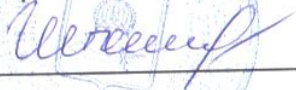


« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 30»

 Т.Ю. Штоколова

1 . апреля 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

 Е.В. Ефимова

1 . апреля 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.  
(Возрастная группа 7-11 лет) сезон весенний.

День: День 1.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|        |                                       |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | B1           | C             | A            | E            | Ca                       | P              | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                     | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 173    | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 220             | 9,35                | 9,90         | 52,03         | 326,83                        | 0,13         | 1,30          | 0,00         | 2,97         | 249,55                   | 123,77         | 25,34         | 1,14         |
| 15     | Сыр (порциями) (Российский)           | 20              | 4,64                | 5,90         | 0,00          | 72,80                         | 0,01         | 0,14          | 0,06         | 0,10         | 176,00                   | 100,00         | 7,00          | 0,20         |
| H      | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 9,20                     | 0,00           | 0,00          | 0,76         |
| 382    | Какао с молоком                       | 200             | 3,88                | 3,80         | 25,06         | 147,36                        | 0,04         | 1,30          | 0,00         | 0,02         | 130,66                   | 26,20          | 18,10         | 1,04         |
| 338    | Плоды или ягоды свежие                | 100             | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 10,00         | 0,00         | 0,20         | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|        | <b>итого за завтрак</b>               | <b>580</b>      | <b>21,43</b>        | <b>20,4</b>  | <b>106,21</b> | <b>679,43</b>                 | <b>0,29</b>  | <b>12,738</b> | <b>0,058</b> | <b>3,29</b>  | <b>581,406</b>           | <b>260,972</b> | <b>59,444</b> | <b>5,344</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 45     | Салат из квашеной капусты             | 60              | 0,93                | 3,05         | 5,41          | 52,79                         | 0,02         | 23,11         | 0,00         | 0,05         | 32,39                    | 15,35          | 7,83          | 0,38         |
| 119    | Суп картофельный с бобовыми           | 200             | 7,76                | 4,58         | 14,70         | 133,54                        | 0,16         | 1,60          | 0,00         | 0,02         | 52,30                    | 7,86           | 1,94          | 1,84         |
| 291    | Плов из птицы                         | 200             | 31,66               | 41,26        | 54,36         | 715,16                        | 0,18         | 10,80         | 0,04         | 0,38         | 61,82                    | 119,90         | 41,24         | 3,42         |
| H      | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38         |
| H      | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80         |
| 376    | Чай с сахаром,                        | 200             | 0,16                | 0,00         | 11,30         | 49,04                         | 0,00         | 0,04          | 0,00         | 0,00         | 10,60                    | 0,00           | 1,86          | 0,38         |
|        | <b>итого за обед</b>                  | <b>720</b>      | <b>45,17</b>        | <b>49,65</b> | <b>110,51</b> | <b>1073,65</b>                | <b>0,478</b> | <b>35,546</b> | <b>0,04</b>  | <b>1,368</b> | <b>174,908</b>           | <b>220,708</b> | <b>75,67</b>  | <b>8,198</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |                 | <b>66,60</b>        | <b>70,05</b> | <b>216,72</b> | <b>1753,08</b>                | <b>0,77</b>  | <b>48,28</b>  | <b>0,10</b>  | <b>4,66</b>  | <b>756,31</b>            | <b>481,68</b>  | <b>135,11</b> | <b>13,54</b> |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 66,60    | 70,05   | 216,72      | 1753,08            | 0,77   | 48,28 | 0,10  | 4,66  | 756,31 | 481,68 | 135,11 | 13,54  |

