

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 20 » 2024 г.

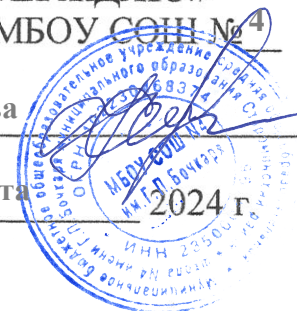


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №4

Е.В. Кропачева

« 21 » августа 2024 г.



**Единое муниципальное десятидневное  
циклическое меню для организации питания  
обучающихся в возрасте 12 лет и старше  
(на период лето-осень)**

**(обеды)**

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень)

| Пищевая ценность ОБЕД       |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| № рецептур                  | Наименование блюда                                | Выход, г       | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |             |              |
|                             |   |                | Б                | Ж            | У             |                         | В1          | В2          | С            | А           | Е           | Кальций (мг)         | Фосфор (мг)   | Магний (мг)   | Железо (мг)  | Цинк        | Йод          |
| <b>День 1 (понедельник)</b> |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
| 88                          | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250,00         | 1,77             | 4,95         | 7,90          | 83,23                   | 0,06        | 0,05        | 15,78        | 0,00        | 0,50        | 49,25                | 49,00         | 22,13         | 0,83         | 0,56        | 0,01         |
| 260                         | Гуляш   | 100,00         | 14,55            | 16,79        | 2,88          | 220,79                  | 0,03        | 0,10        | 0,91         | 0,00        | 0,38        | 21,80                | 154,15        | 22,00         | 3,05         | 4,08        | 0,04         |
|                             | Капша вязкая (перловая)                           | 180,00         | 3,84             | 6,24         | 24,96         | 171,36                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,38        | 32,18                | 133,44        | 19,19         | 0,70         | 0,00        | 0,00         |
| 392                         | Чай с молоком                                     | 200,00         | 1,10             | 0,90         | 12,56         | 81,83                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 11,10                | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | 65,00          | 4,39             | 0,55         | 32,60         | 152,36                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,72        | 13,00                | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб ржаной                                       | 40,00          | 2,66             | 0,48         | 16,74         | 81,92                   | 0,22        | 0,14        | 0,28         | 0,00        | 0,22        | 51,10                | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,02         |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)                            | 130,00         | 0,54             | 0,54         | 13,87         | 57,72                   | 0,04        | 0,01        | 5,42         | 0,00        | 0,36        | 27,08                | 19,83         | 15,34         | 0,54         | 0,52        | 0,00         |
|                             | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)   | 200,00         | 1,00             | 0,00         | 20,23         | 84,93                   | 0,02        | 0,02        | 4,01         | 0,00        | 0,20        | 14,02                | 14,02         | 8,01          | 2,80         | 0,04        | 0,00         |
|                             | <b>Итого</b>                                      | <b>1165,00</b> | <b>29,85</b>     | <b>30,45</b> | <b>131,73</b> | <b>934,14</b>           | <b>0,52</b> | <b>0,36</b> | <b>26,43</b> | <b>0,00</b> | <b>2,74</b> | <b>219,54</b>        | <b>502,99</b> | <b>125,17</b> | <b>10,88</b> | <b>5,20</b> | <b>0,07</b>  |
| <b>День 2 (вторник)</b>     |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
|                             | Овощи свежие (огурцы)                             | 100,00         | 0,70             | 0,10         | 1,89          | 14,10                   | 0,03        | 0,02        | 4,87         | 0,00        | 0,10        | 16,90                | 29,83         | 13,92         | 0,50         | 0,16        | 0,00         |
| 98                          | Суп крестьянский с крупой                         | 250,00         | 1,48             | 4,92         | 6,09          | 74,56                   | 0,04        | 0,03        | 9,88         | 0,00        | 0,60        | 35,88                | 33,63         | 14,18         | 0,58         | 0,85        | 0,03         |
| 227                         | Рыба припущенная                                  | 110,00         | 19,28            | 8,36         | 0,90          | 155,95                  | 0,06        | 0,11        | 1,89         | 0,49        | 2,28        | 43,37                | 183,07        | 21,12         | 0,59         | 0,41        | 0,27         |
