**Согласовано:** Заместитель начальника ТО УРП **Утверждено:** Директор МКОУ

 в Ленском районе представительство «Киндигирская ООШ» с.Куду-Кюель

 в Олекминском районе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Лобацевич ­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_У.Н.Андреева

**.Примерное десятидневное меню на 2021-2022 учебный год**

**для организации горячего питания школьников**

МКОУ «Киндигирская ООШ»

МР «Олекминский район» Республика Саха (Якутия)

(Возрастная категория с 12 до 16 лет)

**1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи  | 300 | 5,2 | 13 | 31,4 | 302,4 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Макароны с говядиной | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Компот из изюма | 200 | 0,9 | - | 73,5 | 55,1 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,5 |
| Хлеб  | 50 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | 750 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в день** | 1260 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 300 | 4,2 | 7,8 | 12,4 | 112,2 | 29,8 | 30,6 | 206,3 | 15 |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Кисель | 200 | - | - | 23,7 | 104 | 13 | 15,2 | 145 | 1,9 |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 610 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **,Итого в день** | 1120 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины**  | **Минер.вещества** |
|  **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 250 | 4,8 | 18,5 | 69,9 | 267,7 | 0,8 | 6,6 | 375 | 15,8 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник | 300 | 3,6 | 8,2 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Картофельное пюре с окорочкой | 200 | 2,59 | 3,52 | 20,76 | 130,85 |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
| Хлеб | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 750 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1260 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка сдобная | 80 | 3,8 | 0,72 | 32,2 | 33 | 0,14 | - | 160 | 960 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха | 300 | 5,6 | 8,9 | 15,4 | 108,2 | 26,0 | 29,0 | 200,0 | 14,0 |
| Сок натуральный | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 10 | 16 | 630 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Салат винегрет | 60 | 3,0 | 6,19 | 14,7 | 125,2 | 10,9 | 25,6 | 231 | 13,9 |
| ***Итого за обед*** | 620 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | 900 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 250 | 9,03 | 9,45 | 38,63 | 266,01 | 0,84 | - | 54 | 133 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка с мясом и с подливом | 200 | 9,7 | 10,6 | - | 133,8 |  |  |  |  |
| Борщ | 300 | 3,0 | 5 | 17,4 | 150,2 | 124 | 29,6 | 250 | 1,6 |
| Морс  | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 4,2 | - | 13,8 | 71,9 |  |  |  |  |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 810 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1320 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  | 100 | 6,5 | 8,7 | 52 | 26,6 | 2,8 | - | 2,9 | 11,7 |
| Конфеты | 50 | 1,3 | 10,4 | 4,8 | 5,9 | - | - | - | - |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 350 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп мясной с вермишелью | 300 | 4,25 | 4,72 | 19,18 | 131,46 | 0,18 | 5,1 | 9,8 | 180 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,9 | - | 76,5 | 55,8 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,9 |
| ***Итого за обед*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 860 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 300 | 3,2 | 8 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Рис с говядиной | 200 | 19,6 | 15,2 | 61,8 | 462,4 |  |  |  |  |
| Сок натуральный | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 10 | 1,6 | 630 |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 750 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | 1260 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калачи духовые | 80 | 3,47 | 3,67 | 26,7 | 151 | 1,2 | 7,9 | 275 | 10 |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с рагу | 200 | 7,5 | 6,2 | 15,4 | 105 | 76 | 60 | 115 | 12,2 |
| Суп из свежей капусты | 300 | 1,23 | 5,2 | 20,76 | 130,85 |  |  |  |  |
| Кисель  | 200 | - | - | 23,7 | 104 | 13 | 15,2 | 145 | 1,9 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45250 |
| ***Итого за обед*** | 760 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1040 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины**  | **Минер.вещества** |
|  **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 250 | 4,8 | 18,5 | 69,9 | 267,7 | 0,8 | 6,6 | 375 | 15,8 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай  | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 300 | 18 | 17,8 | 4,8 | 251,91 |  |  |  |  |
