

Утверждаю  
Директор МБОУ «ТСОШ №1»  
Корякина Н.А.  
«31» августа 2021 г.



**10 дневное меню**  
**питания обучающихся МБОУ «Тиксинская СОШ №1»**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**с 11 лет**

| №<br>Рец       | Прием пищи<br>Наименование блюд                | Масса<br>порции<br>выход | Пищевые вещества<br>г |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |               |              | Минеральные вещества, мг |                |              |               |
|----------------|--|--------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----------------|--------------|---------------|
|                |  |                          | Б                     | Ж            | У             |                             | В1           | А             | С             | Е            | Са                       | Р              | Fe           | Mg            |
| <b>1 день</b>  |  |                          |                       |              |               |                             |              |               |               |              |                          |                |              |               |
| <b>Завтрак</b> |  |                          |                       |              |               |                             |              |               |               |              |                          |                |              |               |
| 174            | Суп молочный с рисовой крупой                  | <b>250</b>               | 6,02                  | 1,27         | 12,97         | 152,4                       | 0,2          | 0,02          | 0,5           | 4,4          | 137,34                   | 282            | 1,66         | 44,2          |
| 42             | Хлеб с маслом                                  | <b>90</b>                | 17,7                  | 16,25        | 64,4          | 391,3                       | 0,01         | 52            | 0,14          | 0,075        | 176                      | 100            | 0,20         | 7             |
| 868            | Чай с сахаром                                  | <b>200</b>               | 0,00                  | 0,00         | 13,45         | 52,60                       | 0,01         | 0             | 1,08          | 0            | 6,40                     | 3,6            | 0,18         | 0             |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>             | <b>23,72</b>          | <b>17,52</b> | <b>90,82</b>  | <b>596,3</b>                | <b>0,5</b>   | <b>111,06</b> | <b>11,72</b>  | <b>5,375</b> | <b>369,74</b>            | <b>543,9</b>   | <b>8,44</b>  | <b>61,03</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                          |                       |              |               |                             |              |               |               |              |                          |                |              |               |
| 43             | Салат из зеленого горошка<br>консервированного | <b>100</b>               | 2,98                  | 5,19         | 6,25          | 83,60                       | 0,03         | 0             | 32,45         | 2,1          | 39,7                     | 27,61          | 0,51         | 15,16         |
| 208            | Свекольник на курином бульоне                  | <b>300</b>               | 1,74                  | 7,4          | 21,06         | 125,04                      | 0,09         | 0             | 6,60          | 0,8          | 19,68                    | 53,32          | 0,87         | 21,60         |
| 87             | Котлеты, запеченные с соусом                   | <b>100</b>               | 10,55                 | 14,05        | 15,7          | 203,75                      | 0,12         | 39            | 0,78          | 0            | 24,60                    | 66,65          | 1,09         | 27            |
| 679            | Гречка рассыпчатая                             | <b>180</b>               | 8,9                   | 6,73         | 24,9          | 204,5                       | 0,18         | 0,02          | 0             | 0,4          | 12,98                    | 208,5          | 3,95         | 67,50         |
| 943            | Морс брусничный                                | <b>200</b>               | 0,20                  | 0,20         | 12,30         | 82,00                       | 0            | 0             | 0             | 0            | 6                        | 0              | 0,40         | 0             |
| 878            | Хлеб пшеничный                                 | <b>90</b>                | 10,35                 | 5,06         | 66,3          | 407,7                       | 0,14         | 0             | 0             | 0            | 19,8                     | 87,18          | 2,52         | 1,08          |
|                | Витаминизация «С»                              |                          |                       |              |               |                             |              |               | 50,0          |              |                          |                |              |               |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>             | <b>34,72</b>          | <b>39,34</b> | <b>146,51</b> | <b>1106,5</b>               | <b>0,632</b> | <b>39,03</b>  | <b>89,83</b>  | <b>3,55</b>  | <b>136,76</b>            | <b>471,26</b>  | <b>9,9</b>   | <b>137,09</b> |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                           |                          | <b>58,44</b>          | <b>56,86</b> | <b>237,3</b>  | <b>1702,8</b>               | <b>1,132</b> | <b>150,09</b> | <b>101,55</b> | <b>8,925</b> | <b>506,5</b>             | <b>1015,16</b> | <b>18,34</b> | <b>198,12</b> |

| №              | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                |                                 |                       | г                | Б            | Ж             |                             | У            | В1           | С            | А            | Е                        | Са            | Р            | Fe            |
