



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Поросозерская СОШ»

**Щербакова Е.Г.**

31.08.2020г

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Поросозерская средняя общеобразовательная школа»  
Республика Карелия, Суоярвский район, п. Поросозеро, ул. Комсомольская, д.9  
тел. 8(81457)33243

## **Примерное меню на 10 дней для обучающихся МОУ «Поросозерская СОШ»**

2020-2021 учебный год

2020-2021 учебный год

## 1-день

### Завтрак

| Наименование блюда   | Выход (гр.) | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Эн.ц. ккал    | Вит. В1    | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин. Вещ.Са   | Мин. Вещ.Р    | Мин. Вещ.Мg  | Мин.вещ. Fe |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша манная          | 200         | 6,53        | 7,03         | 37,78         | 244,92        | 0,09       | 0,91        | 0,04        | 0,72        | 94,23         | 102,24        | 17,82        | 0,54        |
| Кондитерское изделие | 60          | 4,37        | 7,07         | 36,8          | 228,2         | 0,08       | 0           | 0,04        | 0,72        | 12,21         | 44,56         | 7,35         | 0,61        |
| Фрукты               | 100         | 0,28        | 0,28         | 27,15         | 112,24        | 0,03       | 4,6         | 0,0         | 0,24        | 14,84         | 11,09         | 8,66         | 1,86        |
| Чай                  | 200         | 0,12        | 0,00         | 12,04         | 48,64         | 0,00       | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45          | 2,0           | 1,5          | 0,25        |
|                      |             | <b>11,3</b> | <b>14,38</b> | <b>113,88</b> | <b>634,00</b> | <b>0,2</b> | <b>5,51</b> | <b>0,08</b> | <b>1,68</b> | <b>124,73</b> | <b>159,89</b> | <b>35,33</b> | <b>3,26</b> |

### Обед

| Наименование блюда | Выход (гр.) | Б            | Ж             | У              | Эн.ц. ккал     | Вит. В1     | Вит. С       | Вит. А      | Вит. Е      | Мин. Вещ.Са   | Мин. Вещ.Р    | Мин. Вещ.Мg   | Мин.вещ. Fe |
|--------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп гороховый      | 250         | 2,73         | 3,89          | 13,61          | 98,79          | 0,15        | 11,12        | 0,25        | 0,08        | 22,83         | 69,89         | 19,09         | 1,13        |
| Макаронь отварные  | 200         | 5,52         | 5,295         | 35,325         | 211,095        | 0,09        | 3,59         | 0,03        | 0,13        | 26,64         | 58,7          | 18,55         | 0,67        |
| Котлета мясная     | 80          | 10,68        | 11,72         | 5,74           | 176,75         | 0,08        | 0            | 0,05        | 0,65        | 13,12         | 136,42        | 21,07         | 2,15        |
| Компот             | 200         | 0,56         | 0,00          | 27,89          | 113,79         | 0,03        | 1,22         | 0,18        | 1,68        | 49,50         | 44,53         | 32,03         | 1,02        |
| Хлеб ржаной йод.   | 60          | 4,95         | 13,38         | 47,52          | 297,09         | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 25,2          | 113,76        | 33,84         | 2,79        |
| Итого              |             | <b>24,44</b> | <b>34,285</b> | <b>130,085</b> | <b>897,515</b> | <b>0,44</b> | <b>15,93</b> | <b>0,51</b> | <b>2,54</b> | <b>137,29</b> | <b>423,30</b> | <b>124,58</b> | <b>7,76</b> |

## 2-день

### Завтрак

| Наименование блюда     | Выход (гр.) | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.ц. ккал | Вит. В1 | Вит. С | Вит. А | Вит. Е | Мин. Вещ.Са | Мин. Вещ.Р | Мин. Вещ.Мg | Мин.вещ. Fe |
|------------------------|-------------|-------|-------|----------|------------|---------|--------|--------|--------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Омлет                  | 120         | 9,65  | 15,93 | 1,82     | 189,28     | 0,05    | 0,00   | 0,18   | 3,28   | 76,44       | 165,62     | 12,74       | 1,82        |
| Батон с маслом и сыром | 60/15       | 3,16  | 8,4   | 20       | 170,8      | 0,1     | 0      | 0,02   | 0,04   | 57,84       | 191,2      | 48          | 1,6         |
| Чай                    | 200         | 0,12  | 0,00  | 12,04    | 48,64      | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,45        | 2,0        | 1,5         | 0,25        |
| итого                  |             | 12,93 | 24,33 | 33,86    | 416,72     | 0,15    | 0,00   | 0,2    | 3,32   | 137,73      | 358,82     | 62,24       | 0,12        |