| Салат из соленого огурца | 60 | 0,51 | 4,0 | 2,87 | 49,47 |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
| Хлеб | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 610 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1120 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **10 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи  | 80 | 6,62 | 12,2 | 33,3 | 269,3 | 0,3 | - | 25,7 | 15 |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ  | 300 | 4,25 | 4,72 | 19,18 | 131,46 | 0,20 | 28,2 | 7,1 | 1940 |
| Морс  | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Макароны с мясом | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | 760 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1040 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**11 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 13,5 | 112,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 460 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп домашний на мясном бульоне с вермишелью | 300 | 9,4 | 6,2 | 23,5 | 187 | 0,18 | 5,1 | 9,8 | 209 |
| Макароны с говядиной | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Салат свекольный | 60 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,9 | - | 76,5 | 55,8 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,9 |
| ***Итого за обед*** | 820 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1280 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**12 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  | 100 | 6,5 | 8,7 | 52 | 26,6 | 2,8 | - | 2,9 | 11,7 |
| Конфеты | 50 | 1,3 | 10,4 | 4,8 | 5,9 | - | - | - | - |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 350 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 300 | 28 | 3,2 | 4,7 | 38 | 0,44 | 4,0 | 10,0 | 100 |
| Сок натуральный | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 10 | 16 | 630 |
| Хлеб | 50 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 900 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**13 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп куриный с вермишелью | 300 | 3,5 | 34,1 | 23,5 | 147 | 0,18 | 5,1 | 9,8 | 20,90 |
| Макароны с курицей | 200 | 20,2 | 12,6 | 6,92 | 223,92 |  |  |  |  |
| Компот из кураги | 200 | 0,2 | - | 35,6 | 140 | 0,03 | 16 | 16 | 60 |
| Хлеб  | 50 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 750 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в день** | 1260 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**14 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 250 | 4,8 | 18,5 | 69,9 | 267,7 | 0,8 | 6,6 | 375 | 15,8 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 300 | 4,2 | 7,8 | 12,4 | 112,2 | 29,8 | 30,6 | 206,3 | 15 |
| Макароны с мясом | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Салат соленые огурцы с зел.горошком | 60 | 0,51 | 4 | 2,87 | 49,47. |  |  |  |  |
| Кисель | 200 | - | - | 23,7 | 104 | 13 | 15,2 | 145 | 1,9 |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 810 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1320 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**15 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины**  | **Минер.вещества** |
|  **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочки | 80 | 3,8 | 0,72 | 32,2 | 33 | 0,14 | - | 160 | 960 |
| Чай | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из свежей капусты | 300 | 1,23 | 5,2 | 9,61 | 101,2 |  |  |  |  |
| Картофельное пюре с говядиной | 200 | 2,59 | 3,52 | 20,76 | 130,85 |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
| Хлеб | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 810 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1090 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**16 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная | 250 | 9,03 | 9,45 | 38,63 | 266,01 | 0,84 | - | 54 | 133 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха | 300 | 5,6 | 8,9 | 15,4 | 108,2 | 26,0 | 29,0 | 200,0 | 14,0 |
| Гуляш гов./ с макаронами | 80/150 | 22,5/3 | 14,8/3,2 | 12/119 | 199/223 | 0,05/0,25 | 0,56/3,1 | 59/27 | 284/270 |
| Сок натуральный | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 10 | 16 | 630 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Салат винегрет | 60 | 3,0 | 6,19 | 14,7 | 125,2 | 10,9 | 25,6 | 231 | 13,9 |
| ***Итого за обед*** | 850 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | 1360 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**17 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калачи  | 80 | 3,47 | 3,67 | 26,7 | 151 | 1,2 | 7,9 | 257 | 10 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка с говядиной и с подливом | 200 | 9,7 | 10,6 | - | 133,8 |  |  |  |  |
| Борщ | 300 | 3,0 | 5 | 17,4 | 150,2 | 124 | 29,6 | 250 | 1,6 |