| <b>2 день</b>  |                                 |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| 185            | Суп молочный с пшеном           | <b>250</b>            | 7,25             | 6,85         | 13,21         | 183,5                       | 0,03         | 0            | 0,04         | 0,93         | 13,3                     | 65,17         | 0,53         | 21,28         |
| 878            | Хлеб с маслом                   | <b>90</b>             | 11,2             | 11,1         | 38,7          | 309,02                      | 0,18         | 0,47         | 21           | 2,5          | 101,40                   | 141,2         | 1,68         | 39,10         |
| 868            | Чай с сахаром                   | <b>200</b>            | 0,00             | 0,00         | 13,45         | 52,60                       | 0,01         | 0            | 1,08         | 0            | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0             |
|                |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>18,45</b>     | <b>17,95</b> | <b>65,36</b>  | <b>439,75</b>               | <b>0,21</b>  | <b>2,21</b>  | <b>41,04</b> | <b>3,61</b>  | <b>128,9</b>             | <b>214,9</b>  | <b>2,39</b>  | <b>61,78</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                 |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| 14             | Суп фасолевый                   | <b>300</b>            | 6,46             | 6,33         | 19,5          | 115,7                       | 0,22         | 4            | 0,07         | 0,5          | 94                       | 242           | 3,1          | 55            |
| 486            | Гуляш                           | <b>100</b>            | 10,9             | 17,36        | 5,95          | 125,25                      | 0,1          | 3,35         | 0,01         | 2,0          | 52,11                    | 238,46        | 0,96         | 59,77         |
| 315            | Рис отварной                    | <b>200</b>            | 8,9              | 8,8          | 61,9          | 423,6                       | 0,03         | 0            | 0            | 0,55         | 1,36                     | 224           | 0,52         | 80,1          |
| 34             | Салат свекольный                | <b>100</b>            | 1,3              | 3,5          | 8,3           | 93,9                        | 0,05         | 9,8          | 0            | 4,60         | 27,93                    | 41,96         | 1,31         | 18,57         |
| 943            | Морс брусничный                 | <b>200</b>            | 0,20             | 0,20         | 12,30         | 82,00                       | 0            | 0            | 0            | 0            | 6                        | 0             | 0,40         | 0             |
| 878            | Хлеб пшеничный                  | <b>90</b>             | 10,35            | 5,06         | 66,3          | 403,7                       | 0,14         | 0            | 0            | 0            | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
|                | Витаминизация «С»               |                       |                  |              |               |                             |              |              | 50,0         |              |                          |               |              |               |
|                |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>38,11</b>     | <b>41,25</b> | <b>174,25</b> | <b>1244,15</b>              | <b>0,613</b> | <b>17,15</b> | <b>50,08</b> | <b>7,9</b>   | <b>215,2</b>             | <b>879,42</b> | <b>10,37</b> | <b>219,27</b> |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>            |                       | <b>56,5</b>      | <b>59,2</b>  | <b>239,61</b> | <b>1683,9</b>               | <b>0,82</b>  | <b>19,36</b> | <b>91,12</b> | <b>11,51</b> | <b>344,1</b>             | <b>1094,3</b> | <b>12,76</b> | <b>281,05</b> |

| №                    | Прием пищи<br>Наименование блюд       | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |              | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|----------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                      |                                       |                       | г                | Б            | Ж            |                             | У            | В1           | А            | С           | Е                        | Са            | Р            | Fe            |
| <b>3 день</b>        |                                       |                       |                  |              |              |                             |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>       |                                       |                       |                  |              |              |                             |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 679                  | Каша гречневая молочная               | 200                   | 8,6              | 7,48         | 47,7         | 307,2                       | 0,1          | 0            | 0            | 0,2         | 18                       | 81            | 1            | 10            |
| 868                  | Чай с сахаром                         | 200                   | 0,00             | 0,00         | 13,45        | 52,60                       | 0,01         | 0            | 1,08         | 0           | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0             |
| 879                  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром       | 90                    | 16,03            | 13,24        | 20,3         | 74,05                       | 0,14         | 0            | 0            | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