| 312                         | Картофельное пюре                                 | 180,00         | 3,68             | 5,76         | 24,53         | 247,03                  | 0,17        | 0,13        | 21,79        | 0,00        | 0,11        | 44,36                | 103,91        | 33,30         | 1,21         | 0,54        | 0,01         |
| 349                         | Напиток из сухофруктов                            | 200,00         | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 106,00                  | 0,02        | 0,02        | 0,73         | 0,00        | 0,00        | 32,48                | 23,44         | 17,46         | 0,69         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | 70,00          | 4,73             | 0,60         | 35,11         | 164,08                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,77        | 14,00                | 45,50         | 9,80          | 0,77         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб ржаной                                       | 45,00          | 2,99             | 0,54         | 18,83         | 92,16                   | 0,25        | 0,16        | 0,32         | 0,00        | 0,25        | 57,49                | 98,44         | 31,50         | 2,21         | 0,00        | 0,05         |
|                             | <b>Итого</b>                                      | <b>955,00</b>  | <b>33,52</b>     | <b>20,37</b> | <b>119,35</b> | <b>853,88</b>           | <b>0,64</b> | <b>0,49</b> | <b>39,47</b> | <b>0,49</b> | <b>4,10</b> | <b>244,43</b>        | <b>517,82</b> | <b>141,28</b> | <b>6,55</b>  | <b>1,96</b> | <b>0,35</b>  |
| <b>День 3 (среда)</b>       |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
| 104                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками          | 250/20         | 6,18             | 5,52         | 15,54         | 136,56                  | 0,12        | 0,07        | 11,07        | 0,00        | 0,50        | 29,70                | 72,22         | 29,60         | 1,15         | 1,25        | 0,07         |
| 297                         | Птица в соусе с томатами                          | 110,00         | 24,98            | 20,71        | 0,08          | 286,57                  | 0,08        | 0,17        | 2,69         | 1,16        | 0,39        | 56,49                | 193,57        | 24,91         | 2,21         | 0,00        | 0,00         |
| 143                         | Рагу из овощей                                    | 180,00         | 3,03             | 18,84        | 14,75         | 240,72                  | 0,10        | 0,10        | 21,45        | 0,79        | 0,00        | 63,69                | 77,14         | 27,87         | 1,02         | 0,48        | 0,03         |
| 397                         | Компот из фруктов                                 | 200,00         | 0,12             | 0,10         | 27,50         | 111,38                  | 0,01        | 0,01        | 2,07         | 0,00        | 0,00        | 16,20                | 7,20          | 7,51          | 0,89         | 0,07        | 0,00         |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | 65,00          | 4,39             | 0,55         | 32,60         | 152,36                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,72        | 13,00                | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб ржаной                                       | 45,00          | 2,99             | 0,54         | 18,83         | 92,16                   | 0,25        | 0,16        | 0,32         | 0,00        | 0,25        | 57,49                | 98,44         | 31,50         | 2,21         | 0,00        | 0,05         |
|                             | Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке) | 180            | 4,14             | 4,42         | 5,66          | 90,18                   | 0,05        | 0,24        | 0,72         | 0,04        | 0,00        | 146,40               | 115,80        | 16,80         | 0,12         | 0,96        | 10,80        |
|                             | <b>Итого</b>                                      | <b>1050,00</b> | <b>45,83</b>     | <b>50,68</b> | <b>114,96</b> | <b>1109,92</b>          | <b>0,67</b> | <b>0,75</b> | <b>38,31</b> | <b>1,99</b> | <b>1,85</b> | <b>382,97</b>        | <b>606,62</b> | <b>147,29</b> | <b>8,32</b>  | <b>2,76</b> | <b>10,94</b> |
| <b>День 4 (четверг)</b>     |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
|                             | Овощи свежие (помидоры)                           | 100,00         | 0,70             | 0,10         | 1,89          | 21,40                   | 0,03        | 0,02        | 4,87         | 0,00        | 0,10        | 16,90                | 29,83         | 13,92         | 0,50         | 0,16        | 0,00         |