| Морс  | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Салат морковный | 60 | 4,2 | - | 13,8 | 71,9 |  |  |  |  |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 810 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1090 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**18 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  | 100 | 6,5 | 8,7 | 52 | 26,6 | 2,8 | - | 2,9 | 11,7 |
| Конфеты | 50 | 1,3 | 10,4 | 4,8 | 5,9 | - | - | - | - |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 350 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,9 | - | 76,5 | 55,8 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,9 |
| ***Итого за обед*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 860 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**19 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 250 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Чай | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 300 | 3,2 | 8 | 10,4 | 100,2 | 25,8 | 29,6 | 200 | 11 |
| Макароны с котлетами | 200 | 25,3 | 18 | 131 | 422 | 0,3 | - | 3,66 | 554 |
| Компот  | 200 | 0,9 | - | 76,5 | 55,8 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,9 |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 750 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**  | 1260 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**20 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 250 | 3,47 | 3,67 | 26,7 | 151 | 1,2 | 7,9 | 275 | 10 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с рагу | 200 | 7,5 | 6,2 | 15,4 | 105 | 76 | 60 | 115 | 12,2 |
| Суп с домашней лапшой | 300 | 1,23 | 5,2 | 20,76 | 130,85 |  |  |  |  |
| Салат из сол.огурца и зел.гор.  | 60 | 0,51 | 4,0 | 2,87 | 49,47 |  |  |  |  |
| Кисель  | 200 | - | - | 23,7 | 104 | 13 | 15,2 | 145 | 1,9 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45250 |
| ***Итого за обед*** | 820 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1330 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**21 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины**  | **Минер.вещества** |
|  **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай  | 200 | - | - | 10,5 | 15,4 | - | - | 9,0 | 2,4 |
| ***Итого завтрак*** | 280 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 300 | 18 | 17,8 | 4,8 | 251,91 |  |  |  |  |
| Салат куриный | 60 | 0,51 | 4,0 | 2,87 | 49,47 |  |  |  |  |
| Картофельное пюре/ гуляш гов. | 80/150 | 225/3 | 14,8/0,2 | -/30,5 | 199/124 | 0,05/0,06 | - | 5,9/15 | 284/128 |
| Какао с молоком | 200 | 3,61 | 4,05 | 12,5 | 98 | - | - | - | - |
| Хлеб | 50 | 3,6 | 0,45 | 16,3 | 99,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| ***Итого за обед*** | 840 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1120 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**22 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 250 | 4,8 | 18,5 | 69,9 | 267,7 | 0,8 | 6,6 | 375 | 15,8 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 510 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной | 300 | 4,25 | 4,72 | 19,18 | 131,46 | 0,20 | 28,2 | 7,1 | 1940 |
| Морс  | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Гречка с говядиной | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | 760 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1270 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**23 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200 | 4,5 | 18,0 | 69,3 | 250,7 | 0,5 | 6,3 | 345 | 15,3 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 460 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп мясной | 300 | 22,3 | 8,9 | 20,5 | 291 | 0,51 | - | 8,9 | 196 |
| Рис с курицей | 200 | 11,5 | 12,4 | 1,1 | 162,1 |  |  |  |  |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,8 | 12,6 | 18,1 | 100,6 | 0,8 | - | - | 0,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,9 | - | 76,5 | 55,8 | 10,2 | 12,8 | 123 | 2,9 |
| ***Итого за обед*** | 760 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 1220 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**24 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Химический состав** | **Витамины** | **Минер.вещества** |
| **Выход (г)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Ккал (г)** | **В** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  | 100 | 6,5 | 8,7 | 52 | 26,6 | 2,8 | - | 2,9 | 11,7 |
| Конфеты | 50 | 1,3 | 10,4 | 4,8 | 5,9 | - | - | - | - |
| Чай с молоком | 200 | 5,7 | 5,1 | 13,5 | 112,4 | 0,03 | 0,5 | 9,8 | 1,4 |
| ***Итого завтрак*** | 350 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели с гречкой | 80/100 | 10,4/11,6 | 19,4/2,3 | 9/59,5 | 251/30 | 0,51 | - | 9,8 | 209 |
| Морс | 200 | 0,3 | - | 19,87 | 43,56 |  |  |  |  |
| ***Итого за обед*** | 380 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день** | 730 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |