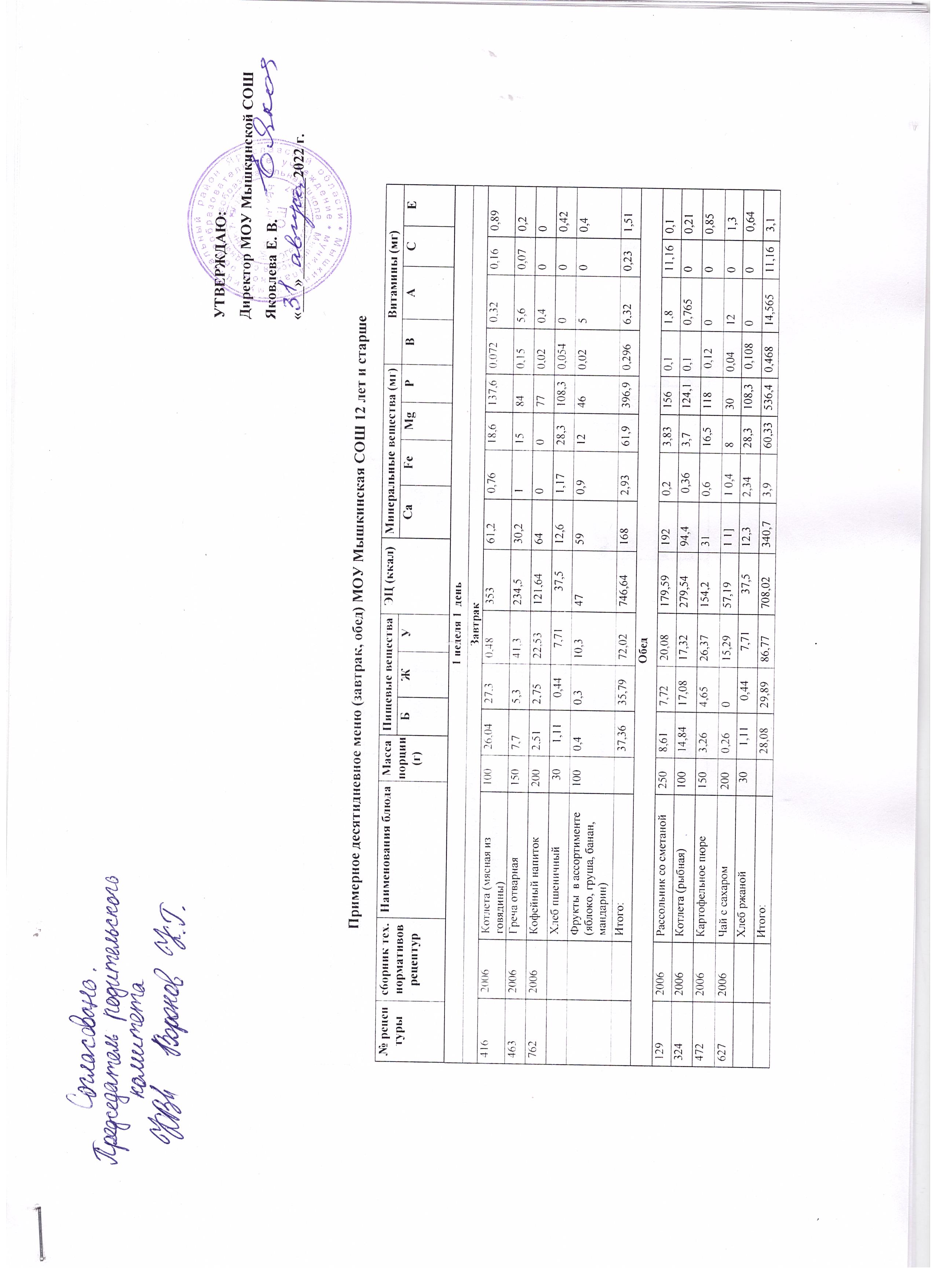
****

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МОУ Мышкинской СОШ**

**Яковлева Е. В.**

**«** **»** **2022 г.**

**Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинская СОШ 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **с6орник тех. нормативов рецептур** | **Наименования блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Минеральные вещества (мг)** | | | | **Витамины (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **Mg** | **P** | **B** | **A** | **C** | **Е** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 416 | 2006 | Котлета (мясная из говядины) | 100 | 26,04 | 27,3 | 0,48 | 353 | 61,2 | 0,76 | 18,6 | 137,6 | 0,072 | 0,32 | 0,16 | 0,89 |
| 463 | 2006 | Греча отварная | 150 | 7,7 | 5,3 | 41,3 | 234,5 | 30,2 | 1 | 15 | 84 | 0,15 | 5,6 | 0,07 | 0,2 |
| 762 | 2006 | Кофейный напиток | 200 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 64 | 0 | 0 | 77 | 0,02 | 0,4 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 12,6 | 1,17 | 28,3 | 108,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 |
|  |  | Фрукты в ассортименте (яблоко, груша, банан, мандарин) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 59 | 0,9 | 12 | 46 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 |
|  |  | Итого: |  | 37,36 | 35,79 | 72,02 | 746,64 | 168 | 2,93 | 61,9 | 396,9 | 0,296 | 6,32 | 0,23 | 1,51 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | 2006 | Рассольник со сметаной | 250 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 192 | 0,2 | 3,83 | 156 | 0,1 | 1,8 | 11,16 | 0,1 |
| 324 | 2006 | Котлета (рыбная) | 100 | 14,84 | 17,08 | 17,32 | 279,54 | 94,4 | 0,36 | 3,7 | 124,1 | 0,1 | 0,765 | 0 | 0,21 |
| 472 | 2006 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 4,65 | 26,37 | 154,2 | 31 | 0,6 | 16,5 | 118 | 0,12 | 0 | 0 | 0,85 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 1 1] | 1 0,4 | 8 | 30 | 0,04 | 12 | 0 | 1,3 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 12,3 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
|  |  | Итого: |  | 28,08 | 29,89 | 86,77 | 708,02 | 340,7 | 3,9 | 60,33 | 536,4 | 0,468 | 14,565 | 11,16 | 3,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423 | 2006 | Ёжики | 100 | 22 | 28,68 | 54,98 | 349,11 | 13 | 1 | 14 | 73,3 | 0,03 | 13 | 1,3 | 2,5 |
| 469 | 2006 | Макароны с маслом | 150 | 5,3 | 4,2 | 38 | 204 | 107 | 0,2 | 11 | 70 | 0,045 | 0 | 0 | 0,9 |
| 324 | 2006 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 44 | 0,8 | 5 | 67 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 75 | 13,2 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,32 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 32 | 0,2 | 2 | 26 | 0 | 1,8 | 0 | 0,2 |