День: День 2.  
Сезон: весенний

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|---------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|         |                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1       | 2                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 285     | Макаронник с мясом,                  | 200             | 28,08               | 25,58        | 38,24         | 494,90                        | 0,18         | 1,38         | 0,00         | 1,00        | 37,50                    | 60,36         | 11,72         | 4,16         |
| 70/30   | Овощи натуральные соленые (огурцы)   | 30              | 0,24                | 0,03         | 0,51          | 3,90                          | 0,01         | 1,50         | 0,00         | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,18         |
| H       | Хлеб пшеничный 40                    | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,20                     | 0,00          | 0,00          | 0,76         |
| 377     | Чай с лимоном                        | 200             | 0,14                | 0,00         | 13,70         | 54,24                         | 0,00         | 2,56         | 0,00         | 0,02        | 13,42                    | 1,40          | 2,60          | 0,44         |
|         | <b>итого за завтрак</b>              | <b>470</b>      | <b>31,62</b>        | <b>26,01</b> | <b>71,77</b>  | <b>638,48</b>                 | <b>0,266</b> | <b>5,44</b>  | <b>0</b>     | <b>1,02</b> | <b>67,02</b>             | <b>61,76</b>  | <b>14,32</b>  | <b>5,54</b>  |
|         | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 70/30   | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60              | 0,33                | 0,03         | 0,48          | 7,90                          | 0,01         | 3,00         | 15,00        | 0,00        | 4,20                     | 7,80          | 6,00          | 0,27         |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем         | 200             | 2,26                | 4,12         | 6,76          | 73,06                         | 0,04         | 12,30        | 0,00         | 0,06        | 26,74                    | 21,24         | 9,66          | 0,42         |
| 125     | Картофель отварной (с маслом)        | 150             | 3,03                | 4,98         | 24,10         | 194,72                        | 0,18         | 29,43        | 0,00         | 0,15        | 16,79                    | 85,35         | 33,84         | 1,35         |
| 227/330 | Рыба припущенная с соусом            | 50/30           | 11,71               | 5,19         | 5,30          | 245,84                        | 0,15         | 1,77         | 0,01         | 0,62        | 55,91                    | 131,32        | 13,70         | 14,45        |
| H       | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 4,60                     | 0,00          | 0,00          | 0,38         |
| H       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,92        | 13,20                    | 77,60         | 22,80         | 1,80         |
| 376     | Чай с сахаром,                       | 200             | 0,16                | 0,00         | 11,30         | 49,04                         | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 10,60                    | 0,00          | 1,86          | 0,38         |
|         | <b>итого за обед</b>                 | <b>750</b>      | <b>22,15</b>        | <b>15,08</b> | <b>72,68</b>  | <b>693,68</b>                 | <b>0,50</b>  | <b>46,54</b> | <b>15,01</b> | <b>1,75</b> | <b>132,04</b>            | <b>323,31</b> | <b>87,86</b>  | <b>19,05</b> |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                | <b>1220</b>     | <b>53,77</b>        | <b>41,09</b> | <b>144,45</b> | <b>1332,16</b>                | <b>0,77</b>  | <b>51,98</b> | <b>15,01</b> | <b>2,77</b> | <b>199,06</b>            | <b>385,07</b> | <b>102,18</b> | <b>24,59</b> |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 53,77    | 41,09   | 144,45      | 1332,16            | 0,77   | 51,98 | 15,01 | 2,77  | 199,06 | 385,07 | 102,18 | 24,59  |



День: День 3.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |              |             | Минеральные вещества, мг |                |                |               |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|
|        |                                   |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С              | А            | Е           | Са                       | Р              | Mg             | Fe            |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9              | 10           | 11          | 12                       | 13             | 14             | 15            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                     |              |               |                               |              |                |              |             |                          |                |                |               |
| 210    | Омлет натуральный                 | 140             | 19,59               | 26,36        | 3,84          | 331,28                        | 0,13         | 0,73           | 0,36         | 0,84        | 148,19                   | 268,80         | 16,80          | 3,60          |
| 14     | Масло (порциями)                  | 10              | 0,13                | 6,15         | 0,17          | 56,60                         | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 2,90                     | 0,00           | 0,00           | 0,03          |
| H      | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 9,20                     | 0,00           | 0,00           | 0,76          |
| 388    | Напиток из плодов шиповника       | 200             | 0,80                | 0,00         | 31,96         | 127,00                        | 0,02         | 200,00         | 0,00         | 0,00        | 21,60                    | 0,00           | 2,00           | 5,06          |
| H      | Печенье затяжное                  | 20              | 1,70                | 2,26         | 13,94         | 82,80                         | 0,02         | 0,00           | 0,01         | 0,26        | 8,20                     | 17,40          | 3,00           | 0,20          |
|        | <b>итого завтрак</b>              | <b>410</b>      | <b>25,38</b>        | <b>35,17</b> | <b>69,23</b>  | <b>683,12</b>                 | <b>0,249</b> | <b>200,728</b> | <b>0,378</b> | <b>1,1</b>  | <b>190,09</b>            | <b>286,2</b>   | <b>21,8</b>    | <b>9,648</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |                |              |             |                          |                |                |               |
| 52     | Салат из свеклы отварной          | 60              | 0,52                | 2,19         | 3,01          | 33,78                         | 0,01         | 3,42           | 0,00         | 0,03        | 12,65                    | 14,71          | 7,52           | 0,48          |
| 96     | Рассольник ленинградский          | 200             | 1,82                | 4,30         | 13,54         | 100,78                        | 0,08         | 13,40          | 0,00         | 0,12        | 18,10                    | 50,94          | 16,22          | 0,80          |
| 302    | Гречка рассыпчатая                | 150             | 8,33                | 10,95        | 37,11         | 280,07                        | 0,29         | 0,00           | 0,00         | 0,51        | 22,59                    | 193,56         | 129,48         | 4,41          |
| 268    | Котлета мясная (с соусом)         | 60/30           | 18,95               | 15,48        | 15,48         | 271,98                        | 0,12         | 0,32           | 0,00         | 0,44        | 61,22                    | 18,18          | 3,64           | 2,79          |
| H      | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 4,60                     | 0,00           | 0,00           | 0,38          |
| H      | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00           | 0,00         | 0,92        | 13,20                    | 77,60          | 22,80          | 1,80          |
| 348    | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,22                | 0,22         | 25,44         | 102,12                        | 0,02         | 5,60           | 0,00         | 0,12        | 18,70                    | 6,16           | 7,08           | 1,30          |
|        | <b>итого за обед</b>              | <b>760</b>      | <b>34,5</b>         | <b>33,9</b>  | <b>119,32</b> | <b>911,85</b>                 | <b>0,637</b> | <b>22,74</b>   | <b>0</b>     | <b>2,14</b> | <b>151,062</b>           | <b>361,156</b> | <b>186,738</b> | <b>11,962</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |                 | <b>59,88</b>        | <b>69,07</b> | <b>188,55</b> | <b>1594,97</b>                | <b>0,89</b>  | <b>223,47</b>  | <b>0,38</b>  | <b>3,24</b> | <b>341,15</b>            | <b>647,36</b>  | <b>208,54</b>  | <b>21,61</b>  |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 59,88    | 69,07   | 188,55      | 1594,97            | 0,89   | 223,47 | 0,38  | 3,24  | 341,15 | 647,36 | 208,54 | 21,61  |