### Обед

| Наименование блюда         | Выход (гр.) | Б     | Ж     | У      | Эн.ц. ккал | Вит. В1 | Вит. С | Вит. А | Вит. Е | Мин. Вещ.Са | Мин. Вещ.Р | Мин. Вещ.Мg | Мин.вещ. Fe |
|----------------------------|-------------|-------|-------|--------|------------|---------|--------|--------|--------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Суп рассольник со сметаной | 250         | 5,03  | 11,30 | 32,38  | 143,60     | 0,14    | 9,81   | 0,21   | 2,42   | 30,1        | 85,80      | 33,4        | 1,16        |
| Пюре картофельное          | 200         | 4,8   | 6,4   | 27,26  | 183        | 0,18    | 24,22  | 34,00  | 0,13   | 49,30       | 37,00      | 115,46      | 1,34        |
| Гуляш мясной               | 100         | 15,05 | 14,9  | 5,3    | 210,18     | 0,09    |        |        |        | 33,42       | 150,1      | 28,1        | 1,41        |
| Компот                     | 200         | 0,56  | 0,00  | 27,89  | 113,79     | 0,03    | 1,22   | 0,18   | 1,68   | 49,50       | 44,53      | 32,03       | 1,02        |
| Хлеб ржаной йод.           | 60          | 4,95  | 13,38 | 47,52  | 297,09     | 0,09    | 0      | 0      | 0      | 25,2        | 113,76     | 33,84       | 2,79        |
| Огурец порц.               | 50          | 0,4   | 0,05  | 1,25   | 6,9        | 0       | 0      | 0      | 0,05   | 11          | 35         | 6,9         | 0,5         |
| итого                      |             | 30,79 | 46,03 | 141,60 | 957,88     | 0,53    | 35,25  | 34,39  | 4,28   | 198,52      | 466,19     | 249,73      | 8,66        |



### 3-день

#### Завтрак

| Наименование<br>блюда                            | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|--------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Запеканка<br>творожная с<br>сгущенным<br>молоком | 120/30         | 29,22        | 12,11        | 29,1         | 342,23        | 0,09        | 0,7         | 0,09        | 0,6         | 244,93         | 338,98        | 40,11          | 1,35           |
| Чай                                              | 200            | 0,12         | 0,00         | 12,04        | 48,64         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
|                                                  |                | <b>29,34</b> | <b>12,11</b> | <b>41,14</b> | <b>390,87</b> | <b>0,09</b> | <b>0,07</b> | <b>0,09</b> | <b>0,06</b> | <b>248,38</b>  | <b>340,98</b> | <b>41,51</b>   | <b>1,6</b>     |

#### Обед

| Наименование<br>блюда                        | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У             | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп куриный<br>с<br>макаронными<br>изделиями | 250            | 2,83         | 2,86         | 21,76         | 124,09        | 0,13        | 10,12        | 0,24        | 0,24        | 22,83          | 69,89         | 29,09          | 1,13           |
| Голубцы<br>ленивые                           | 250            | 19,28        | 21,29        | 23,35         | 333,05        | 0,17        | 10,3         | 0,39        | 3,18        | 100,56         | 204,08        | 53,13          | 3,06           |
| Кисель                                       | 200            | 1,36         | 0            | 29,02         | 116,19        | 0           | 0            | 0           | 0           | 9,9            | 18,48         | 0              | 0,03           |
| Хлеб ржаной<br>йод.                          | 60             | 4,95         | 13,38        | 47,52         | 297,09        | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| итого                                        |                | <b>28,42</b> | <b>37,53</b> | <b>121,65</b> | <b>870,42</b> | <b>0,39</b> | <b>20,32</b> | <b>0,63</b> | <b>3,42</b> | <b>158,49</b>  | <b>406,21</b> | <b>116,06</b>  | <b>7,01</b>    |