|  |  | Овощи в ассортименте (помидор, огурец) | 100 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 9 | 0,45 | 10 | 73 | 0,03 | 12,5 | 0 | 0,35 |
|  |  | Итого: |  | 33,77 | 37,92 | 116,28 | 748,1 | 209,2 | 4,54 | 60,3 | 344,6 | 0,213 | 14,8 | 1,4 | 4,12 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | 2006 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 | 85 | 0,3 | 9,1 | 185 | 0,103 | 7,23 | 0,17 | 0,1 |
| 403 | 2006 | Плов с мясом | 200 | 16,8 | 15,84 | 51,78 | 441,6 | 44,5 | 0,31 | 8,7 | 122 | 0,046 | 2,44 | 0 | 1 1,1 |
| 588 | 2006 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 33,54 | 128,9 | 137 | 0,4 | 13 | 122,8 | 0,045 | 16,8 | 0 | 0,6 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 75 | 12,1 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
|  |  | Итого: |  | 26,45 | 23,92 | 103,93 | 787,8 | 278,6 | 3,35 | 59,1 | 538,1 | 0,302 | 26,47 | 0,17 | 12,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| табл. 4 стр 149 | 2006 | Каша молочная с маслом | 250/10 | 14,55 | 13,72 | 48,98 | 314,43 | 143 | 0,6 | 18 | 124 | 0,14 | 0,02 | 0 | 2,1 |
| 23 | 2006 | Сыр | 30 | 4,26 | 6,72 | 0 | 80 | 180.4 | 0,14 | 11 | 123 | 0,006 | 0,042 | 100 | 0,08 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 32,8 | 1,17 | 14,7  108,3, | 108,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,32 |
| 642 | 2006 | Какао | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 142,72 | 126 | 0,7 | 11 | 113 | 0,07 | 0,035 | 2,4 | 0,1 |
|  |  | Фрукты в ассортименте (яблоко, груша, банан, мандарин) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 59 | 0,9 | 12 | 46 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 |
|  |  | Итого: |  | 23,69 | 24,78 | 82,47 | 574,65 | 482 | 1,98 | 54,7 | 468,3 | 0,27 | 0,097 | 102,4 | 2,6 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | 2006 | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 12,13 | 13,57 | 17,22 | 235,36 | 185 | 0,2 | 2,8 | 182 | 0,13 | 0 | 0,9 | 0,3 |
| 401 | 2006 | Гуляш | 100 | 14,18 | 12,4 | 3,9 | 193,7 | 59,6 | 0,48 | 6,5 | 127 | 0,017 | 0,199 | 0,69 | 0,17 |
| 465 | 2006 | Рис отварной | 150 | 3 | 5,95 | 13,8 | 132,5 | 109 | 0,4 | 9 | 80 | 0,045 | 0 | 1,35 | 0,8 |
| 588 | 2006 | Чай с сахаром | 200 | 0,48 | 0 | 33,54 | 128,9 | 137 | 0,4 | 13 | 122,8 | 0,045 | 16,8 | 0 | 0,6 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 75 | 13,2 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
|  |  | Итого: |  | 48,72 | 53,32 | 76,17 | 765,46 | 503,8 | 3,82 | 59,6 | 622,8 | 0,345 | 16,999 | 2,94 | 2,51 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | 2006 | Запеканка из творога | 150/30 | 26,73 | 20,1 | 39,56 | 443,04 | 222 | 1,2 | 40 | 255 | 15 | 0,3 | 0,23 | 1,4 |
| 642 | 1944 | Какао | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 142,72 | 101 | 0,7 | 11 | 123 | 0,07 | 2,4 | 0,035 | 0,1 |
