,19         | 12,34        | 112,47         | 0,04         | 5,01          | 0,016        | 1,91        | 31,11         | 57,24         | 24,71         | 0,63         |
|               |        | макаронные изделия              | 150          | 5,52          | 5,29         | 35,32        | 211,09         | 0,075        | 0,045         | 0            | 0,99        | 11,38         | 47,14         | 17,35         | 0,91         |
|               |        | гуляш из мяса говядины          | 80           | 14,48         | 16,74        | 2,56         | 217,126        | 0,73         | 0,3           | 0,006        | 0,51        | 19,81         | 148,78        | 23,66         | 1,53         |
|               |        | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54         | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,5          |

|                |                        |     |              |              |              |                |              |              |              |             |               |               |              |              |  |
|----------------|------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
|                | чай с лимоном          | 200 | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 61,62          | 0            | 2,9          | 0            | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24         | 0,09         |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>          |     | <b>23,46</b> | <b>28,23</b> | <b>73,07</b> | <b>648,586</b> | <b>0,845</b> | <b>8,255</b> | <b>0,022</b> | <b>3,42</b> | <b>84,06</b>  | <b>326,38</b> | <b>86,39</b> | <b>4,66</b>  |  |
| <b>10 день</b> |                        |     |              |              |              |                |              |              |              |             |               |               |              |              |  |
| Обед.          | Салат из моркови с р/м | 80  | 0,91         | 8,06         | 8,3          | 109,44         | 0,032        | 3,52         | 0,08         | 3,8         | 28,73         | 29,48         | 20,68        | 0,87         |  |
|                | рис отварной           | 150 | 3,88         | 5,08         | 40,27        | 225,18         | 0,03         | 0,19         | 0            | 0,28        | 3,31          | 39,7          | 10,11        | 0,52         |  |
|                | котлета мясная         | 80  | 12,2         | 13,39        | 6,56         | 202            | 0,068        | 0,148        | 0            | 0,74        | 31,46         | 128,07        | 24,33        | 1,063        |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный   | 40  | 3,04         | 0,32         | 19,48        | 95,2           | 0,044        | 0            | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6          | 0,44         |  |
|                | компот из яблок        | 200 | 0,33         | 0            | 22,66        | 91,98          | 0,03         | 0,32         | 0,02         | 0,02        | 131,72        | 122,34        | 17,02        | 0,66         |  |
|                | <b>Итого:</b>          |     | <b>20,36</b> | <b>26,85</b> | <b>97,27</b> | <b>723,8</b>   | <b>0,204</b> | <b>4,178</b> | <b>0,1</b>   | <b>4,84</b> | <b>203,22</b> | <b>345,59</b> | <b>77,74</b> | <b>3,553</b> |  |

Примерное двухнедельное меню обедов для обучающихся 8-11 класс 14-17 лет.

| приём пищи     | № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | пищевые в-ва |              |               | Энерг.ценность | витамины     |               |              |              | Мин. в-ва     |               |               |              |
|----------------|--------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                |        |                                 |              | Б            | Ж            | У             |                | В1           | С             | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>1 день.</b> |        |                                 |              |              |              |               |                |              |               |              |              |               |               |               |              |
| Обед.          |        | суп картофельный с бобовыми     | 250          | 2,34         | 3,89         | 13,61         | 98,79          | 0,16         | 3,13          | 0,01         | 0,21         | 28,43         | 69,03         | 26,26         | 1,74         |
|                |        | макароны отварные               | 150          | 5,52         | 5,29         | 35,32         | 211,09         | 0,075        | 0,04          | 0            | 0,99         | 11,38         | 47,14         | 17,35         | 0,91         |
|                |        | сосиски(колбаски отварные)      | 120          | 6,62         | 16,04        | 1,57          | 179,72         | 0            | 0,3           | 0            | 0,4          | 21,25         | 87,55         | 10,61         | 1,08         |