|                      |                                       | <b>ВСЕГО</b>          | <b>24,63</b>     | <b>20,72</b> | <b>81,45</b> | <b>340,65</b>               | <b>0,475</b> | <b>29,01</b> | <b>82,3</b>  | <b>1,8</b>  | <b>208,4</b>             | <b>360,9</b>  | <b>5,53</b>  | <b>67,38</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                       |                       |                  |              |              |                             |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| <b>Обед</b>          |                                       |                       |                  |              |              |                             |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 170                  | Суп гороховый                         | 300                   | 6,5              | 6,33         | 19,5         | 161,7                       | 0,05         | 0,20         | 10,29        | 0,2         | 44,38                    | 53,23         | 1,19         | 26,25         |
| 4                    | Макароны                              | 180                   | 5,62             | 5,42         | 30,7         | 202,1                       | 0,06         | 48           | 1,01         | 6           | 45,1                     | 199,3         | 2,19         | 47,5          |
| 536                  | Сосиски с подливой                    | 100                   | 7,15             | 14,00        | 21,2         | 236,5                       | 0,03         | 15           | 0,02         | 1,3         | 3,6                      | 12,3          | 3,1          | 1,6           |
| 43                   | Салат из белокочанной капусты с луком | 100                   | 1,4              | 5,08         | 8,65         | 85,9                        | 0,02         | 34,95        | 0,03         | 2,1         | 44,67                    | 24,71         | 0,54         | 13,16         |
| 943                  | Морс брусничный                       | 200                   | 0,20             | 0,20         | 12,30        | 97,00                       | 0            | 0            | 0            | 0           | 6                        | 0             | 0,40         | 0             |
| 878                  | Хлеб пшеничный                        | 90                    | 10,35            | 5,06         | 66,3         | 403,7                       | 0,14         | 0            | 0            | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
|                      | Витаминизация «С»                     |                       |                  |              |              |                             |              |              | 50,0         |             |                          |               |              |               |
|                      |                                       | <b>ВСЕГО</b>          | <b>31,22</b>     | <b>36,09</b> | <b>158,6</b> | <b>1003.34</b>              | <b>0,322</b> | <b>68,2</b>  | <b>64,6</b>  | <b>6,61</b> | <b>141,08</b>            | <b>381,31</b> | <b>10,09</b> | <b>87,08</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                       |                       |                  |              |              |                             |              |              |              |             |                          |               |              |               |
|                      |                                       |                       | <b>55,85</b>     | <b>56,81</b> | <b>240,1</b> | <b>1343.9</b>               | <b>0,80</b>  | <b>97,21</b> | <b>146,9</b> | <b>8,41</b> | <b>349,48</b>            | <b>742,2</b>  | <b>15,6</b>  | <b>154,46</b> |

| №                    | Прием пищи<br>Наименование блюд     | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |              | Энергическая ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                      |                                     |                       | г                | Б            | Ж            |                                 | У            | В1           | С            | А            | Е                        | Са            | Р            | Fe            |
| <b>4 день</b>        |                                     |                       |                  |              |              |                                 |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>       |                                     |                       |                  |              |              |                                 |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| 878                  | Хлеб с маслом                       | 90                    | 11,2             | 11,1         | 38,7         | 309,02                          | 0,18         | 0,47         | 21           | 2,5          | 101,40                   | 141,2         | 1,68         | 39,10         |
| 868                  | Чай с сахаром                       | 200                   | 0,00             | 0,00         | 13,45        | 52,60                           | 0,01         | 0            | 1,08         | 0            | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0             |
| 75                   | Манная каша на молоке               | 250                   | 5,7              | 9,9          | 21,7         | 154                             | 0,06         | 0,8          | 0,02         | 0,24         | 119,2                    | 99,2          | 1,2          | 15,2          |
|                      |                                     | <b>ВСЕГО</b>          | <b>16,9</b>      | <b>21,00</b> | <b>73,85</b> | <b>515,6</b>                    | <b>0,17</b>  | <b>111,8</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,615</b> | <b>324,1</b>             | <b>286,32</b> | <b>4,08</b>  | <b>28,92</b>  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                     |                       |                  |              |              |                                 |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| <b>Обед</b>          |                                     |                       |                  |              |              |                                 |              |              |              |              |                          |               |              |               |
