

**Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней**

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
246	1/60	Нарезка из помидоров	0,55	0,1	2,3	11,5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
35	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,93	6,34	10,05	104,16	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29	
227	1/150	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015	
213	1/80	Птица тушенная	15,7	9,4	3,3	169	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02	
282	1/200	Компот из свежих плодов или ягод	0,16		14,09	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68	
		Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	10	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	<b>Итого</b>		<b>22,29</b>	<b>19,77</b>	<b>76,09</b>	<b>598,03</b>	<b>108,28</b>	<b>82,04</b>	<b>358,78</b>	<b>4,93</b>	<b>43,05</b>	<b>0,24</b>	<b>2</b>	<b>83,915</b>	

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
246	1/60	Нарезка из огурцов	0,4	0,05	1,65	7	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
58	1/250	Суп картофельный с крупой (рис)	3,33	5,48	21,29	147,2	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25	
239	1/150	Картофель отварной	2,09	4,69	18,14	121,64	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75	
161	1/80	Котлета рыбная	9,9	6,7	6,4	130,9	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5	
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8	
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
	<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>17,02</b>	<b>99,47</b>	<b>632,53</b>	<b>100,96</b>	<b>75,89</b>	<b>115,38</b>	<b>3,38</b>	<b>0,05</b>	<b>1,12</b>	<b>1,36</b>	<b>44,18</b>	

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Икра из кабачков консервированная	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
48	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	9,76	6,82	19,январь	175,1	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
214	1/150	Рагу из птицы	15,38	19,59	18,2	308,58	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
293	1/200	Соки фруктовые и ягодные	2	0,2	5,8	36	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
		Апельсин	0,9	0,2	8,1	45	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	67
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>30,46</b>	<b>43895,53</b>	<b>670,06</b>	<b>104,21</b>	<b>103,19</b>	<b>305,97</b>	<b>5,75</b>	<b>9,7</b>	<b>15,35</b>	<b>3,76</b>	<b>254,04</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/60	Нарезка из помидоров	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
42	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	5,03	11,3	32,38	149,60	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
211	1/230/80	Плов из курицы	37,2	45,33	41,05	747,09	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>45,24</b>	<b>56,83</b>	<b>127,72</b>	<b>984,38</b>	<b>89,11</b>	<b>63,88</b>	<b>167,01</b>	<b>3,74</b>	<b>3,85</b>	<b>13,41</b>	<b>2,6</b>	<b>37,4</b>

День 5

№ рсч	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/60	Огурец свежий	0,4	0,05	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
63	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	2,09	6,33	10,64	107,83	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
282	1/200	Компот из свежих фруктов	0,16		14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
		Банан	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	3,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,64</b>	<b>18,35</b>	<b>97,81</b>	<b>662,34</b>	<b>129,39</b>	<b>129,81</b>	<b>490,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,21</b>	<b>2,97</b>	<b>5,03</b>	<b>100,62</b>

День 6

№ рсч	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
248	1/60	Секла отварная	1,12	3,75	6,22	66,42	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
45	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	2,34	3,89	13,61	98,79	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
181	1/230/80	Жаркое по домашнему	18,42	20,69	19,77	337,6	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
		Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,64</b>	<b>28,73</b>	<b>90,29</b>	<b>728,6</b>	<b>124,85</b>	<b>144,21</b>	<b>154,25</b>	<b>7,33</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>43,21</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	1'60	Икра из кабачков консервированная	0,46	3,65	1,45	40,38	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
44	1'250	Суп из овощей с фасолью	1,93	5,86	12,59	115,24	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7	
180	1'80	Гуляш из отварной говядины	21,68	24,21	6,74	331,53	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,49	
2019	1'150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0	
283	1'200	Компот из сухофруктов	0,56		27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	1'200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1	
	2'40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
<b>Итого</b>			<b>32,35</b>	<b>37,44</b>	<b>102,77</b>	<b>888,81</b>	<b>99,45</b>	<b>93,39</b>	<b>192,79</b>	<b>4,34</b>	<b>0,04</b>	<b>0,99</b>	<b>0,86</b>	<b>20,68</b>	

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
246	1'60	Помидоры свежие	0,55	0,1	2,3	11,5	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3	
46	1'250/50	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81	
214	1'200/50	Резу из птицы	15,38	19,59	18,2	308,58	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0	
293	1'200	Соки фруктовые или ягодные	2	0,2	5,8	36	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160	
		Апельсин	0,9	0,2	8,1	45	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	6,7	
	2'40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
<b>Итого</b>			<b>24,38</b>	<b>23,38</b>	<b>64,24</b>	<b>578,02</b>	<b>125,66</b>	<b>131,48</b>	<b>380,81</b>	<b>8,09</b>	<b>61,13</b>	<b>2,79</b>	<b>1,94</b>	<b>235,81</b>	