|                |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04         | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0            | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|                |        | чай с лимоном                   | 200          | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 0            | 2,9           | 0            | 0,01         | 8,05          | 9,79          | 5,24          | 0,09         |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>17,59</b> | <b>25,55</b> | <b>85,29</b>  | <b>646,42</b>  | <b>0,279</b> | <b>6,37</b>   | <b>0,01</b>  | <b>1,61</b>  | <b>77,11</b>  | <b>239,51</b> | <b>65,06</b>  | <b>4,26</b>  |
| <b>2 день</b>  |        |                                 |              |              |              |               |                |              |               |              |              |               |               |               |              |
| Обед.          |        | суп молочный                    | 250          | 6,98         | 7,65         | 24,66         | 195,1          | 0,05         | 0,45          | 0,02         | 0,39         | 179,4         | 138,15        | 23,98         | 0,46         |
|                |        | рис отварной                    | 180          | 4,65         | 6,09         | 48,32         | 270,24         | 0,04         | 0,227         | 0            | 0,33         | 3,97          | 47,64         | 12,13         | 0,63         |
|                |        | котлета мясная                  | 110          | 16,78        | 18,41        | 9,02          | 277,75         | 0,094        | 0,205         | 0            | 0,101        | 43,26         | 176,1         | 33,45         | 1,461        |
|                |        | хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54         | 0            | 7,54          | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0            | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,54         |
|                |        | кисель из концентрата плодового | 200          | 1,36         | 0            | 29,02         | 116,2          | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,68          | 0             | 0             | 0,1          |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>31,31</b> | <b>32,15</b> | <b>118,56</b> | <b>905,57</b>  | <b>0,184</b> | <b>0,882</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,821</b> | <b>241,02</b> | <b>425,32</b> | <b>84,99</b>  | <b>4,191</b> |
| <b>3 день</b>  |        |                                 |              |              |              |               |                |              |               |              |              |               |               |               |              |
| Обед.          |        | салат из свежей капусты с р\м   | 100          | 2,22         | 11,02        | 3,4           | 121,74         | 0,03         | 14,3          | 0,02         | 4,66         | 32,2          | 34,62         | 14,86         | 0,67         |
|                |        | греча                           | 180          | 10,48        | 6,52         | 54            | 316,56         | 0,25         | 0,234         | 0            | 0,58         | 46,36         | 243,3         | 63,51         | 5,37         |
|                |        | бефстроганов из говядины        | 110          | 19,91        | 23,02        | 3,52          | 298,548        | 1            | 0,413         | 0,083        | 0,7          | 27,24         | 204,57        | 32,53         | 2,1          |
|                |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04         | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0            | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |
|                |        | компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 0,01         | 0,15          | 0,01         | 1,68         | 56,45         | 18,31         | 0,86          | 1,59         |
|                |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>36,21</b> | <b>40,88</b> | <b>108,29</b> | <b>945,838</b> | <b>1,334</b> | <b>15,097</b> | <b>0,113</b> | <b>7,62</b>  | <b>170,25</b> | <b>526,8</b>  | <b>117,36</b> | <b>10,17</b> |

| приём пищи    | № рец. | Наименование блюда          | Масса порции | пищевые в-ва |       |       | Энерг.ценность | витамины |      |      |      | Мин. в-ва |       |       |      |
|---------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------|-------|-------|----------------|----------|------|------|------|-----------|-------|-------|------|
|               |        |                             |              | Б            | Ж     | У     |                | В1       | С    | А    | Е    | Са        | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>4 день</b> |        |                             |              |              |       |       |                |          |      |      |      |           |       |       |      |
| Обед.         |        | суп картофельный с мак.изд. | 250          | 2,83         | 2,86  | 21,76 | 124,09         | 0,08     | 5,09 | 0,01 | 0,4  | 20,78     | 54,19 | 21,88 | 0,93 |
|               |        | капуста тушёная             | 150          | 3,63         | 4,27  | 13,23 | 105,7          | 0,045    | 71,3 | 0    | 0,3  | 91,47     | 69,96 | 37,42 | 1,42 |
|               |        | тефтели из говядины с рисом | 100          | 9,16         | 13,53 | 9,44  | 196,1          | 0,04     | 0,71 | 0    | 0,63 | 18,34     | 114,9 | 19,03 | 0,85 |
|               |        | хлеб ржано-пшеничный        | 60           | 1,54         | 0     | 7,54  | 46,28          | 0        | 0    | 0    | 0    | 13,71     | 63,43 | 15,43 | 1,5  |