День: День 4.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |              | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|--------|-----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|        |                                                           |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С            | А            | Е            | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                         | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10           | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                            |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |              |                          |                |               |              |
| 175    | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 220             | 6,20                | 10,12        | 43,85         | 288,95                        | 0,13         | 1,30         | 0,00         | 0,07         | 132,55                   | 20,99          | 7,66          | 0,84         |
| 16     | Колбаса (порциями)                                        | 20              | 2,96                | 7,62         | 0,06          | 80,40                         | 0,02         | 0,00         | 0,00         | 0,10         | 5,40                     | 37,60          | 4,80          | 0,56         |
| 14     | Масло (порциями)                                          | 10              | 0,13                | 6,15         | 0,17          | 56,60                         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 2,90                     | 0,00           | 0,00          | 0,03         |
| Н      | Хлеб пшеничный                                            | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38         |
| 348    | Компот из плодов или ягод сушеных                         | 200             | 0,22                | 0,22         | 25,44         | 102,12                        | 0,02         | 5,60         | 0,00         | 0,12         | 18,70                    | 6,16           | 7,08          | 1,30         |
| 447    | Пряник сливочный или булочка сдобная                      | 45              | 4,68                | 8,23         | 27,30         | 198,98                        | 0,05         | 0,07         | 0,04         | 0,35         | 30,04                    | 60,74          | 10,30         | 0,65         |
|        | <b>итого завтрак</b>                                      | <b>515</b>      | <b>15,77</b>        | <b>32,54</b> | <b>106,48</b> | <b>769,77</b>                 | <b>0,259</b> | <b>6,963</b> | <b>0,035</b> | <b>0,636</b> | <b>194,19</b>            | <b>125,488</b> | <b>29,836</b> | <b>3,751</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |              |                          |                |               |              |
| 59     | Салат из моркови отварной                                 | 60              | 0,65                | 0,11         | 5,17          | 45,07                         | 0,03         | 3,75         | 0,00         | 0,03         | 14,57                    | 1,65           | 1,35          | 0,65         |
| 101    | Суп картофельный с крупой рисовой.                        | 200             | 1,50                | 2,28         | 11,96         | 114,68                        | 0,08         | 13,20        | 0,00         | 0,08         | 15,16                    | 42,32          | 15,84         | 0,70         |
| 136    | Рагу из птицы                                             | 200             | 11,90               | 14,42        | 18,80         | 261,74                        | 0,08         | 11,61        | 0,00         | 0,08         | 36,42                    | 4,13           | 3,38          | 1,62         |
| Н      | Хлеб пшеничный                                            | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38         |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80         |
| 376    | Чай с сахаром.                                            | 200             | 0,16                | 0,00         | 11,30         | 49,04                         | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 10,60                    | 0,00           | 1,86          | 0,38         |
|        | <b>итого за обед</b>                                      | <b>720</b>      | <b>18,87</b>        | <b>17,57</b> | <b>71,97</b>  | <b>593,65</b>                 | <b>0,31</b>  | <b>28,60</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,11</b>  | <b>94,55</b>             | <b>125,70</b>  | <b>45,23</b>  | <b>5,53</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                     |                 | <b>34,64</b>        | <b>50,11</b> | <b>178,45</b> | <b>1363,42</b>                | <b>0,56</b>  | <b>35,56</b> | <b>0,04</b>  | <b>1,74</b>  | <b>288,74</b>            | <b>251,18</b>  | <b>75,06</b>  | <b>9,28</b>  |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 34,64    | 50,11   | 178,45      | 1363,42            | 0,56   | 35,56 | 0,04  | 1,74  | 288,74 | 251,18 | 75,06  | 9,28   |