| 7                    | Суп вермишелевый на курином бульоне | 300                   | 8,7              | 6,84         | 20,98        | 190,2                           | 0,1          | 7,5          | 0,2          | 0,3          | 32,7                     | 85,1          | 1,2          | 27,9          |
| 112                  | Огурцы консервированные             | 60                    | 0,53             | 0            | 1,06         | 10,5                            | 0            | 0            | 2,3          | 0            | 10,4                     | 10,8          | 0,3          | 6,3           |
| 005                  | Жаркое по-домашнему                 | 280                   | 18,74            | 21,5         | 33,7         | 413,00                          | 0,08         | 0,001        | 43,75        | 0,57         | 279,9                    | 150,25        | 1,43         | 27,38         |
| 878                  | Хлеб пшеничный                      | 90                    | 10,35            | 5,06         | 66,3         | 403,7                           | 0,14         | 0            | 0            | 0            | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
| 868                  | Компот из сухофруктов               | 200                   | 0,04             | 0            | 24,76        | 94,20                           | 0,01         | 0            | 1,08         | 0            | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0             |
|                      | Витаминация «С»                     |                       |                  |              |              |                                 |              |              | 50,0         |              |                          |               |              |               |
|                      |                                     | <b>ВСЕГО</b>          | <b>38,36</b>     | <b>33,4</b>  | <b>146,8</b> | <b>1111,6</b>                   | <b>0,602</b> | <b>42,45</b> | <b>95,08</b> | <b>3,52</b>  | <b>410,45</b>            | <b>587,3</b>  | <b>11,38</b> | <b>141,77</b> |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                |                       | <b>55,26</b>     | <b>54,4</b>  | <b>220,6</b> | <b>1627,2</b>                   | <b>0,772</b> | <b>154,2</b> | <b>95,24</b> | <b>7,65</b>  | <b>734,55</b>            | <b>873,62</b> | <b>15,46</b> | <b>170,69</b> |

| №              | Прием пищи<br>Наименование блюд    | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энергическая ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|----------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                |                                    |                       | г                | Б            | Ж             |                                 | У            | В1           | А            | С           | Е                        | Са            | Р            | Fe            |
| <b>5 день</b>  |                                    |                       |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                       |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 76             | Макароны с сыром                   | 200                   | 7,41             | 9,5          | 28,48         | 241,7                           | 0,06         | 0,15         | 0,2          | 1           | 149,6                    | 123,4         | 0,4          | 21,1          |
| 945            | Чай с молоком                      | 200                   | 1,40             | 1,60         | 11,40         | 86,0                            | 0,02         | 0,08         | 0            | 0           | 33                       | 67,5          | 0,40         | 10,50         |
| 878            | Хлеб с маслом                      | 90                    | 11,2             | 11,1         | 47,7          | 320,4                           | 0,18         | 0,47         | 21           | 2,5         | 101,40                   | 141,2         | 1,68         | 39,10         |
|                |                                    | <b>ВСЕГО</b>          | <b>20,01</b>     | <b>22,2</b>  | <b>87,58</b>  | <b>648,1</b>                    | <b>0,58</b>  | <b>3,35</b>  | <b>6,44</b>  | <b>2,44</b> | <b>366,24</b>            | <b>432,9</b>  | <b>3,96</b>  | <b>69,2</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                    |                       |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 33             | Салат капустный с зеленым горошком | 100                   | 1,43             | 4,09         | 8,36          | 63,9                            | 0,02         | 0            | 9,5          | 0           | 35,15                    | 40,97         | 1,33         | 20,90         |
| 79             | Суп с мясными фрикадельками        | 300                   | 7,5              | 6,84         | 15,3          | 130,2                           | 0,125        | 10           | 10           | 1           | 25,75                    | 118,3         | 1,75         | 32,75         |
| 591            | Гуляш                              | 100                   | 10,9             | 9,8          | 18,6          | 141,25                          | 0,17         | 0,8          | 1,28         | 0,37        | 24,36                    | 194,69        | 2,32         | 26,01         |
| 688            | Гречка рассыпчатая                 | 180                   | 5,52             | 6,86         | 31,4          | 163,8                           | 0,06         | 21           | 0,03         | 0,13        | 4,86                     | 37,17         | 1,11         | 21,12         |
| 943            | Морс брусничный                    | 200                   | 0,20             | 0,20         | 12,30         | 97,00                           | 0            | 0            | 0            | 0           | 6                        | 0             | 0,40         | 0             |
| 42             | Хлеб пшеничный                     | 90                    | 10,35            | 5,06         | 66,3          | 407,7                           | 0,14         | 0            | 0            | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