| 96                          | Рассольник по-ленинградски                        | 250,00         | 2,02             | 5,09         | 11,98         | 101,81                  | 0,09        | 0,06        | 8,38         | 0,00        | 0,50        | 29,15                | 56,73         | 24,18         | 0,93         | 0,47        | 0,05         |
| 258                         | Мясо духовое (с картофелем и овощами)             | 200            | 18,84            | 21,01        | 17,72         | 335,32                  | 0,12        | 0,16        | 6,18         | 0,00        | 0,00        | 37,12                | 246,75        | 48,66         | 4,16         | 0,00        | 0,00         |
| 397                         | Компот из фруктов                                 | 200,00         | 0,12             | 0,10         | 27,50         | 111,38                  | 0,01        | 0,01        | 2,07         | 0,00        | 0,00        | 16,20                | 7,20          | 7,51          | 0,89         | 0,07        | 0,01         |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | 65,00          | 4,39             | 0,55         | 32,60         | 152,36                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,72        | 13,00                | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб ржаной                                       | 45,00          | 2,99             | 0,54         | 18,83         | 92,16                   | 0,25        | 0,16        | 0,32         | 0,00        | 0,25        | 57,49                | 98,44         | 31,50         | 2,21         | 0,00        | 0,05         |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)                            | 125,00         | 0,52             | 0,52         | 13,33         | 55,50                   | 0,04        | 0,01        | 5,21         | 0,00        | 0,34        | 26,04                | 19,06         | 14,75         | 0,52         | 0,50        | 0,00         |
|                             | <b>Итого</b>                                      | <b>885,00</b>  | <b>28,88</b>     | <b>27,81</b> | <b>121,97</b> | <b>848,53</b>           | <b>0,58</b> | <b>0,41</b> | <b>22,16</b> | <b>0,00</b> | <b>1,81</b> | <b>179,00</b>        | <b>470,43</b> | <b>135,70</b> | <b>9,42</b>  | <b>1,04</b> | <b>0,11</b>  |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |   |                |                  |              |               |                         |             |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |              |
| 84                          | Борщ  | 250,00         | 3,56             | 5,12         | 14,17         | 117,00                  | 0,10        | 0,06        | 6,70         | 0,00        | 0,50        | 54,18                | 99,50         | 34,45         | 1,73         | 0,33        | 0,02         |
| 229                         | Рыба тушеная в томате с овощами                   | 53/147         | 19,50            | 9,90         | 7,60          | 197,50                  | 0,10        | 0,10        | 7,46         | 0,11        | 0,90        | 78,14                | 324,38        | 97,06         | 1,70         | 1,04        | 0,48         |
| 392                         | Чай с сахаром                                     | 200,00         | 1,10             | 0,90         | 12,56         | 60,46                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 11,10                | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | 65,00          | 4,39             | 0,55         | 32,60         | 152,36                  | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,72        | 13,00                | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                             | Хлеб ржаной                                       | 40,00          | 2,66             | 0,48         | 16,74         | 81,92                   | 0,22        | 0,14        | 0,28         | 0,00        | 0,22        | 51,10                | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04         |
|                             | Пирог фруктовый "Кубанский"                       | 80,00          | 4,90             | 6,57         | 54,25         | 219,73                  | 0,08        | 0,06        | 0,06         | 0,13        | 1,20        | 15,60                | 49,12         | 19,28         | 1,11         | 0,20        | 0,00         |
|                             | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)   | 200,00         | 1,00             | 0,00         | 20,23         | 84,93                   | 0,02        | 0,02        | 4,01         | 0,00        | 0,20        | 14,02                | 14,02         | 8,01          | 2,80         | 0,04        | 0,00         |
|                             | <b>Итого</b>                                      | <b>835,00</b>  | <b>37,11</b>     | <b>23,52</b> | <b>158,15</b> | <b>913,90</b>           | <b>0,59</b> | <b>0,40</b> | <b>18,54</b> | <b>0,24</b> | <b>3,74</b> | <b>237,14</b>        | <b>619,57</b> | <b>197,30</b> | <b>10,30</b> | <b>1,61</b> | <b>0,54</b>  |