День: День 5.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|        |                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А            | Е            | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 302    | Гречка рассыпчатая                   | 150             | 8,33                | 10,95        | 37,11         | 280,07                        | 0,29         | 0,00          | 0,00         | 0,51         | 22,59                    | 193,56         | 129,48        | 4,41         |
| 288    | Курица тушеная (с соусом)            | 60/30           | 13,69               | 14,05        | 2,34          | 190,62                        | 0,06         | 6,40          | 0,03         | 0,06         | 39,97                    | 7,22           | 4,00          | 1,36         |
| 71     | Овощи натуральные соленные (огурец)  | 30              | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80                          | 0,01         | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 13,80                    | 0,00           | 0,00          | 0,36         |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 9,20                     | 0,00           | 0,00          | 0,76         |
| 388    | Напиток из плодов шиповника          | 200             | 0,80                | 0,00         | 31,96         | 127,00                        | 0,02         | 200,00        | 0,00         | 0,00         | 21,60                    | 0,00           | 2,00          | 5,06         |
|        | <b>итого за завтрак</b>              | <b>510</b>      | <b>26,46</b>        | <b>25,46</b> | <b>91,75</b>  | <b>690,93</b>                 | <b>0,461</b> | <b>209,4</b>  | <b>0,032</b> | <b>0,566</b> | <b>107,158</b>           | <b>200,776</b> | <b>135,48</b> | <b>11,95</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 70     | Овощи натуральные соленные (помидор) | 60              | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80                          | 0,01         | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 13,80                    | 0,00           | 0,00          | 0,36         |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200             | 3,04                | 4,16         | 7,20          | 79,16                         | 0,06         | 24,70         | 0,00         | 0,08         | 31,80                    | 33,32          | 13,74         | 0,62         |
| 278    | Тефтели с соусом                     | 60/30           | 7,27                | 8,41         | 8,66          | 138,98                        | 0,06         | 1,65          | 0,00         | 0,03         | 29,83                    | 8,71           | 2,39          | 1,13         |
| 203    | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 6,11                | 10,18        | 36,70         | 262,67                        | 0,09         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 39,56                    | 1,89           | 3,56          | 1,22         |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38         |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80         |
| 345    | Компот из черной смородины           | 200             | 0,52                | 0,18         | 28,88         | 117,66                        | 0,02         | 69,00         | 0,02         | 0,36         | 24,24                    | 18,30          | 13,36         | 0,70         |
|        | <b>итого за обед</b>                 | <b>760</b>      | <b>22,08</b>        | <b>23,75</b> | <b>107,2</b>  | <b>729,39</b>                 | <b>0,366</b> | <b>98,348</b> | <b>0,02</b>  | <b>1,392</b> | <b>157,027</b>           | <b>139,822</b> | <b>55,847</b> | <b>6,203</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                 | <b>48,06</b>        | <b>49,15</b> | <b>197,93</b> | <b>1412,52</b>                | <b>0,82</b>  | <b>304,75</b> | <b>0,05</b>  | <b>1,96</b>  | <b>250,39</b>            | <b>340,60</b>  | <b>191,33</b> | <b>17,79</b> |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 48,06    | 49,15   | 197,93      | 1412,52            | 0,82   | 304,75 | 0,05  | 1,96  | 250,39 | 340,60 | 191,33 | 17,79  |