|  |  | Фрукты в ассортименте (яблоко, груша, банан, мандарин) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 59 | 0,9 | 12 | 46 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 |
|  |  | Итого: |  | 30,5 | 23,91 | 65,34 | 585,76 | 323 | 1,9 | 51 | 378 | 15,07 | 2,7 | 0,265 | 1,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | 2006 | Суп гороховый | 250 | 12,02 | 7,9 | 22,21 | 202,59 | 117,4 | 0,1 | 5 | 180 | 0,08 | 1 | 0,07 | 0,3 |
| 422 | 2006 | Тефтели (1 вариант) мясные из говядины | 100 | 19 | 21,34 | 49,02 | 276,1 | 37,8 | 0,22 | 7,8 | 91 | 0,024 | 0 | 0 | 0,44 |
| 465 | 2006 | Рис отварной | 150 | 3 | 5,95 | 13,8 | 132,5 | 29,3 | 0,2 | 16,6 | 78 | 0,03 | 0 | 0 | 0,61 |
| 588 | 2006 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 33,54 | 128,9 | 147 | 0,4 | 13 | 90 | 0,045 | 16,8 | 0 | 0,6 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 33,5 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
| Итого: | |  | | 35,61 | 35,63 | 126,28 | 777,59 | 365 | 3,26 | 70,7 | 547,3 | 0,287 | 17,8 | 0,07 | 2,59 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 472 | 2006 | Картофельное пюре с капустой | | 150 | | 3,26 | 4,65 | | 26,37 | | 154,2 | | 31 | | 0,6 | | 16,5 | | 118 | | 0,12 | | 0 | | 0 | | 0,85 |
| 416 | 2006 | Котлета мысная | | 80 | | 8,63 | 11,93 | | 8,86 | | 175,22 | | 65 | | 0,87 | | 4,5 | | 139,6 | | 0,095 | | 6,35 | | 0,26 | | 1,5 |
| 762 | 2006 | Кофейный напиток | | 200 | | 2,51 | 2,75 | | 22,53 | | 121,64 | | 94 | | 0 | | 0 | | 80 | | 0,02 | | 0,4 | | 0 | | 0 |
|  |  | Овощи в ассортименте (помидор, огурец) | | 100 | | 0,55 | 0,1 | | 1,9 | | 12 | | 9 | | 0,45 | | 10 | | 73 | | 0,03 | | 12,5 | | 0 | | 0,35 |
|  |  | Итого: | |  | | 22,43 | 23,63 | | 79,22 | | 553,57 | | 454 | | 1,91 | | 60,3 | | 455,3 | | 0,22 | | 0,462 | | 100 | | 2,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | 2006 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | | 8,06 | | 7,64 | 10,9 | | 142,3 | | 95 | | 0,2 | | 4,1 | | 187,2 | | 0,103 | | 7,23 | | 0,17 | | 0,1 | |
| 401 | 2006 | Гуляш | 100 | | 14,18 | | 12,4 | 3,9 | | 193,7 | | 59,6 | | 0,48 | | 7,5 | | 127 | | 0,017 | | 0,199 | | 0,69 | | 0,17 | |
| 469 | 2006 | Макароны с маслом | 150 | | 5,3 | | 4,2 | 38 | | 204 | | 43 | | 0,1 | | 3,2 | | 76 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0,6 | |
| 773 | 2006 | Напиток из шиповника | 200 | | 0,8 | | 0 | 31,96 | | 125,4 | | 54,2 | | 0,5 | | 17,8 | | 72 | | 0 | | 20,1 | | 0 | | 0,8 | |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | | 1,11 | | 0,44 | 7,71 | | 37,5 | | 32,4 | | 2,34 | | 28,3 | | 108,3 | | 0,108 | | 0 | | 0 | | 0,64 | |