|               |        | чай с сахаром               | 200          | 0,12         | 0     | 12,04 | 48,64          | 0        | 0,02 | 0    | 0    | 4,27      | 6,43  | 3,3   | 0,72 |

|               |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
|---------------|--------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>17,28</b>  | <b>20,66</b> | <b>64,01</b>  | <b>520,81</b>  | <b>0,165</b> | <b>77,12</b>  | <b>0,01</b>  | <b>1,33</b> | <b>148,57</b> | <b>308,91</b> | <b>97,06</b>  | <b>5,42</b> |
| <b>5 день</b> |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
| Обед.         |        | салат из свеклы с р\м           | 100          | 1,43          | 5,09         | 9,5           | 75,35          | 0,01         | 2,37          | 0            | 5,04        | 29,17         | 31,86         | 30,64         | 1,13        |
|               |        | жаркое по-домашнему             | 220          | 22,55         | 17,33        | 22,13         | 334,07         | 0,198        | 23,43         | 0,01         | 0,66        | 26,48         | 291,94        | 57,85         | 3,36        |
|               |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04          | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6           | 0,44        |
|               |        | компот из апельсинов с яблоками | 200          | 0,48          | 0,25         | 26,81         | 110,96         | 0,02         | 7,2           | 0,02         | 0,14        | 15,6          | 9,75          | 5,92          | 0,31        |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>27,5</b>   | <b>22,99</b> | <b>77,92</b>  | <b>615,58</b>  | <b>0,272</b> | <b>33</b>     | <b>0,03</b>  | <b>5,84</b> | <b>79,25</b>  | <b>359,55</b> | <b>100,01</b> | <b>5,24</b> |
| <b>6 день</b> |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
| Обед.         |        | рассольник ленинградский        | 250          | 5,03          | 11,3         | 32,38         | 149,6          | 0,1          | 16,78         | 0,02         | 2,42        | 27,7          | 65,75         | 32,55         | 1,03        |
|               |        | рис отварной                    | 180          | 4,65          | 6,09         | 48,32         | 270,22         | 0,04         | 0,226         | 0            | 0,33        | 3,97          | 47,64         | 12,13         | 0,63        |
|               |        | рыба тушёная в томате с овощами | 100          | 10,36         | 5,74         | 5,36          | 114,49         | 0,12         | 10,28         | 0,013        | 5,25        | 45,18         | 202,44        | 79,79         | 1,51        |
|               |        | хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54          | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,54        |
|               |        | чай с лимоном                   | 200          | 0,07          | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 0            | 2,9           | 0            | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24          | 0,09        |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>21,65</b>  | <b>23,14</b> | <b>108,91</b> | <b>642,21</b>  | <b>0,26</b>  | <b>30,186</b> | <b>0,033</b> | <b>8,01</b> | <b>98,61</b>  | <b>389,05</b> | <b>145,14</b> | <b>4,8</b>  |
| <b>7 день</b> |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
| Обед.         |        | салат из свежих огурцов с р\м   | 100          | 0,72          | 10,08        | 3             | 103,6          | 0,03         | 4,55          | 0,05         | 4,54        | 20,93         | 38,22         | 12,74         | 0,55        |
|               |        | картофельное пюре               | 150          | 3,195         | 6,06         | 23,29         | 160,45         | 0,105        | 6,4           | 0,015        | 0,19        | 34,29         | 73,96         | 24,24         | 0,99        |
|               |        | котлета куриная                 | 100          | 14,69         | 16,6         | 10,03         | 248,13         | 0,066        | 0,186         | 0,04         | 0,64        | 37,49         | 119           | 18,4          | 1,21        |
|               |        | хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04          | 0,32         | 19,48         | 95,2           | 0,044        | 0             | 0            | 0           | 8             | 26            | 5,6           | 0,44        |
|               |        | кисель из концентрата плодового | 200          | 1,36          | 0            | 29,02         | 116,19         | 0            | 0             | 0            | 0           | 0,68          | 0             | 0             | 0,1         |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>23,005</b> | <b>33,06</b> | <b>84,82</b>  | <b>723,57</b>  | <b>0,245</b> | <b>11,136</b> | <b>0,105</b> | <b>5,37</b> | <b>101,39</b> | <b>257,18</b> | <b>60,98</b>  | <b>3,29</b> |
| приём пищи    | № рец. | Наименование блюда              | Масса порции | пищевые в-ва  |              |               | Энерг.ценность | витамины     |               |              |             | Мин. в-ва     |               |               |             |