День: День 6.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|--------|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|        |                                                   |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А            | Е            | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                 | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 174    | Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 220             | 6,12                | 9,79         | 53,42         | 323,86                        | 0,07         | 1,30          | 0,00         | 0,18         | 129,82                   | 66,00          | 22,66         | 0,62         |
| 15     | Сыр (порциями) (Российский)                       | 20              | 4,64                | 5,90         | 0,00          | 72,80                         | 0,01         | 0,14          | 0,06         | 0,10         | 176,00                   | 100,00         | 7,00          | 0,20         |
| Н      | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 9,20                     | 0,00           | 0,00          | 0,76         |
| 377    | Чай с лимоном                                     | 200             | 0,14                | 0,00         | 13,70         | 54,24                         | 0,00         | 2,56          | 0,00         | 0,02         | 13,42                    | 1,40           | 2,60          | 0,44         |
| 338    | Фрукты или ягоды свежие                           | 100             | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 10,00         | 0,00         | 0,20         | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|        | <b>итого завтрак</b>                              | <b>580</b>      | <b>14,46</b>        | <b>16,49</b> | <b>96,24</b>  | <b>583,34</b>                 | <b>0,184</b> | <b>13,998</b> | <b>0,058</b> | <b>0,496</b> | <b>344,442</b>           | <b>178,4</b>   | <b>41,26</b>  | <b>4,216</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                                       |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |              |
| 47     | Салат из квашеной капусты                         | 60              | 0,95                | 3,05         | 4,64          | 50,72                         | 0,01         | 16,38         | 0,00         | 0,05         | 29,42                    | 15,07          | 7,78          | 0,36         |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми                       | 200             | 4,40                | 4,52         | 15,46         | 121,56                        | 0,14         | 9,90          | 0,00         | 0,06         | 38,20                    | 30,20          | 11,02         | 1,48         |
| 304    | Рис отварной                                      | 150             | 3,87                | 4,70         | 40,08         | 218,03                        | 0,05         | 0,00          | 0,00         | 0,21         | 32,78                    | 83,45          | 30,96         | 0,66         |
| 295    | Котлеты из мяса птицы (с соусом)                  | 60/30           | 8,70                | 12,74        | 10,01         | 188,26                        | 0,04         | 4,70          | 0,03         | 0,35         | 56,00                    | 17,82          | 6,00          | 0,45         |
| Н      | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38         |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80         |
| 342    | Компот из фруктов (яблок и вишни)                 | 200             | 0,44                | 0,16         | 28,20         | 111,76                        | 0,00         | 6,00          | 0,00         | 0,12         | 21,20                    | 11,20          | 11,22         | 0,80         |
|        | <b>итого обед</b>                                 | <b>760</b>      | <b>23,02</b>        | <b>25,93</b> | <b>123,13</b> | <b>813,45</b>                 | <b>0,357</b> | <b>36,984</b> | <b>0,032</b> | <b>1,71</b>  | <b>195,393</b>           | <b>235,335</b> | <b>89,776</b> | <b>5,928</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             |                 | <b>37,48</b>        | <b>42,42</b> | <b>219,37</b> | <b>1396,79</b>                | <b>0,54</b>  | <b>50,98</b>  | <b>0,09</b>  | <b>2,21</b>  | <b>539,84</b>            | <b>413,74</b>  | <b>131,04</b> | <b>10,14</b> |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 37,48    | 42,42   | 219,37      | 1396,79            | 0,54   | 50,98 | 0,09  | 2,21  | 539,84 | 413,74 | 131,04 | 10,14  |