|                | Витаминизация «С»                  |                       |                  |              |               |                                 |              |              | 50,0         |             |                          |               |              |               |
|                |                                    | <b>ВСЕГО</b>          | <b>35,9</b>      | <b>32,85</b> | <b>152,26</b> | <b>1003,8</b>                   | <b>0,59</b>  | <b>51,8</b>  | <b>71,8</b>  | <b>1,91</b> | <b>131,32</b>            | <b>509,11</b> | <b>10,73</b> | <b>107,81</b> |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>               |                       | <b>55,91</b>     | <b>55,05</b> | <b>239,8</b>  | <b>1651,9</b>                   | <b>1,17</b>  | <b>55,15</b> | <b>78,24</b> | <b>4,35</b> | <b>497,56</b>            | <b>942,01</b> | <b>14,69</b> | <b>177,01</b> |

| №              | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества<br>г |              |               | Энерг цен.<br>(ккал) | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                |                                 |                       | Б                     | Ж            | У             |                      | В1           | А             | С            | Е            | Са                       | Р             | Mg           | Fe           |
| <b>6 день</b>  |                                 |                       |                       |              |               |                      |              |               |              |              |                          |               |              |              |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                       |                       |              |               |                      |              |               |              |              |                          |               |              |              |
| 176            | Каша рисовая молочная           | 250                   | 7,27                  | 5,02         | 21,03         | 165,5                | 0,014        | 0,5           | 0,04         | 0,72         | 146,92                   | 102,24        | 17,82        | 0,9          |
| 22             | Ватрушка с повидлом             | 80                    | 4,33                  | 3,25         | 38,72         | 192,5                | 0,07         | 12            | 0,01         | 0,6          | 15                       | 37            | 9            | 0            |
| 945            | Чай с молоком                   | 200                   | 1,40                  | 3,60         | 11,40         | 86,0                 | 0,02         | 0,08          | 0            | 0            | 33                       | 67,5          | 0,40         | 10,50        |
|                |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>13,00</b>          | <b>11,87</b> | <b>71,15</b>  | <b>444,00</b>        | <b>0,114</b> | <b>12,56</b>  | <b>0,05</b>  | <b>1,321</b> | <b>171,66</b>            | <b>149,84</b> | <b>27,02</b> | <b>5,6</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                 |                       |                       |              |               |                      |              |               |              |              |                          |               |              |              |
| 43             | Винегрет                        | 100                   | 1,7                   | 7,72         | 10,55         | 118,5                | 0,02         | 34,95         | 0,03         | 2,1          | 44,67                    | 24,71         | 0,54         | 13,16        |
| 57             | Суп рассольник                  | 300                   | 4,92                  | 6,13         | 19,9          | 138,9                | 0,3          | 4,6           | 0,2          | 2,7          | 41                       | 126,4         | 40,1         | 3,2          |
| 486            | Тефтели                         | 100                   | 12,15                 | 17,36        | 5,95          | 163,25               | 0,1          | 3,35          | 0,01         | 2,0          | 52,11                    | 238,46        | 0,96         | 59,77        |
| 679            | Каша пшенная рассыпчатая        | 180                   | 10,15                 | 6,73         | 30,9          | 160,45               | 0,18         | 0,02          | 0            | 0,4          | 12,98                    | 208,5         | 3,95         | 67,50        |
| 003            | Кисель брусничный               | 200                   | 0,14                  | 0,1          | 27,5          | 100,8                | 1,6          | 1,2           | 20           | 0,18         | 14,2                     | 8,6           | 1,4          | 0,18         |
| 42             | Хлеб пшеничный                  | 90                    | 10,3                  | 5,06         | 66,3          | 407,7                | 0,14         | 0             | 0            | 0            | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08         |
|                | Витаминизация «С»               |                       |                       |              |               |                      |              |               | 50,0         |              |                          |               |              |              |
|                |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>39,36</b>          | <b>43,1</b>  | <b>161,1</b>  | <b>1089,6</b>        | <b>2,213</b> | <b>42,345</b> | <b>84,43</b> | <b>4,68</b>  | <b>171,3</b>             | <b>540,01</b> | <b>133,5</b> | <b>11,28</b> |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>            |                       | <b>52,36</b>          | <b>54,97</b> | <b>232,25</b> | <b>1533,6</b>        | <b>2,327</b> | <b>54,9</b>   | <b>84,93</b> | <b>6,001</b> | <b>342,9</b>             | <b>689,8</b>  | <b>160,6</b> | <b>16,88</b> |

| №             | Прием пищи<br>Наименование блюд | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------------|---------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|               |                                 |                       | г                | Б            | Ж             |                             | У            | В1            | А            | С           | Е                        | Са            | Р            | Fe            |