| Итого: | | |  | | 29,45 | | 24,68 | 92,47 | | 702,9 | | 284,2 | | 3,62 | | 60,9 | | 570,5 | | 0,288 | | 27,529 | | 0,86 | | 2,31 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | 2006 | Омлет с сыром | 150 | | 16,3 | 25,6 | 2,9 | 278 | 80 | 2,1 | 0,05 | 0,04 | 0,6 | 0 | 0,1 | 1,517 |
| 23 | 2006 | Сыр | 30 | | 4,26 | 6,72 | 0 | 80 | 170,4 | 0,14 | 11 | 143 | 0,006 | 0,042 | 100 | 0,08 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 23,3 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 44 | 0,2 | 2 | 56 | 0 | 1,8 | 0 | 0,2 |
|  |  | Овощи в ассортименте (помидор, огурец) | 100 | | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 9 | 0,45 | 10 | 73 | 0,03 | 12,5 | 0 | 0,35 |
|  |  | Итого: |  | | 21,93 | 32,22 | 25,9 | 452,69 | 317,7 | 4,78 | 41,35 | 307,34 | 0,714 | 1,842 | 100,1 | 2,437 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | 2006 | Борщ со сметаной | 250 | 8,04 | | 7,36 | 14,81 | 156,98 | 128 | 0,3 | 4,92 | 167 | 0,05 | 7,2 | 0,17 | 0,65 |
| 394 | 2006 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,25 | | 16,65 | 32,5 | 347,5 | 158,1 | 1,32 | 22,3 | 228 | 0,238 | 2,6 | 2,2 | 0,44 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | | 0 | 15,29 | 57,19 | 76 | 0,2 | 2 | 40 | 0 | 12,3 | 0 | 0,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 32,4 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 26,4 | 12,6 | 0,64 |
| Итого: | | | | | 25,66 | 24,45 | 70,31 | 599,17 | 394,5 | 4,16 | 57,52 | 543,3 | 0,396 | 48,5 | 14,97 | 1,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 416 | 2006 | Фрикадельки из говядины | 100/50 | | | 17,26 | 22,93 | 17 | 250,44 | 289 | 1?4 | 3,2 | 98,1 | 112,3 | 0,3 | | 52,3 | 0,2 |
| 463 | 2006 | Греча отварная | 150 | | | 7,7 | 5,3 | 41,3 | 234,5 | 70',3 | 1 | 20 | 109 | 0,15 | 5,6 | | 0,07 | 0,2 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | | | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 32,2 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0ДО8 | 26,4 | | 0 | 0,64 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 42 | 0,8 | 12 | 29 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
|  |  | Фрукты в ассортименте (яблоко, груша, банан, мандарин) | 100 | | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 59 | 0,9 | 12 | 46 | 0,02 | 5 | | 0 | 0,4 |
|  |  | Итого: |  | | | 26,33 | 28,67 | 81,3 | 579,63 | 433,5 | 5,54 | 63,5 | 344,4 | 112,45 | 32,3 | | 52,37 | 1,04 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | 2006 | Рассольник со сметаной | | 250 | 8,61 | | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 192 | 0,4 | 6,4 | 153 | 0,1 | | 1,8 | 0,11 | 0,8 |
| 324 | 2006 | Котлета (рыбная) | | 100 | 14,84 | | 17,08 | 17,32 | 279,54 | 67,3 | 0,47 | 7,2 | 194 | 0,21 | | 8,96 | 0 | 0,67 |
| 472 | 2006 | Картофельное пюре | | 150 | 3,26 | | 4,65 | 26,37 | 154,2 | 41 | 0,6 | 16,5 | 118 | 0,12 | | 0 | 0 | 0,65 |