День: День 7.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                            |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А            | Е            | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                          | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                             |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |               |               |              |
| 223    | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 150             | 21,61               | 16,18        | 42,12         | 398,04                        | 0,09         | 0,95          | 0,11         | 0,47         | 312,95                   | 335,13        | 41,06         | 0,78         |
| Н      | Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00          | 0,00          | 0,38         |
| 345    | Компот из черной смородины                 | 200             | 0,52                | 0,18         | 28,88         | 117,66                        | 0,02         | 69,00         | 0,02         | 0,36         | 24,24                    | 18,30         | 13,36         | 0,70         |
| Н      | Печенье затяжное                           | 20              | 1,70                | 2,26         | 13,94         | 82,80                         | 0,02         | 0,00          | 0,01         | 0,26         | 8,20                     | 17,40         | 3,00          | 0,20         |
|        | <b>итого завтрак</b>                       | <b>390</b>      | <b>25,41</b>        | <b>18,82</b> | <b>94,6</b>   | <b>641,22</b>                 | <b>0,172</b> | <b>69,945</b> | <b>0,139</b> | <b>1,085</b> | <b>349,985</b>           | <b>370,83</b> | <b>57,415</b> | <b>2,06</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                                |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |               |               |              |
| 70     | Овощи натуральные соленные (огурцы)        | 60              | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80                          | 0,01         | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 13,80                    | 0,00          | 0,00          | 0,36         |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем               | 200             | 2,26                | 4,12         | 6,76          | 83,06                         | 0,04         | 12,30         | 0,00         | 0,06         | 26,74                    | 21,24         | 9,66          | 0,42         |
| 312    | Пюре картофельное                          | 150             | 3,29                | 4,46         | 22,05         | 151,96                        | 0,17         | 25,95         | 0,00         | 0,14         | 46,88                    | 75,51         | 29,84         | 1,23         |
| 243/80 | Сосиски, сардельки отварные с соусом       | 50/30           | 9,11                | 18,58        | 0,12          | 210,62                        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 2,11                     | 0,00          | 0,00          | 0,02         |
| Н      | Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00          | 0,00          | 0,38         |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60         | 22,80         | 1,80         |
| 388    | Напиток из плодов шиповника                | 200             | 0,80                | 0,00         | 31,96         | 127,00                        | 0,02         | 200,00        | 0,00         | 0,00         | 21,60                    | 0,00          | 2,00          | 5,06         |
|        | <b>итого обед</b>                          | <b>750</b>      | <b>20,6</b>         | <b>27,98</b> | <b>86,65</b>  | <b>703,56</b>                 | <b>0,357</b> | <b>241,25</b> | <b>0</b>     | <b>1,115</b> | <b>128,927</b>           | <b>174,35</b> | <b>64,295</b> | <b>9,274</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      |                 | <b>46,01</b>        | <b>46,80</b> | <b>181,25</b> | <b>1344,78</b>                | <b>0,53</b>  | <b>311,20</b> | <b>0,14</b>  | <b>2,20</b>  | <b>478,91</b>            | <b>545,18</b> | <b>121,71</b> | <b>11,33</b> |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 46,01    | 46,80   | 181,25      | 1344,78            | 0,53   | 311,20 | 0,14  | 2,20  | 478,91 | 545,18 | 121,71 | 11,33  |



День: День 8.

Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |               |             | Минеральные вещества, мг |                |               |               |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А             | Е           | Са                       | Р              | Мg            | Fe            |
| 1      | 2                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10            | 11          | 12                       | 13             | 14            | 15            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 |                     |              |               |                               |              |               |               |             |                          |                |               |               |
| 203    | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150             | 6,11                | 10,18        | 36,70         | 262,67                        | 0,09         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 39,56                    | 1,89           | 3,56          | 1,22          |
| 278    | Тефтели с соусом                         | 60/30           | 7,27                | 8,41         | 8,66          | 138,98                        | 0,06         | 1,65          | 0,00          | 0,03        | 29,83                    | 8,71           | 2,39          | 1,13          |
| 17     | Доп. гарнир кукуруза отварная            | 25              | 0,35                | 1,54         | 0,47          | 17,28                         | 0,01         | 3,56          | 0,07          | 0,17        | 18,29                    | 8,08           | 9,50          | 0,14          |
| Н      | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,16                | 0,40         | 19,32         | 85,44                         | 0,08         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 9,20                     | 0,00           | 0,00          | 0,76          |
| 388    | Напиток из плодов шиповника              | 200             | 0,80                | 0,00         | 31,96         | 127,00                        | 0,02         | 200,00        | 0,00          | 0,00        | 21,60                    | 0,00           | 2,00          | 5,06          |
|        | <b>итого завтрак</b>                     | <b>505</b>      | <b>17,69</b>        | <b>20,53</b> | <b>97,11</b>  | <b>631,37</b>                 | <b>0,261</b> | <b>205,21</b> | <b>0,07</b>   | <b>0,2</b>  | <b>118,475</b>           | <b>18,677</b>  | <b>17,447</b> | <b>8,305</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                              |                 |                     |              |               |                               |              |               |               |             |                          |                |               |               |
| 70/30  | Овощи натуральные соленные (помидоры)    | 60              | 0,33                | 0,03         | 0,48          | 3,90                          | 0,01         | 3,00          | 15,00         | 0,00        | 4,20                     | 7,80           | 6,00          | 0,27          |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 7,62                | 4,18         | 14,54         | 135,44                        | 0,12         | 13,62         | 0,00          | 0,16        | 30,48                    | 117,14         | 25,54         | 2,38          |
| 302    | Гречка рассыпчатая                       | 150             | 8,33                | 10,95        | 37,11         | 280,07                        | 0,29         | 0,00          | 0,00          | 0,51        | 22,59                    | 193,56         | 129,48        | 4,41          |
| 290    | Птица, тушеные в соусе                   | 60/30           | 11,58               | 13,68        | 2,65          | 180,30                        | 0,06         | 4,75          | 0,02          | 0,04        | 36,14                    | 4,38           | 2,96          | 1,14          |
| Н      | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38          |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00          | 0,92        | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80          |
| 345    | Компот из черной смородины               | 200             | 0,52                | 0,18         | 28,88         | 117,66                        | 0,02         | 69,00         | 0,02          | 0,36        | 24,24                    | 18,30          | 13,36         | 0,70          |
|        | <b>итого обед</b>                        | <b>760</b>      | <b>33,04</b>        | <b>29,78</b> | <b>108,4</b>  | <b>840,49</b>                 | <b>0,613</b> | <b>90,372</b> | <b>15,044</b> | <b>1,99</b> | <b>135,446</b>           | <b>418,784</b> | <b>200,14</b> | <b>11,076</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>50,73</b>        | <b>50,31</b> | <b>205,51</b> | <b>1471,86</b>                | <b>0,87</b>  | <b>295,58</b> | <b>15,11</b>  | <b>2,19</b> | <b>253,92</b>            | <b>437,46</b>  | <b>217,59</b> | <b>19,38</b>  |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 50,73    | 50,31   | 205,51      | 1471,86            | 0,87   | 295,58 | 15,11 | 2,19  | 253,92 | 437,46 | 217,59 | 19,38  |