| <b>7 день</b> |                                 |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |             |                          |               |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                  |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |             |                          |               |              |               |
| 878           | Хлеб с маслом                   | 90                    | 11,2             | 11,1         | 38,7          | 309,02                      | 0,18         | 0,47          | 21           | 2,5         | 101,40                   | 141,2         | 1,68         | 39,10         |
| 959           | Какао с молоком                 | 200                   | 3,52             | 3,72         | 25,49         | 145,2                       | 0,04         | 0,01          | 1,30         | 0,4         | 122                      | 90            | 0,56         | 14            |
| 301           | Суп молочный с макаронами       | 250                   | 7,18             | 6,51         | 18,55         | 121,5                       | 0,1          | 4             | 0,1          | 0           | 102,5                    | 86,21         | 0,59         | 9,44          |
|               |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>21,9</b>      | <b>21,33</b> | <b>82,74</b>  | <b>575,7</b>                | <b>0,24</b>  | <b>63,01</b>  | <b>1,4</b>   | <b>0,7</b>  | <b>238</b>               | <b>236,33</b> | <b>2,83</b>  | <b>24,16</b>  |
|               | <b>Обед</b>                     |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |             |                          |               |              |               |
| 197           | Щи со свежей капустой           | 300                   | 2,1              | 5,86         | 10,1          | 337,00                      | 0,10         | 0             | 7,54         | 0           | 24,95                    | 63,30         | 0,94         | 26,40         |
| 304           | Плов                            | 250                   | 22,45            | 19,12        | 66,52         | 228,12                      | 0,03         | 0,18          | 1,01         | 0,44        | 113,59                   | 73,32         | 0,25         | 11,1          |
| 45            | Салат свекольный                | 100                   | 1,58             | 4,99         | 7,66          | 53,20                       | 0,06         | 0,3           | 10,25        | 4,60        | 23,20                    | 44,97         | 0,85         | 20,75         |
| 42            | Хлеб пшеничный                  | 90                    | 7,3              | 5,06         | 66,3          | 407,7                       | 0,14         | 0             | 0            | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08          |
| 868           | Компот из сухофруктов           | 200                   | 0,04             | 0            | 4,76          | 94,20                       | 0,01         | 0             | 1,08         | 0           | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0             |
|               | Витаминизация «С»               |                       |                  |              |               |                             |              |               | 50,0         |             |                          |               |              |               |
|               |                                 | <b>ВСЕГО</b>          | <b>33,47</b>     | <b>35,03</b> | <b>155,34</b> | <b>1120,22</b>              | <b>0,5</b>   | <b>51,48</b>  | <b>71,01</b> | <b>5,04</b> | <b>258,94</b>            | <b>471,89</b> | <b>7,69</b>  | <b>88,48</b>  |
|               | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>            |                       | <b>55,37</b>     | <b>56,36</b> | <b>238,08</b> | <b>1695,9</b>               | <b>0,74</b>  | <b>114,49</b> | <b>72,41</b> | <b>5,74</b> | <b>496,94</b>            | <b>708,22</b> | <b>10,52</b> | <b>112,64</b> |



| №              | Прием пищи<br>Наименование блюд            | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |               |
|----------------|--|-----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
|                |  |                       | г                | Б            | Ж             |                             | У            | В1            | А            | С            | Е                        | Са           | Р            | Fe            |
| <b>8 день</b>  |  |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |              |                          |              |              |               |
| <b>Завтрак</b> |  |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |              |                          |              |              |               |
| 66             | Каша гречневая молочная                    | 250                   | 11,2             | 13,02        | 23,12         | 270,4                       | 0,24         | 0,02          | 0,9          | 0,3          | 17,3                     | 278          | 5,26         | 90            |
| 42             | Хлеб пшеничный                             | 80                    | 9,2              | 4,5          | 59            | 362,4                       | 0,14         | 0             | 0            | 0            | 19,8                     | 87,18        | 2,52         | 1,08          |
| 943            | Чай с сахаром                              | 200                   | 0,44             | 0            | 21,2          | 82,2                        | 0,03         | 0,06          | 0            | 0,001        | 9,74                     | 10,6         | 0,2          | 4,7           |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>          | <b>20,8</b>      | <b>17,52</b> | <b>103,3</b>  | <b>715,00</b>               | <b>0,308</b> | <b>143,08</b> | <b>1,04</b>  | <b>0,901</b> | <b>208,64</b>            | <b>403,6</b> | <b>5,82</b>  | <b>103,7</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                       |                  |              |               |                             |              |               |              |              |                          |              |              |               |