## 4-день

### Завтрак

| Наименование блюда | Выход (гр.) | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.ц. ккал | Вит. В1 | Вит. С | Вит. А | Вит. Е | Мин. Вещ.Са | Мин. Вещ.Р | Мин. Вещ.Мg | Мин.вещ. Fe |
|--------------------|-------------|-------|-------|----------|------------|---------|--------|--------|--------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Салат винегрет     | 150         | 3,76  | 30,42 | 24,96    | 387,78     | 0,12    | 16,02  | 0,06   | 13,62  | 64,2        | 39,91      | 119,73      | 2,25        |
| Батон с маслом     | 60          | 3,16  | 8,4   | 20       | 170,8      | 0,1     | 0      | 0,02   | 0,04   | 57,84       | 191,2      | 48          | 1,6         |
| Чай                | 200         | 0,12  | 0,00  | 12,04    | 48,64      | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,45        | 2,0        | 1,5         | 0,25        |
| Яйцо отварное      | 40          | 5,08  | 4,6   | 0,28     | 62,8       | 0,5     | 0,0    | 3,2    | 0,2    | 2,45        | 11,9       | 1,4         | 1,1         |
| итого              |             | 12,12 | 43,42 | 57,28    | 670,02     | 0,72    | 16,2   | 3,28   | 13,86  | 127,94      | 245,01     | 170,63      | 5,2         |

### Обед

| Наименование блюда     | Выход (гр.) | Б     | Ж      | У       | Эн.ц. ккал | Вит. В1 | Вит. С | Вит. А | Вит. Е | Мин. Вещ.Са | Мин. Вещ.Р | Мин. Вещ.Мg | Мин.вещ. Fe |
|------------------------|-------------|-------|--------|---------|------------|---------|--------|--------|--------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Суп рыбный             | 250         | 9,57  | 4,48   | 13,3    | 131,8      | 0,15    | 5,54   | 0,24   | 1,53   | 31,8        | 48,81      | 22,65       | 1,01        |
| Макароны отварные      | 200         | 5,52  | 5,295  | 35,325  | 211,095    | 0,09    | 3,59   | 0,03   | 0,13   | 26,64       | 58,7       | 18,55       | 0,67        |
| Голень курин. отварная | 100         | 22,26 | 14,21  | 0       | 232,47     | 0,12    | 1,34   | 19,8   | 0      | 16,90       | 143,4      | 18,3        | 1,235       |
| Компот                 | 200         | 0,56  | 0,00   | 27,89   | 113,79     | 0,03    | 1,22   | 0,18   | 1,68   | 49,50       | 44,53      | 32,03       | 1,02        |
| Хлеб ржаной йод.       | 60          | 4,95  | 13,38  | 47,52   | 297,09     | 0,09    | 0      | 0      | 0      | 25,2        | 113,76     | 33,84       | 2,79        |
| итого                  |             | 42,86 | 37,365 | 124,035 | 986,245    | 0,48    | 11,69  | 20,25  | 3,34   | 150,04      | 409,2      | 125,37      | 6,715       |

### 5-день Завтрак

| Наименование<br>блюда         | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С     | Вит. А      | Вит. Е     | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша<br>пшеничная<br>молочная | 200            | 9,27         | 5,325        | 36,87        | 231,78        | 0,09        | 3,59       | 0,03        | 0,13       | 26,64          | 58,7          | 18,55          | 0,67           |
| Батон с<br>маслом             | 60             | 3,16         | 8,4          | 20           | 170,8         | 0,1         | 0          | 0,02        | 0,04       | 57,84          | 191,2         | 48             | 1,6            |
| Чай                           | 200            | 0,12         | 0,00         | 12,04        | 48,64         | 0,00        | 0,00       | 0,00        | 0,00       | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| Фрукты                        | 100            | 0,28         | 0,28         | 27,15        | 112,24        | 0,03        | 4,6        | 0,0         | 0,24       | 14,84          | 11,09         | 8,66           | 1,86           |
| Итого                         |                | <b>25,79</b> | <b>16,29</b> | <b>37,22</b> | <b>398,5</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,7</b> | <b>0,09</b> | <b>0,6</b> | <b>248,38</b>  | <b>340,98</b> | <b>41,61</b>   | <b>1,6</b>     |

### Обед

| Наименование<br>блюда                       | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У             | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|---------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп борщ из<br>свеж. капусты<br>со сметаной | 250/10         | 1,9          | 6,66         | 10,81         | 111,11        | 0,05        | 8,25         | 0,24        | 1,53        | 41,93          | 48,81         | 22,65          | 1,01           |
| Картофель<br>тушен. с<br>мясом              | 250            | 19,28        | 21,29        | 23,35         | 333,05        | 0,17        | 10,3         | 0,39        | 3,18        | 100,56         | 204,08        | 53,13          | 3,06           |
| Компот                                      | 200            | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79        | 0,03        | 1,22         | 0,18        | 1,68        | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| Хлеб ржаной<br>йод.                         | 60             | 4,95         | 13,38        | 47,52         | 297,09        | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| Итого                                       |                | <b>28,42</b> | <b>37,53</b> | <b>121,65</b> | <b>870,42</b> | <b>0,39</b> | <b>20,32</b> | <b>0,63</b> | <b>3,42</b> | <b>158,49</b>  | <b>406,21</b> | <b>116,06</b>  | <b>7,01</b>    |