| 588 | 2006 | Компот из кураги | | 200 | 0,48 | | 0 | 33,54 | 128,9 | 33 | 0,4 | 24 | 90 | 0,04 | | 16,8 | 0 | 1,6 |
|  |  | Хлеб ржаной | | 30 | 1,11 | | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 32,2 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | | 0 | 0 | 0,84 |
| Итого: | | | | | | 28,3 | 29,89 | 105,02 | 779,73 | 365,5 | 4,21 | 82,4 | 663,3 | 0,578 | | 27,56 | 0,11 | 4,56 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 416 | 2006 | Котлета куриная | | 80 | | | 15,65 | 15,93 | 11,02 | 205,22 | 1,6 | 0,1 | 0,14 | | 2,7 | 0,19 | 2 | 2,3 | 0,4 |
| 465 | 2006 | Рис отварной | | 150 | | | 3 | 5,95 | 13,8 | 132,5 | 87 | 0,4 | 11 | | 70 | 0,045 | 0 | 1,35 | 1,5 |
| 642 | 2006 | Какао | | 200 | | | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 142,72 | 101 | 0,7 | 11 | | 126 | 0,07 | 0,035 | 2,4 | 0,1 |
|  |  | Овощи в ассортименте (помидор, огурец) | | 100 | | | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 9 | 0,45 | 10 | | 73 | 0,03 | 12,5 | 0 | 0,35 |
|  |  | Итого: | |  | | | 21,68 | 20,18 | 85,27 | 621,82 | 265,6 | 2,22 | 43,3 | | 376,7 | 0,3 | 0,035 | 2,441 | 1,05 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | 2006 | Суп рыбный | 250 | | 7,35 | | | 2,46 | 19,02 | 122,97 | 162 | 0,32 | | 16 | 238 | 0,09 | 1 | 0 | 0,2 |
| 416 | 2006 | Биточки мясные | 100 | | 15,63 | | | 15,93 | 11,02 | 205,22 | 65 | 0,87 | | 4,5 | 139,6 | 0,095 | 6,35 | 0,26 | 1,5 |
| 469 | 2006 | Макароны отварные | 150 | | 5,3 | | | 4,2 | 38 | 204 | 10 | 0,3 | | 6 | 76 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 |
| 588 | 2006 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,48 | | | 0 | 33,54 | 128,9 | 97 | 1,2 | | 17,1 | 80 | 0,045 | 16,8 | 0 | 1,1 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | | 1,11 | | | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 32,3 | 2,34 | | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
| Итого: | | | |  | | 30,87 | | 24,03 | 111,13 | 708,59 | 366,3 | 5,03 | | 71,9 | 641,6 | 0,398 | 24,15 | 0,26 | 3,84 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| табл. 4 стр 149 | 2006 | Каша молочная с маслом | 250/10 | | | 14,55 | 13,72 | 48,98 | 314,43 | 143 | 1 | 28 | 1285 | 0,14 | 0 | 0,02 | 1,3 |
| 23 | 2006 | Сыр | 30 | | | 4,26 | 6,72 | 0 | 80 | 180,4 | 0,14 | 11 | 133 | 0,006 | 0,042 | 100 | 0,08 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | | | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 22,3 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
| 762 | 2006 | Кофейный напиток | 200 | | | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 74 | 0 | 0 | 70 | 0,02 | 0,4 | 0 | 0 |
|  |  | Фрукты в ассортименте (яблоко, груша, банан, мандарин) | 100 | | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 59 | 0,9 | 12 | 46 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 |