| День 6 (понедельник) |  |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |               |               |               |              |             |              |
|----------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|                      | Зеленый горошек консервированный                                   | 100,00         | 2,88         | 2,72         | 5,78          | 59,12          | 0,06        | 0,03        | 9,70          | 0,13         | 0,00        | 23,92         | 61,17         | 20,17         | 0,70         | 0,00        | 0,00         |
| Л135                 | Суп из овощей  | 250,00         | 1,59         | 4,99         | 9,15          | 87,87          | 0,07        | 0,05        | 10,38         | 0,00         | 0,30        | 34,85         | 49,28         | 20,75         | 0,78         | 0,58        | 0,01         |
| 268                  | Шницель мясной рубленый  | 100            | 13,75        | 20,17        | 11,93         | 284,23         | 0,03        | 0,07        | 5,18          | 65,33        | 0,23        | 33,78         | 81,83         | 35,35         | 0,97         | 0,58        | 0,01         |
| 4                    | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными                 | 140 / 60       | 4,20         | 4,60         | 24,30         | 155,40         | 0,07        | 0,03        | 2,53          | 0,00         | 0,00        | 18,12         | 47,49         | 16,18         | 0,96         | 0,72        | 0,00         |
| 397                  | Компот из фруктов  | 200,00         | 0,12         | 0,10         | 27,50         | 111,38         | 0,01        | 0,01        | 2,07          | 0,00         | 0,00        | 16,20         | 7,20          | 7,51          | 0,89         | 0,07        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 65,00          | 4,39         | 0,55         | 32,60         | 152,36         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,72        | 13,00         | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной  | 45,00          | 2,99         | 0,54         | 18,83         | 92,16          | 0,25        | 0,16        | 0,32          | 0,00         | 0,25        | 57,49         | 98,44         | 31,50         | 2,21         | 0,00        | 0,05         |
|                      | Фрукты свежие (груши)  | 130,00         | 0,54         | 0,54         | 13,87         | 59,15          | 0,04        | 0,01        | 5,42          | 0,00         | 0,36        | 27,08         | 19,83         | 15,34         | 0,54         | 0,52        | 0,00         |
|                      | Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)                  | 180            | 4,14         | 4,42         | 5,66          | 90,18          | 0,05        | 0,24        | 0,72          | 0,04         | 0,00        | 146,40        | 115,80        | 16,80         | 0,12         | 0,96        | 10,80        |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>970,00</b>  | <b>31,72</b> | <b>35,91</b> | <b>143,84</b> | <b>1032,73</b> | <b>0,59</b> | <b>0,58</b> | <b>26,62</b>  | <b>65,37</b> | <b>1,85</b> | <b>346,93</b> | <b>462,11</b> | <b>182,53</b> | <b>7,18</b>  | <b>3,43</b> | <b>10,87</b> |
| День 7 (вторник)     |  |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 81                   | Борщ   | 250            | 1,60         | 4,86         | 8,56          | 84,38          | 0,03        | 0,04        | 10,93         | 0,00         | 0,50        | 52,53         | 46,10         | 23,13         | 1,10         | 0,74        | 0,07         |
| 256/330              | Мясо тушеное в соусе   | 100,00         | 7,33         | 20,39        | 3,84          | 228,14         | 0,18        | 0,06        | 0,11          | 0,00         | 0,38        | 11,93         | 79,23         | 14,13         | 0,93         | 1,40        | 0,03         |
|                      | Каша рассыпчатая (рисовая)   | 180,00         | 4,29         | 8,81         | 44,50         | 274,46         | 0,04        | 0,04        | 0,00          | 0,45         | 0,66        | 19,32         | 93,46         | 31,64         | 0,66         | 0,78        | 0,00         |
|                      | Напиток из сухофруктов   | 200,00         | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 106,00         | 0,01        | 0,06        | 100,00        | 0,00         | 0,00        | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63         | 0,02        | 0,40         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 65,00          | 4,39         | 0,55         | 32,60         | 152,36         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,72        | 13,00         | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной  | 40,00          | 2,66         | 0,48         | 16,74         | 81,92          | 0,22        | 0,14        | 0,28          | 0,00         | 0,22        | 51,10         | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04         |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200            | 5,00         | 5,00         | 13,60         | 106,60         | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 0,40         | 0,00        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         | 0,00        | 0            |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>785,00</b>  | <b>24,34</b> | <b>35,51</b> | <b>132,03</b> | <b>949,48</b>  | <b>0,59</b> | <b>0,62</b> | <b>102,99</b> | <b>0,85</b>  | <b>1,97</b> | <b>356,69</b> | <b>485,87</b> | <b>114,30</b> | <b>5,10</b>  | <b>2,20</b> | <b>0,47</b>  |
| День 8 (среда)       |  |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |               |               |               |              |             |              |
|                      | Овощи свежие (помидоры)  | 100,00         | 0,70         | 0,10         | 1,89          | 21,40          | 0,03        | 0,02        | 4,87          | 0,00         | 0,10        | 16,90         | 29,83         | 13,92         | 0,50         | 0,16        | 0,00         |
| Л 147                | Суп с макаронными изделиями  | 250            | 2,38         | 5,08         | 12,90         | 106,81         | 0,06        | 0,02        | 0,95          | 0,00         | 0,20        | 27,30         | 36,77         | 15,22         | 0,72         | 0,21        | 0            |
| 234                  | Котлеты или биточки рыбные   | 110,00         | 9,61         | 7,98         | 13,71         | 165,06         | 0,06        | 0,10        | 1,21          | 0,21         | 0,55        | 56,27         | 126,93        | 37,90         | 1,06         | 1,24        | 1,18         |
| 125                  | Картофель отварной   | 180,00         | 3,43         | 6,74         | 23,84         | 169,71         | 0,19        | 0,13        | 24,57         | 0,10         | 0,00        | 23,27         | 95,01         | 34,61         | 1,39         | 0,48        | 0,00         |