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
246	1/60	Свежий помидор	0,55	0,1	2,3	11,5	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	0	0	11,89
35	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,93	6,34	10,05	104,16	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	0,01	10,29	
227	1/150	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015		
189	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	10,68	11,72	5,74	176,75	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2		
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
<b>Итого</b>			<b>19,3</b>	<b>21,79</b>	<b>93,63</b>	<b>658,93</b>	<b>109,93</b>	<b>87,96</b>	<b>287,73</b>	<b>3,84</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>3,77</b>	<b>33,195</b>		

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
246	1/60	Огурец свежий	0,4	0,005	1,65	7	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		
56	1/250	Суп-лапша	2,45	4,89	13,91	109,38	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5		
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2		
162	1/80	Котлета рыбная	8,7	7,4	4,5	123,1	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5		
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
		Банан	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	3,3		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
<b>Итого</b>			<b>21,23</b>	<b>16,415</b>	<b>111,95</b>	<b>690,14</b>	<b>101,32</b>	<b>68,9</b>	<b>232,1</b>	<b>10,03</b>	<b>2,27</b>	<b>2,88</b>	<b>5,005</b>	<b>22,3</b>		

**Примерное меню - обед (зима-весна)**

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
248	1/60	Секла отварная	1,12	3,75	6,22	66,42	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
50	1/250/30	Суп картофельный с рыбой (минтай)	13,21	4,11	6,7	116,24	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
189	1/80	Выточка мясная (пюре)	10,68	11,72	5,74	176,75	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>33,29</b>	<b>23,3</b>	<b>100,65</b>	<b>761,07</b>	<b>60,6</b>	<b>87,68</b>	<b>397,35</b>	<b>8,06</b>	<b>3,92</b>	<b>13,334</b>	<b>2,89</b>	<b>40,64</b>

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	1/60	Салат витаминный	1,14	10,14	11,54	141,94	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
62	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	3,23	9,78	11,4	142,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
227	1/150	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
180	1/80	Гуляш из отварной говядины	21,68	24,21	6,74	331,53	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
293	1/200	Соки фруктовые или яблочные	2	0,2	5,8	36	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
		Молзурт	2,8	2,7	10,2	81,2	124	15	12	0,1	0,01	0,03	0	0,66
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>36,33</b>	<b>50,56</b>	<b>82,23</b>	<b>939,34</b>	<b>227,6</b>	<b>91,16</b>	<b>283,54</b>	<b>4,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>1,76</b>	<b>74,155</b>

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
248	1/60	Свекла отварная	1,12	3,75	6,22	66,42	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
42	1/250/25	Рассольник ленинградский	5,03	11,3	32,38	149,6	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
235	1/150	Капуста тушеная	2,62	3,23	13,45	87,16	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
161	1/80	Котлета рыбная	9,9	6,7	6,4	130,9	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
282	1/200	Компот из свежих плодов и ягод	0,16	0	14,99	60,64	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
		Балан	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	3,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>22,13</b>	<b>25,48</b>	<b>107,44</b>	<b>655,72</b>	<b>167,3</b>	<b>93,21</b>	<b>126,11</b>	<b>7,66</b>	<b>2,21</b>	<b>2,81</b>	<b>4,94</b>	<b>70,71</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
37	1/60	Икра из кабачков консервированная	0,46	3,65	1,45	40,38	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
211	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,9	6,66	10,81	111,11	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
282	1/150	Шлов из отварной курицы	37,2	45,33	41,05	747,09	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
	1/200	Компот из свежих плодов и ягод	0,16	0	14,99	60,64	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>41,62</b>	<b>55,74</b>	<b>92,4</b>	<b>1071,22</b>	<b>80,13</b>	<b>60,94</b>	<b>132,62</b>	<b>3,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,99</b>	<b>0,82</b>	<b>21,8</b>

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
246	1/60	Нарезка из помидоров	0,55	0,1	2,3	11,5	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	0	0	5,15
47	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,83	2,86	21,76	124,09	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	0,02	1,51	
241	1/150	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0	0	
202 Вар 2	1/80	Пюре "Ежики"	9,16	13,53	9,44	196,14	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	0,00	1,13	
283	1/200	Компот сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	6,8	
		Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	0,2	10	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0,4	0	
<b>Итого</b>			<b>17,43</b>	<b>20,93</b>	<b>99,72</b>	<b>664,49</b>	<b>152,13</b>	<b>93,41</b>	<b>289,92</b>	<b>4,13</b>	<b>51,14</b>	<b>0,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>24,59</b>	