### 6-день Завтрак

| Наименование<br>блюда   | Выход<br>(гр.) | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Эн.ц.<br>ккал  | Вит.<br>В1  | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша<br>пшеничная       | 200            | 7,894         | 7,486         | 40,482         | 250,752        | 0,27        | 3,59        | 0,03        | 0,13        | 26,64          | 58,7          | 18,55          | 0,67           |
| Кондитерское<br>изделие | 60             | 4,37          | 7,07          | 36,8           | 228,2          | 0,08        | 0           | 0,04        | 0,72        | 12,21          | 44,56         | 7,35           | 0,61           |
| Чай                     | 200            | 0,12          | 0,00          | 12,04          | 48,64          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| Фрукт                   | 100            | 0,28          | 0,28          | 27,15          | 112,24         | 0,03        | 4,6         | 0,0         | 0,24        | 14,84          | 11,09         | 8,66           | 1,86           |
| Итого                   |                | <b>12,664</b> | <b>14,836</b> | <b>116,472</b> | <b>639,832</b> | <b>0,38</b> | <b>8,19</b> | <b>0,07</b> | <b>1,09</b> | <b>57,14</b>   | <b>116,35</b> | <b>36,06</b>   | <b>3,39</b>    |

### Обед

| Наименование<br>блюда                         | Выход<br>(гр.) | Б             | Ж             | У             | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп<br>молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 250            | 7,19          | 6,51          | 23,55         | 181,5         | 0,11        | 1,14        | 38,25       | 0,15        | 202,03         | 172,48        | 30,18          | 0,64           |
| Рис отварной                                  | 200            | 3,885         | 5,085         | 37,77         | 225,18        | 0,02        | 0           | 0,02        | 0,19        | 3,67           | 49,95         | 16,22          | 0,33           |
| Тефтели<br>мясные                             | 80             | 10,68         | 11,72         | 5,74          | 176,75        | 0,08        | 0           | 0,05        | 0,65        | 13,12          | 136,42        | 21,07          | 2,15           |
| Компот                                        | 200            | 0,56          | 0,00          | 27,89         | 113,79        | 0,03        | 1,22        | 0,18        | 1,68        | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| Хлеб ржаной<br>йод.                           | 60             | 4,95          | 13,38         | 47,52         | 297,09        | 0,09        | 0           | 0           | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| Итого                                         |                | <b>27,265</b> | <b>36,695</b> | <b>142,47</b> | <b>994,31</b> | <b>0,33</b> | <b>2,36</b> | <b>38,5</b> | <b>2,67</b> | <b>293,52</b>  | <b>517,14</b> | <b>133,34</b>  | <b>6,93</b>    |

**7-день**  
**Завтрак**

| Наименование<br>блюда           | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Макароны с<br>маслом и<br>сыром | 150/20         | 7,85         | 8,25         | 38,6         | 295,9         | 0,09        | 3,59        | 0,03        | 0,13        | 171,2          | 132,4         | 15,8           | 0,87           |
| Батон с<br>маслом               | 60             | 3,16         | 8,4          | 20           | 170,8         | 0,1         | 0           | 0,02        | 0,04        | 57,84          | 191,2         | 48             | 1,6            |
| Чай                             | 200            | 0,12         | 0,00         | 12,04        | 48,64         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| Фрукты                          | 100            | 0,28         | 0,28         | 27,15        | 112,24        | 0,03        | 4,6         | 0,0         | 0,24        | 14,84          | 11,09         | 8,66           | 1,86           |
| итого                           |                | <b>11,41</b> | <b>16,93</b> | <b>97,79</b> | <b>627,58</b> | <b>0,22</b> | <b>8,16</b> | <b>0,05</b> | <b>0,41</b> | <b>247,33</b>  | <b>336,69</b> | <b>73,96</b>   | <b>4,58</b>    |