День: День 9.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |                |               |               |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|
|        |                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С             | А            | Е            | Са                       | Р              | Mg            | Fe            |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |               |
| 291    | Плов из птицы                        | 200             | 31,66               | 41,26        | 54,36         | 315,16                        | 0,18         | 10,80         | 0,04         | 0,38         | 61,82                    | 119,90         | 41,24         | 3,42          |
| 70/30  | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 30              | 0,33                | 0,03         | 0,48          | 3,90                          | 0,01         | 3,00          | 15,00        | 0,00         | 4,20                     | 7,80           | 6,00          | 0,27          |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38          |
| 342    | Компот из плодов (яблок и вишни)     | 200             | 0,44                | 0,16         | 28,20         | 111,76                        | 0,00         | 6,00          | 0,00         | 0,12         | 21,20                    | 11,20          | 11,22         | 0,80          |
|        | <b>итого завтрак</b>                 | <b>450</b>      | <b>34,01</b>        | <b>41,65</b> | <b>92,7</b>   | <b>473,54</b>                 | <b>0,232</b> | <b>19,8</b>   | <b>15,04</b> | <b>0,5</b>   | <b>91,82</b>             | <b>138,9</b>   | <b>58,46</b>  | <b>4,87</b>   |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |              |               |              |              |                          |                |               |               |
| 67     | Винегрет овощной                     | 60              | 0,82                | 6,08         | 3,97          | 74,56                         | 0,02         | 9,57          | 0,00         | 0,03         | 21,60                    | 13,97          | 6,32          | 0,48          |
| 96     | Рассольник ленинградский             | 200             | 1,82                | 4,30         | 13,54         | 100,78                        | 0,08         | 13,40         | 0,00         | 0,12         | 18,10                    | 50,94          | 16,22         | 0,80          |
| 199    | Пюре из бобовых с маслом             | 150             | 15,09               | 5,82         | 33,69         | 253,28                        | 0,36         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 133,04                   | 3,23           | 2,73          | 4,37          |
| 268    | Биточки мясные (с соусом)            | 60/30           | 9,69                | 7,92         | 10,26         | 148,77                        | 0,07         | 0,21          | 0,00         | 0,30         | 41,54                    | 12,73          | 2,79          | 1,40          |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38          |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80          |
| 342    | Компот из сухофруктов                | 200             | 0,16                | 0,16         | 27,88         | 109,76                        | 0,02         | 4,00          | 0,00         | 0,08         | 14,86                    | 4,40           | 5,32          | 0,96          |
|        | <b>итого обед</b>                    | <b>760</b>      | <b>32,24</b>        | <b>25,04</b> | <b>114,08</b> | <b>810,27</b>                 | <b>0,676</b> | <b>27,178</b> | <b>0</b>     | <b>1,454</b> | <b>246,93</b>            | <b>162,861</b> | <b>56,18</b>  | <b>10,185</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                 | <b>66,08</b>        | <b>60,72</b> | <b>207,98</b> | <b>1283,81</b>                | <b>0,91</b>  | <b>41,16</b>  | <b>15,04</b> | <b>1,95</b>  | <b>331,72</b>            | <b>289,44</b>  | <b>109,67</b> | <b>15,22</b>  |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 66,08    | 60,72   | 207,98      | 1634,32            | 0,91   | 41,16 | 15,04 | 1,95  | 331,72 | 289,44 | 109,67 | 15,22  |