| 397                  | Компот из фруктов  | 200,00         | 0,12         | 0,10         | 27,50         | 111,38         | 0,01        | 0,01        | 2,07          | 0,00         | 0,00        | 16,20         | 7,20          | 7,51          | 0,89         | 0,07        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 65,00          | 4,39         | 0,55         | 32,60         | 152,36         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,72        | 13,00         | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной  | 40,00          | 2,66         | 0,48         | 16,74         | 81,92          | 0,22        | 0,14        | 0,28          | 0,00         | 0,22        | 51,10         | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04         |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)   | 125,00         | 0,52         | 0,52         | 13,33         | 55,50          | 0,04        | 0,01        | 5,21          | 0,00         | 0,34        | 26,04         | 19,06         | 14,75         | 0,52         | 0,50        | 0,00         |
|                      | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)                    | 200,00         | 1,00         | 0,00         | 20,23         | 84,93          | 0,02        | 0,02        | 4,01          | 0,00         | 0,20        | 14,02         | 14,02         | 8,01          | 2,80         | 0,04        | 0,00         |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>1070,00</b> | <b>23,81</b> | <b>21,54</b> | <b>142,51</b> | <b>864,14</b>  | <b>0,69</b> | <b>0,44</b> | <b>39,16</b>  | <b>0,31</b>  | <b>2,13</b> | <b>230,08</b> | <b>444,55</b> | <b>161,01</b> | <b>7,75</b>  | <b>2,65</b> | <b>1,22</b>  |
| День 9 (четверг)     |  |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 104                  | Суп с мясными фрикадельками  | 250/20         | 6,18         | 5,52         | 15,54         | 136,56         | 0,12        | 0,07        | 11,07         | 0,00         | 0,50        | 29,70         | 72,22         | 29,60         | 1,15         | 1,25        | 0,07         |
| 267                  | Шницель натуральный рубленый                                       | 100,00         | 17,60        | 25,07        | 12,13         | 344,53         | 0,12        | 0,24        | 0,00          | 0,60         | 0,40        | 24,44         | 278,64        | 43,07         | 5,08         | 2,48        | 0,08         |
|                      | Каша вязкая (пшеничная)  | 180,00         | 3,84         | 6,24         | 24,96         | 171,36         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,38        | 32,18         | 133,44        | 19,19         | 0,70         | 0,00        | 0,00         |
| 349                  | Напиток из сухофруктов   | 200,00         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 106,00         | 0,02        | 0,02        | 0,73          | 0,00         | 0,00        | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,69         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 65,00          | 4,39         | 0,55         | 32,60         | 152,36         | 0,07        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,72        | 13,00         | 42,25         | 9,10          | 0,72         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной  | 40,00          | 2,66         | 0,48         | 16,74         | 81,92          | 0,22        | 0,14        | 0,28          | 0,00         | 0,22        | 51,10         | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04         |
|                      | Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)                  | 180            | 4,14         | 4,42         | 5,66          | 90,18          | 0,05        | 0,24        | 0,72          | 0,04         | 0,00        | 146,40        | 115,80        | 16,80         | 0,12         | 0,96        | 10,80        |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>765,00</b>  | <b>39,47</b> | <b>42,37</b> | <b>139,64</b> | <b>1082,91</b> | <b>0,67</b> | <b>0,75</b> | <b>12,80</b>  | <b>0,64</b>  | <b>2,21</b> | <b>329,30</b> | <b>753,29</b> | <b>163,21</b> | <b>10,41</b> | <b>4,69</b> | <b>10,99</b> |
| День 10 (пятница)    |  |                |              |              |               |                |             |             |               |              |             |               |               |               |              |             |              |
| 82                   | Борщ с капустой и картофелем                                       | 250,00         | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 95,20          | 0,05        | 0,05        | 10,68         | 0,00         | 0,50        | 49,73         | 54,60         | 26,13         | 1,23         | 0,74        | 0,07         |
|                      | Печень, тушенная в соусе сметанном                                 | 120,00         | 15,96        | 10,56        | 6,84          | 187,20         | 0,10        | 0,08        | 15,00         | 0,68         | 2,04        | 36,96         | 108,67        | 18,48         | 5,92         | 0,52        | 0,00         |
| 205                  | Макаронные изделия отварные с овощами                              | 180,00         | 6,14         | 7,11         | 33,85         | 217,70         | 0,09        | 0,04        | 3,22          | 0,00         | 0,07        | 23,04         | 60,38         | 20,58         | 1,22         | 1,35        | 0,00         |
| 392                  | Чай с сахаром  | 200,00         | 0,07         | 0,02         | 10,06         | 60,46          | 0,00        | 0,00        | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 11,10         | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 60,00          | 4,05         | 0,51         | 30,09         | 140,64         | 0,06        | 0,02        | 0,00          | 0,00         | 0,66        | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной  | 40,00          | 2,66         | 0,48         | 16,74         | 81,92          | 0,22        | 0,14        | 0,28          | 0,00         | 0,22        | 51,10         | 87,50         | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04         |
| пром                 | Кондитерское изделие (вафли молочные)                              | 35,00          | 2,18         | 11,34        | 22,96         | 202,60         | 0,04        | 0,06        | 0,00          | 0,28         | 3,47        | 10,14         | 37,59         | 7,69          | 0,64         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200            | 5,00         | 5,00         | 13,60         | 106,60         | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 0,40         | 0,00        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         | 0,00        | 0            |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>1085,00</b> | <b>37,85</b> | <b>39,94</b> | <b>145,07</b> | <b>1092,32</b> | <b>0,63</b> | <b>0,69</b> | <b>31,81</b>  | <b>1,36</b>  | <b>6,96</b> | <b>434,07</b> | <b>570,54</b> | <b>138,68</b> | <b>12,11</b> | <b>2,61</b> | <b>0,11</b>  |