**Обед**

| Наименование<br>блюда                    | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У             | Эн.ц.<br>ккал  | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А       | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп щи из<br>свеж. Капусты<br>с сметаной | 250/10         | 1,9          | 6,66         | 10,81         | 111,11         | 0,05        | 8,25         | 0,24         | 1,53        | 41,93          | 48,81         | 22,65          | 1,01           |
| Греча<br>по-купески с<br>мясом           | 250            | 37,2         | 45,33        | 41,05         | 747,09         | 0,17        | 2,1          | 1,16         | 1,66        | 54,1           | 396,06        | 96,06          | 3,58           |
| Помидор<br>свеж.                         | 50             | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 12             | 0,05        | 12,5         | 66,5         | 0,2         | 7              | 13            | 10             | 0,5            |
| Хлеб ржаной<br>йод.                      | 60             | 4,95         | 13,38        | 47,52         | 297,09         | 0,09        | 0            | 0            | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| компот                                   | 200            | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         | 0,03        | 1,22         | 0,18         | 1,68        | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| итого                                    |                | <b>45,16</b> | <b>65,47</b> | <b>129,17</b> | <b>1281,08</b> | <b>0,39</b> | <b>24,07</b> | <b>68,08</b> | <b>5,07</b> | <b>177,73</b>  | <b>616,19</b> | <b>194,58</b>  | <b>8,9</b>     |



**8-день**  
**Завтрак**

| Наименование<br>блюда            | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С     | Вит. А      | Вит. Е     | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Вареники<br>творожные<br>ленивые | 150            | 25,67        | 16,29        | 25,18        | 349,86        | 0,09        | 0,7        | 0,09        | 0,6        | 244,93         | 338,98        | 40,11          | 1,35           |
| Чай                              | 200            | 0,12         | 0,00         | 12,04        | 48,64         | 0,00        | 0,00       | 0,00        | 0,00       | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| итого                            |                | <b>25,79</b> | <b>16,29</b> | <b>37,22</b> | <b>398,5</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,7</b> | <b>0,09</b> | <b>0,6</b> | <b>248,38</b>  | <b>340,98</b> | <b>41,61</b>   | <b>1,6</b>     |

**Обед**

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У             | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А      | Вит. Е     | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп курин с<br>рисом  | 250            | 2,83         | 2,86         | 21,76         | 124,09        | 0,13        | 10,12        | 0,24        | 0,24       | 22,83          | 69,89         | 29,09          | 1,13           |
| Сложный<br>гарнир     | 200            | 19,28        | 21,29        | 23,35         | 333,05        | 0,17        | 10,3         | 0,39        | 3,18       | 100,56         | 204,08        | 53,13          | 3,06           |
| Сосиска отв.          | 80             | 8,32         | 16           | 16,96         | 179,2         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,00       | 19,2           | 127,2         | 16             | 1,44           |
| Компот                | 200            | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79        | 0,03        | 1,22         | 0,18        | 1,68       | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| Хлеб ржаной<br>йод.   | 60             | 4,95         | 13,38        | 47,52         | 297,09        | 0,09        | 0            | 0           | 0          | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| итого                 |                | <b>35,94</b> | <b>53,53</b> | <b>137,48</b> | <b>1047,2</b> | <b>0,45</b> | <b>21,64</b> | <b>0,81</b> | <b>5,1</b> | <b>217,29</b>  | <b>559,46</b> | <b>164,09</b>  | <b>9,44</b>    |

**9-день**  
**Завтрак**

| Наименование<br>блюда        | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Салат из<br>свеклы           | 150            | 4,29         | 15,27        | 28,5         | 226,05        | 0,03        | 5,7         | 0           | 6,90        | 94,95          | 110,64        | 56,46          | 3,6            |
| Батон с<br>маслом и<br>сыром | 60/15          | 3,16         | 8,4          | 20           | 170,8         | 0,1         | 0           | 0,02        | 0,04        | 57,84          | 191,2         | 48             | 1,6            |
| Яйцо отв.                    | 40             | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 62,8          | 0,5         | 0,0         | 3,2         | 0,2         | 2,45           | 11,9          | 1,4            | 1,1            |
| Чай                          | 200            | 0,12         | 0,00         | 12,04        | 48,64         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| Фрукты                       | 100            | 0,28         | 0,28         | 27,15        | 112,24        | 0,03        | 4,6         | 0,0         | 0,24        | 14,84          | 11,09         | 8,66           | 1,86           |
| итого                        |                | <b>12,93</b> | <b>28,55</b> | <b>87,95</b> | <b>620,53</b> | <b>0,66</b> | <b>10,3</b> | <b>3,22</b> | <b>7,38</b> | <b>173,53</b>  | <b>326,83</b> | <b>116,02</b>  | <b>8,41</b>    |