День: День 10.  
Сезон: весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |             |              | Минеральные вещества, мг |                |               |               |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|
|        |                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | С              | А           | Е            | Са                       | Р              | Mg            | Fe            |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9              | 10          | 11           | 12                       | 13             | 14            | 15            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |                |             |              |                          |                |               |               |
| 302    | Гречка рассыпчатая с маслом          | 150             | 8,33                | 10,95        | 37,11         | 280,07                        | 0,29         | 0,00           | 0,00        | 0,51         | 22,59                    | 193,56         | 129,48        | 4,41          |
| 243    | Сосиски, сардельки отварные          | 55              | 6,26                | 12,78        | 0,08          | 144,80                        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 1,45                     | 0,00           | 0,00          | 0,02          |
| 70/1   | Огурец соленый                       | 30              | 0,35                | 1,54         | 0,47          | 17,28                         | 0,01         | 3,56           | 0,07        | 0,17         | 18,29                    | 8,08           | 9,50          | 0,14          |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38          |
| 389    | Соки натур. фруктовые и ягодные      | 200             | 2,00                | 0,20         | 5,80          | 36,00                         | 0,06         | 20,00          | 0,10        | 0,80         | 14,00                    | 64,00          | 24,00         | 1,40          |
|        | <b>итого завтрак</b>                 | <b>455</b>      | <b>18,52</b>        | <b>25,67</b> | <b>53,12</b>  | <b>520,87</b>                 | <b>0,392</b> | <b>23,562</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,478</b> | <b>60,93</b>             | <b>265,635</b> | <b>162,98</b> | <b>6,348</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |              |                |             |              |                          |                |               |               |
| 52     | Салат из свеклы отварной             | 60              | 0,52                | 2,19         | 3,01          | 33,78                         | 0,01         | 3,42           | 0,00        | 0,03         | 12,65                    | 14,71          | 7,52          | 0,48          |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200             | 3,04                | 4,16         | 7,20          | 79,16                         | 0,06         | 24,70          | 0,00        | 0,08         | 31,80                    | 33,32          | 13,74         | 0,62          |
| 203    | Макаронные изделия отварные с маслом | 150             | 6,11                | 10,18        | 36,70         | 262,67                        | 0,09         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 39,56                    | 1,89           | 3,56          | 1,22          |
| 268    | Шницели (с соусом)                   | 60/30           | 9,69                | 7,92         | 10,26         | 148,77                        | 0,07         | 0,21           | 0,00        | 0,30         | 41,54                    | 12,73          | 2,79          | 1,40          |
| Н      | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,58                | 0,20         | 9,66          | 42,72                         | 0,04         | 0,00           | 0,00        | 0,00         | 4,60                     | 0,00           | 0,00          | 0,38          |
| Н      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40              | 3,08                | 0,56         | 15,08         | 80,40                         | 0,08         | 0,00           | 0,00        | 0,92         | 13,20                    | 77,60          | 22,80         | 1,80          |
| 388    | Напиток из плодов шиповника          | 200             | 0,80                | 0,00         | 31,96         | 127,00                        | 0,02         | 200,00         | 0,00        | 0,00         | 21,60                    | 0,00           | 2,00          | 5,06          |
|        | <b>итого обед</b>                    | <b>760</b>      | <b>24,82</b>        | <b>25,21</b> | <b>113,87</b> | <b>774,5</b>                  | <b>0,374</b> | <b>228,328</b> | <b>0</b>    | <b>1,334</b> | <b>164,939</b>           | <b>140,25</b>  | <b>52,405</b> | <b>10,955</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |                 | <b>43,34</b>        | <b>50,88</b> | <b>166,99</b> | <b>1295,37</b>                | <b>0,77</b>  | <b>251,89</b>  | <b>0,17</b> | <b>2,81</b>  | <b>225,87</b>            | <b>405,89</b>  | <b>215,39</b> | <b>17,30</b>  |

| Химический состав за выбранные дни | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    | 43,34    | 50,88   | 166,99      | 1295,37            | 0,77   | 251,89 | 0,17  | 2,81  | 225,87 | 405,89 | 215,39 | 17,30  |

заказчик \_\_\_\_\_ Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ №2"

исполнитель \_\_\_\_\_ ИП Ефимова Е.В.