| 202            | Суп картофельный с рисом на мясном бульоне | 300                   | 2,3              | 9,2          | 7,8           | 100,5                       | 0,05         | 0,04          | 7,8          | 0,5          | 32                       | 159,5        | 35           | 20,2          |
| 688            | Каша пшеничная рассыпчатая                 | 180                   | 7,9              | 7,6          | 23,12         | 136,4                       | 0,06         | 21            | 0,03         | 0,13         | 4,86                     | 37,17        | 1,11         | 21,12         |
| 112            | Помидор соленый                            | 45                    | 0,4              | 0            | 0,8           | 7,9                         | 0            | 0             | 2,3          | 0            | 10,4                     | 10,8         | 0,3          | 6,3           |
| 006            | Котлеты                                    | 80                    | 10,44            | 15,24        | 8,56          | 153,00                      | 0,10         | 14,1          | 0,5          | 0,3          | 62,6                     | 198,5        | 0,87         | 30,4          |
| 42             | Хлеб пшеничный                             | 80                    | 9,2              | 4,5          | 49            | 362,4                       | 0,14         | 0             | 0            | 0            | 19,8                     | 87,18        | 2,52         | 1,08          |
| 943            | Морс брусничный                            | 200                   | 0,20             | 0,20         | 12,30         | 97,00                       | 0            | 0             | 0            | 0            | 6                        | 0            | 0,40         | 0             |
|                | Витаминизация «С»                          |                       |                  |              |               |                             |              |               | 50,0         |              |                          |              |              |               |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>          | <b>28,82</b>     | <b>34,06</b> | <b>96,51</b>  | <b>857,2</b>                | <b>0,251</b> | <b>112,7</b>  | <b>61,7</b>  | <b>1,44</b>  | <b>309,01</b>            | <b>541,7</b> | <b>38,5</b>  | <b>90,97</b>  |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                       |                       | <b>47,44</b>     | <b>48,98</b> | <b>196,21</b> | <b>1572,2</b>               | <b>0,559</b> | <b>255,8</b>  | <b>62,74</b> | <b>2,34</b>  | <b>517,65</b>            | <b>945,3</b> | <b>44,41</b> | <b>194,67</b> |

| №             | Прием пищи<br>Наименование блюд    | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|---------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|               |                                    |                       | г                | Б            | Ж             |                             | У            | В1           | А            | С           | Е                        | Са            | Р            | Fe           |
| <b>9 день</b> |                                    |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |             |                          |               |              |              |
|               | <b>Завтрак</b>                     |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |             |                          |               |              |              |
| 24            | Омлет                              | 200                   | 19,8             | 19,09        | 24,68         | 327,8                       | 0,11         | 0,05         | 0,17         | 1,46        | 84,86                    | 138,93        | 1,08         | 17,23        |
| 959           | Какао с молоком                    | 200                   | 3,52             | 3,72         | 25,49         | 145,2                       | 0,06         | 40           | 1,6          | 0,4         | 172,2                    | 178,4         | 1            | 24,8         |
|               |                                    | <b>ВСЕГО</b>          | <b>23,32</b>     | <b>22,81</b> | <b>50,17</b>  | <b>473,00</b>               | <b>0,44</b>  | <b>40,09</b> | <b>11,77</b> | <b>2,46</b> | <b>306,06</b>            | <b>473,63</b> | <b>8,48</b>  | <b>51,86</b> |
|               | <b>Обед</b>                        |                       |                  |              |               |                             |              |              |              |             |                          |               |              |              |
| 79            | Суп с макаронами на мясном бульоне | 300                   | 3,22             | 3,4          | 28,5          | 155,7                       | 0,05         | 50           | 2            | 0,25        | 29                       | 59,3          | 0,75         | 12,5         |
| 43            | Салат из капусты с луком           | 100                   | 1,41             | 9,08         | 38,65         | 145,9                       | 0,02         | 0,03         | 34,95        | 2,1         | 44,67                    | 24,71         | 0,54         | 13,16        |
| 159           | Ленивые голубцы                    | 250                   | 14,81            | 13,04        | 49,58         | 474,9                       | 0,06         | 40           | 1,6          | 0,4         | 172,2                    | 178,4         | 1            | 24,8         |
| 42            | Хлеб пшеничный                     | 90                    | 9,2              | 4,5          | 49            | 362,4                       | 0,14         | 0            | 0            | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08         |