**Обед**

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж             | У              | Эн.ц.<br>ккал  | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-----------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп<br>фасолевый      | 250            | 2,73         | 3,89          | 13,61          | 98,79          | 0,15        | 11,12        | 0,25        | 0,08        | 22,83          | 69,89         | 19,09          | 1,13           |
| Макароны<br>отварные  | 200            | 5,52         | 5,295         | 35,325         | 211,095        | 0,09        | 3,59         | 0,03        | 0,13        | 26,64          | 58,7          | 18,55          | 0,67           |
| Компот                | 200            | 0,56         | 0,00          | 27,89          | 113,79         | 0,03        | 1,22         | 0,18        | 1,68        | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| гуляш                 | 100            | 15,05        | 14,9          | 5,3            | 210,18         | 0,09        |              |             |             | 33,42          | 150,1         | 28,1           | 1,41           |
| Хлеб ржаной<br>йод.   | 60             | 4,95         | 13,38         | 47,52          | 297,09         | 0,09        | 0            | 0           | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| итого                 |                | <b>28,81</b> | <b>37,465</b> | <b>129,645</b> | <b>930,855</b> | <b>0,45</b> | <b>15,93</b> | <b>0,46</b> | <b>1,89</b> | <b>157,59</b>  | <b>436,98</b> | <b>131,63</b>  | <b>7,02</b>    |

## 10-день Завтрак

| Наименование<br>блюда    | Выход<br>(гр.) | Белки        | Жиры        | Углеводы    | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1 | Вит. С      | Вит. А      | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|--------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша рисовая<br>молочная | 200            | 5,12         | 6,62        | 32,61       | 210,13        | 0,07       | 1,39        | 0,05        | 0,17        | 131,85         | 143,73        | 30,36          | 0,44           |
| Батон с<br>маслом        | 60             | 3,16         | 8,4         | 20          | 170,8         | 0,1        | 0           | 0,02        | 0,04        | 57,84          | 191,2         | 48             | 1,6            |
| Чай                      | 200            | 0,12         | 0,00        | 12,04       | 48,64         | 0,00       | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,45           | 2,0           | 1,5            | 0,25           |
| Фрукты                   | 100            | 0,28         | 0,28        | 27,15       | 112,24        | 0,03       | 4,6         | 0,0         | 0,24        | 14,84          | 11,09         | 8,66           | 1,86           |
| ИТОГО                    |                | <b>25,79</b> | <b>15,3</b> | <b>91,8</b> | <b>549,81</b> | <b>0,2</b> | <b>5,99</b> | <b>0,07</b> | <b>0,45</b> | <b>207,98</b>  | <b>347,93</b> | <b>88,52</b>   | <b>4,15</b>    |

## Обед

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У             | Эн.ц.<br>ккал | Вит.<br>В1  | Вит. С       | Вит. А       | Вит. Е      | Мин.<br>Вещ.Са | Мин.<br>Вещ.Р | Мин.<br>Вещ.Мg | Мин.вещ.<br>Fe |
|-----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп перловый          | 250            | 1,9          | 6,66         | 10,81         | 111,11        | 0,05        | 8,25         | 0,24         | 1,53        | 41,93          | 48,81         | 22,65          | 1,01           |
| Пюре<br>картофельное  | 200            | 4,8          | 6,4          | 27,26         | 183           | 0,18        | 24,22        | 34,00        | 0,13        | 49,30          | 37,00         | 115,46         | 1,34           |
| рыба                  | 80             | 14,52        | 13,47        | 5,61          | 205,32        | 0,11        | 2,5          | 0,51         | 4,2         | 34,5           | 209,76        | 37,84          | 0,93           |
| Компот                | 200            | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79        | 0,03        | 1,22         | 0,18         | 1,68        | 49,50          | 44,53         | 32,03          | 1,02           |
| Хлеб ржаной<br>йод.   | 60             | 4,95         | 13,38        | 47,52         | 297,09        | 0,09        | 0            | 0            | 0           | 25,2           | 113,76        | 33,84          | 2,79           |
| Огурец сол.           | 50             | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 6,9           | 0           | 0            | 0            | 0,05        | 11             | 35            | 6,9            | 0,5            |
| ИТОГО                 |                | <b>27,13</b> | <b>39,96</b> | <b>120,34</b> | <b>917,21</b> | <b>0,46</b> | <b>36,19</b> | <b>34,93</b> | <b>7,59</b> | <b>211,43</b>  | <b>488,86</b> | <b>248,72</b>  | <b>7,59</b>    |