|               |        |                                 |              | Б             | Ж            | У             |                | В1           | С             | А            | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>8 день</b> |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
| Обед.         |        | борщ с капустой и картофелем    | 250          | 1,9           | 6,66         | 10,81         | 111,11         | 0,04         | 10,86         | 0,01         | 2,55        | 47,82         | 51,7          | 39,62         | 1,05        |
|               |        | греча                           | 180          | 10,48         | 6,52         | 54            | 216,56         | 0,252        | 0,227         | 0            | 0,58        | 46,37         | 243,3         | 63,51         | 5,37        |
|               |        | птица тушёная                   | 100          | 15,7          | 9,4          | 3,3           | 169            | 0,05         | 1,15          | 0,03         | 0,47        | 44,5          | 141,3         | 17,68         | 1,24        |
|               |        | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54          | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,5         |
|               |        | Чай с сахаром                   | 200          | 0,12          | 0            | 12,04         | 48,64          | 0            | 0,02          | 0            | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3           | 0,72        |
|               |        | <b>ИТОГО:</b>                   |              | <b>29,74</b>  | <b>22,58</b> | <b>87,69</b>  | <b>591,59</b>  | <b>0,342</b> | <b>12,257</b> | <b>0,04</b>  | <b>3,6</b>  | <b>156,67</b> | <b>506,16</b> | <b>139,54</b> | <b>9,88</b> |
| <b>9 день</b> |        |                                 |              |               |              |               |                |              |               |              |             |               |               |               |             |
| Обед.         |        | суп крестьянский с крупой       | 250          | 2,31          | 7,74         | 15,43         | 140,59         | 0,05         | 6,26          | 0,02         | 2,39        | 38,89         | 71,55         | 30,89         | 0,79        |
|               |        | макаронные изделия              | 180          | 6,62          | 6,35         | 42,38         | 253,31         | 0,09         | 0,054         | 0            | 1,188       | 13,65         | 56,57         | 20,82         | 1,09        |
|               |        | гуляш из мяса говядины          | 100          | 18,1          | 20,93        | 3,2           | 271,407        | 0,91         | 0,37          | 0,007        | 0,64        | 24,76         | 185,98        | 29,58         | 1,91        |
|               |        | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 1,54          | 0            | 7,54          | 46,28          | 0            | 0             | 0            | 0           | 13,71         | 63,43         | 15,43         | 1,5         |

|                |                        |     |              |              |              |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
|----------------|------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                | чай с лимоном          | 200 | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 61,62          | 0             | 2,9          | 0            | 0,01         | 8,05         | 9,79          | 5,24          | 0,09         |
|                | <b>ИТОГО:</b>          |     | <b>28,64</b> | <b>35,03</b> | <b>83,86</b> | <b>773,207</b> | <b>1,05</b>   | <b>9,584</b> | <b>0,027</b> | <b>4,228</b> | <b>99,06</b> | <b>387,32</b> | <b>101,96</b> | <b>5,38</b>  |
| <b>10 день</b> |                        |     |              |              |              |                |               |              |              |              |              |               |               |              |
| Обед.          | Салат из моркови с р/м | 100 | 1,14         | 10,08        | 10,38        | 136,8          | 0,04          | 4,4          | 0,1          | 4,75         | 35,91        | 36,85         | 25,85         | 1,09         |
|                | рис отварной           | 180 | 4,65         | 6,09         | 48,32        | 270,22         | 0,04          | 0,227        | 0            | 0,33         | 3,97         | 47,64         | 12,13         | 0,62         |
|                | котлета мясная         | 110 | 16,77        | 18,41        | 9,02         | 277,75         | 0,094         | 0,204        | 0            | 1,02         | 43,26        | 176,1         | 33,45         | 1,461        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный   | 40  | 3,04         | 0,32         | 19,48        | 95,2           | 0,044         | 0            | 0            | 0            | 8            | 26            | 5,6           | 0,44         |
|                | компот из яблок        | 200 | 0,33         | 0            | 22,66        | 91,98          | 0,03          | 0,32         | 0,02         | 0,02         | 131,72       | 122,34        | 17,02         | 0,66         |
|                | <b>Итого:</b>          |     |              | <b>25,93</b> | <b>34,9</b>  | <b>109,86</b>  | <b>871,95</b> | <b>0,248</b> | <b>5,151</b> | <b>0,12</b>  | <b>6,12</b>  | <b>222,86</b> | <b>408,93</b> | <b>94,05</b> |