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
248	1/60	Свекла отварная	1,12	3,75	6,22	66,42	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	0,14	12,2
48	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	9,76	6,82	19,01	175,1	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	0,12	12,34
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30	175,87	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	0	1,2
212	1/80/20	Пюре отварная	18,22	18,22	0,97	242,68	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	19,98	4,11
282	1/200	Компот из ягод	0,16	0	14,99	60,64	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	6,8
	1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	0,4	1
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,05	0,05	0
<b>Итого</b>			<b>36,98</b>	<b>32,51</b>	<b>95,29</b>	<b>832,71</b>	<b>93,5</b>	<b>93,9</b>	<b>564,1</b>	<b>13,3</b>	<b>11,24</b>	<b>13,62</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>37,65</b>



День 7

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
2	1/60	Салат Витаминный	1,14	10,14	11,54	141,94	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8		
59	1/250	Суп овощей	2,89	5	13,03	108,65	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	1	0,01	2,01		
123	1/140/50	Макароник с мясом	28,75	23,19	71,76	617,38	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68		
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
		Йогурт	2,8	2,7	10,2	81,2	124	15	12	0,1	0,01	0,03	0	0,66		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
<b>Итого</b>			<b>37,94</b>	<b>41,03</b>	<b>147,42</b>	<b>1127,96</b>	<b>228,68</b>	<b>72,48</b>	<b>302,85</b>	<b>2,65</b>	<b>0,07</b>	<b>4,15</b>	<b>2,6</b>	<b>77,95</b>		

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
246	1/60	Огурец свежий	0,4	0,05	1,65	7	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5		
57	1/250	Суп картофельный	3,38	5,15	21,06	144,14	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01		
227	1/100/5	Макаронные изделия	3,68	3,53	23,55	140,73	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15		
172	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	14,52	8,03	7,51	160,29	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35		
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
		Банан	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	3,3		
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
<b>Итого</b>			<b>25,84</b>	<b>17,26</b>	<b>115,66</b>	<b>726,95</b>	<b>120,39</b>	<b>147,11</b>	<b>525,7</b>	<b>7,25</b>	<b>2,27</b>	<b>6,99</b>	<b>6,5</b>	<b>34,61</b>		

День 9	№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
	2	1/60	Салат Витаминный из свежей капусты	1,14	10,14	11,54	141,94	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
	63	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	2,09	6,33	10,64	107,83	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77		
	211	1/150	Хлеб с отварной курицей	37,2	45,33	41,05	747,09	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0		
	283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
		1/200	Сок яблочный в упаковке	0,1	0,1	11,1	47	0,8	1,3	0,9	0,7	0	0,9	0,4	1		
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
		<b>Итого</b>		<b>42,89</b>	<b>61,9</b>	<b>115,22</b>	<b>1222,65</b>	<b>94,71</b>	<b>80,05</b>	<b>208,79</b>	<b>3,1</b>	<b>3,92</b>	<b>13,34</b>	<b>1,01</b>	<b>34,77</b>		

День 10	№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
		1/60	Икра кабачковая консервированная	0,46	3,65	1,45	40,38	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4		
49		1/250/25	Суп картофельный с рыбными	8	3,42	19,82	151,03	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16		
241		1/100/5	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75		
205		1/80	С осика отварная	6,62	16,04	1,57	179,72	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0		
283		1/200	Компот сухофруктов	0,56	0	27,89	113,79	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
			Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	10,92	9,1	0,2	0,22	0,05	0,03	0,2	10		
		2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
		<b>Итого</b>		<b>19,97</b>	<b>27,55</b>	<b>89,06</b>	<b>703,89</b>	<b>203,85</b>	<b>135,74</b>	<b>191,23</b>	<b>5,18</b>	<b>2,42</b>	<b>1,47</b>	<b>1,43</b>	<b>51,11</b>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ШИРОКИЙ БУЕРАК  
ВОЛЬСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

приказ от « 25 » июля 2022 года № 145



**Примерное десятидневное  
меню для организации  
питания обучающихся  
7-11 лет**

2022-2023 г.г.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью  
*Белкавцал* ) листов

Директор ОУУ ВМР «СДЛ Пироккий Бюро»

*БВ*