|  |  | Итого: |  | | | 22,43 | 23,63 | 79,22 | 553,57 | 419,7 | 3,48 | 67,3 | 1596,3 | 0,274 | 0,442 | 100,02 | 2,02 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | 2006 | Суп на курином бульоне с клецками | 250 | | | 12,13 | 13,57 | 17,22 | 235,36 | 55 | 0,2 | 1,8 | 162 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 |
| 416 | 2006 | Тефтели куриные | 100 | | | 26,04 | 27,3 | 0,48 | 353 | 1,6 | 0,1 | 0,14 | 2,7 | 0,19 | 2 | 2,3 | 0,4 |
| 465 | 2006 | Рис отварной | 150 | | | 3 | 5,95 | 13,8 | 132,5 | 87 | 0,4 | 11 | 70 | 0,045 | 0 | 1,35 | 1,5 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром | 200 | | | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 32 | 0,2 | 2 | 9 | 0 | 1,8 | 0 | 0,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | | | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 22,5 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | 0 | 0 | 0,64 |
| Итого: | | | |  | 42,54 | | 47,26 | 66,06 | 815,55 | 198,1 | 3,34 | 43,24 | 352 | 0,473 | 7,9 | 3,65 | 3,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | 2006 | Макароны с сыром | 200 | 6,6 | 5,25 | 47,5 | 252 | 91 | 0,6 | 18 | 129 | 0,175 | | 0 | 1 0,04 | 2 |
| 642 | 2006 | Какао | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 142,72 | 141 | 0,7 | 11 | 123 | 0,07 | | 2,4 | 0,035 | 0,1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 12,4 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | | 0 | 0 | 0,64 |
|  |  | Овощи в ассортименте (помидор, огурец) | 100 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 9 | 0,45 | 10 | 73 | 0,03 | | 12,5 | 0 | 0,35 |
|  |  | Итого: |  | 11,48 | 9,59 | 80,99 | 432,22 | 244,4 | 3,64 | 57,3 | 360,3 | 0,353 | | 2,4 | 10,075 | 2,74 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | 2006 | Борщ со сметаной | 250 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 | 148 | 0,3 | 6,92 | 187 | 0,05 | | 7,2 | 0,17 | , 0,85 |
| 324 | 2006 | Котлета (рыбная) | 100 | 14,84 | 17,08 | 17,32 | 279,54 | 166,2 | 0,72 | 17,4 | 154 | 0,125 | | 0 | 0,184 | 0,24 |
| 472 | 2006 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 4,65 | 26,37 | 154,2 | 41 | 0,6 | 19,5 | 138 | 0,12 | | 0 | 0 | 0,65 |
| 627 | 2006 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0 | 15,29 | 57,19 | 11 | 0,2 | 2 | 76 | 0 | | 15,3 | 0 | 0,2 |
|  |  | Хлеб ржаной | 30 | 1,11 | 0,44 | 7,71 | 37,5 | 23,6 | 2,34 | 28,3 | 108,3 | 0,108 | | 0 | 0 | 0,64 |
| Итого: | | |  | 27,51 | 29,53 | 81,5 | 685,41 | 389,8 | 4,16 | 74,12 | 663,3 | | 0,403 | 22,5 | 0,354 | 2,58 |

Среднее значение за период (10 дней)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЭЦ (ккал) 1317,9 | Са-680,36 | С-50,38 |
| Б-57,5 | Fе-7,177 | В-13,41 |
| Ж-58,3 | Р-1090,704 | А-27,13 |
| У-168,8 | Мq-120,076 | Е-8,83 |