| 868           | Компот из сухофруктов              | 200                   | 0,04             | 0            | 4,76          | 94,20                       | 0,01         | 0            | 1,08         | 0           | 6,40                     | 3,6           | 0,18         | 0            |
|               | Витаминизация «С»                  |                       |                  |              |               |                             |              |              | 50,0         |             |                          |               |              |              |
|               |                                    | <b>ВСЕГО</b>          | <b>29,68</b>     | <b>31,46</b> | <b>170,49</b> | <b>1323,1</b>               | <b>0,283</b> | <b>250</b>   | <b>90,86</b> | <b>2,6</b>  | <b>148,6</b>             | <b>398,82</b> | <b>31,74</b> | <b>76,9</b>  |
|               | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>               |                       | <b>53,00</b>     | <b>54,27</b> | <b>220,66</b> | <b>1706,1</b>               | <b>0,723</b> | <b>290</b>   | <b>102,6</b> | <b>5,06</b> | <b>454,6</b>             | <b>872,45</b> | <b>40,22</b> | <b>128,7</b> |

| №              | Прием пищи<br>Наименование блюд                | Масса порции<br>выход | Пищевые вещества |              |               | Энергическая ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|----------------|--|-----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                |  |                       | Б                | Ж            | У             |                                 | В1           | А            | С             | Е           | Са                       | Р             | Fe           | Mg           |
| <b>10 день</b> |  |                       |                  |              |               |                                 |              |              |               |             |                          |               |              |              |
| <b>Завтрак</b> |  |                       |                  |              |               |                                 |              |              |               |             |                          |               |              |              |
| 33             | Каша «Дружба» с изюмом (гречневая и пшеничная) | 250                   | 12,44            | 13,11        | 45,30         | 307,00                          | 0,07         | 0,3          | 0,5           | 0,17        | 112,2                    | 114,8         | 0,4          | 25,6         |
| 943            | Чай с сахаром                                  | 200                   | 0,44             | 0            | 21,2          | 82,2                            | 0,03         | 0,06         | 0             | 0,001       | 9,74                     | 10,6          | 0,2          | 4,7          |
| 22             | Булочка  | 80                    | 5,01             | 1,92         | 33,57         | 172,00                          | 0,07         | 0,01         | 12            | 0,6         | 15                       | 37            | 0            | 9            |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>          | <b>17,89</b>     | <b>15,03</b> | <b>100,07</b> | <b>561,2</b>                    | <b>0,14</b>  | <b>1,51</b>  | <b>32,5</b>   | <b>0,95</b> | <b>141,4</b>             | <b>160,4</b>  | <b>0,58</b>  | <b>36</b>    |
| <b>Обед</b>    |  |                       |                  |              |               |                                 |              |              |               |             |                          |               |              |              |
| 7              | Свекольник на мясном бульоне                   | 300                   | 2,75             | 4,89         | 8,49          | 84,75                           | 2,3          | 50           | 4,3           | 1,02        | 24                       | 32,5          | 0,86         | 11,3         |
| 11             | Макароны по-флотски                            | 200                   | 20,27            | 20,54        | 28,74         | 289,49                          | 0,07         | 1,16         | 9,68          | 1,92        | 64                       | 73,12         | 1,36         | 16,12        |
| 126            | Икра кабачковая                                | 80                    | 2,20             | 4,60         | 32,33         | 96,1                            | 0,03         | 0            | 6,72          | 0           | 38,24                    | 60,79         | 1,77         | 29,63        |
| 002            | Морс брусничный                                | 200                   | 0,12             | 0,08         | 21,8          | 82,8                            | 0            | 20           | 1             | 0,16        | 7,4                      | 2,8           | 0,14         | 1,2          |
| 42             | Хлеб пшеничный                                 | 90                    | 9,2              | 4,5          | 49            | 362,4                           | 0,14         | 0            | 0             | 0           | 19,8                     | 87,18         | 2,52         | 1,08         |
|                | Витаминизация «С»                              |                       |                  |              |               |                                 |              |              | 50,0          |             |                          |               |              |              |
|                |  | <b>ВСЕГО</b>          | <b>34,54</b>     | <b>39,61</b> | <b>140,36</b> | <b>1014,54</b>                  | <b>2,74</b>  | <b>71,18</b> | <b>71,73</b>  | <b>3,23</b> | <b>167,86</b>            | <b>422,51</b> | <b>10,76</b> | <b>59,51</b> |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>                           |                       | <b>52,43</b>     | <b>54,64</b> | <b>240,43</b> | <b>1575,74</b>                  | <b>2,88</b>  | <b>72,69</b> | <b>104,23</b> | <b>4,18</b> | <b>309,26</b>            | <b>582,91</b> | <b>11,34</b> | <b>95,51</b> |