| Питательные вещества         |                         |       |        |          |      |      |                      |       |       |              |             |             |             |       |       |  |
|------------------------------|-------------------------|-------|--------|----------|------|------|----------------------|-------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------|-------|--|
| Питательные вещества         | Энергетическая ценность |       |        | Витамины |      |      | Минеральные вещества |       |       |              |             |             |             |       |       |  |
|                              | Б                       | Ж     | У      | кКал     | В1   | В2   | С                    | А     | Е     | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк  | Иод   |  |
| Итого за день по СанПиН      | 90                      | 92,00 | 383,00 | 2720,00  | 1,40 | 1,60 | 70,00                | 0,70  | 10,00 | 1200,00      | 1200,00     | 300,00      | 18,00       | 10,00 | 0,10  |  |
| обед 35 %                    | 31,5                    | 32,2  | 134,05 | 952      | 0,49 | 0,56 | 24,5                 | 0,245 | 3,5   | 420          | 420         | 105         | 6,3         | 3,5   | 0,035 |  |
| Среднее за 10 дней (фактич.) | 33,24                   | 32,81 | 134,92 | 968,20   | 0,62 | 0,55 | 35,83                | 7,12  | 2,94  | 296,02       | 543,38      | 147,65      | 8,80        | 2,81  | 3,57  |  |