

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования  
Староминский район  
Н.В.Пазухина

« 20 » августа 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 7-11 лет  
(на период лето-осень)**

**(обеды)**

**Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)**

| Пищевая ценность ОБЕД       |   |             |                  |                |                |                         |              |              |                |             |                |                      |                  |                |                 |             |             |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------|----------------------|------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|
| № рецепту                   | 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                          | Шн из свежей капусты с картофелем               | 250         | 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   | 90          | 13,10            | 15,11          | 2,59           | 198,71                  | 0,03         | 0,09         | 0,82           | 0,00        | 0,34           | 19,62                | 138,74           | 19,80          | 2,75            | 3,67        | 0,03375     |
| 42                          | Каша вязкая (перловая)                          | 150         | 3,20             | 5,20           | 20,80          | 142,80                  | 0,06         | 0,02         | 0,00           | 0,00        | 0,31           | 26,82                | 111,20           | 15,99          | 0,58            | 0,00        | 0           |
| 392                         | Чай с сахаром                                   | 200         | 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           |
| 1                           | Хлеб пшеничный                                  | 60          | 4,05             | 0,51           | 30,09          | 140,64                  | 0,07         | 0,02         | 0,00           | 0,00        | 0,66           | 12,00                | 39,00            | 8,40           | 0,66            | 0,00        | 0           |
| 2                           | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,33             | 0,24           | 8,37           | 40,96                   | 0,11         | 0,07         | 0,14           | 0,00        | 0,11           | 25,55                | 43,75            | 14,00          | 0,98            | 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>1100</b> | <b>26,09</b>     | <b>27,45</b>   | <b>116,40</b>  | <b>809,45</b>           | <b>0,39</b>  | <b>0,28</b>  | <b>26,19</b>   | <b>0,00</b> | <b>2,48</b>    | <b>185,44</b>        | <b>418,33</b>    | <b>105,07</b>  | <b>9,42</b>     | <b>4,79</b> | <b>0,06</b> |
| <b>День 2 (вторник)</b>     |   |             |                  |                |                |                         |              |              |                |             |                |                      |                  |                |                 |             |             |
|                             | Овощи свежие (огурцы)                           | 60          | 0,42             | 0,06           | 1,14           | 8,46                    | 0,02         | 0,01         | 2,94           | 0,00        | 0,06           | 10,20                | 18,00            | 8,40           | 0,30            | 0,10        | 0           |
| 98                          | Суп крестьянский с крупой                       | 250         | 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         | 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        | 0,26714     |
| 312                         | Картофельное пюре                               | 150         | 3,07             | 4,80           | 20,44          | 205,86                  | 0,14         | 0,11         | 18,16          | 0,00        | 0,09           | 36,97                | 86,59            | 27,75          | 1,01            | 0,45        | 0,007       |
| 349                         | Компот из сухофруктов                           | 200         | 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           |
| 1                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,70             | 0,34           | 20,06          | 93,76                   | 0,04         | 0,01         | 0,00           | 0,00        | 0,44           | 8,00                 | 26,00            | 5,60           | 0,44            | 0,00        | 0           |
| 2                           | Хлеб ржаной                                     | 40          | 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        |
|                             | <b>Итого</b>                                    | <b>850</b>  | <b>30,27</b>     | <b>19,05</b>   | <b>97,38</b>   | <b>726,51</b>           | <b>0,54</b>  | <b>0,43</b>  | <b>33,88</b>   | <b>0,49</b> | <b>3,69</b>    | <b>218,00</b>        | <b>458,23</b>    | <b>122,51</b>  | <b>5,57</b>     | <b>1,81</b> | <b>0,34</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                        | 90,00       | 19,3             | 16,0           | 0,06           | 221,44                  | 0,06         | 0,13         | 2,08           | 0,9         | 0,3            | 43,63                | 149,58           | 19,25          | 1,71            | 0           | 0           |
| 143                         | Рагу из овощей                                  | 150         | 2,53             | 15,70          | 12,29          | 200,60                  | 0,08         | 0,08         | 17,87          | 0,66        | 0,00           | 53,08                | 64,28            | 23,23          | 0,85            | 0,40        | 0,02308     |
| 397                         | Компот из фруктов                               | 200         | 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           |
| 1                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,70             | 0,34           | 20,06          | 93,76                   | 0,04         | 0,01         | 0,00           | 0,00        | 0,44           | 8,00                 | 26,00            | 5,60           | 0,44            | 0,00        | 0           |
| 2                           | Хлеб ржаной                                     | 40          | 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        |
|                             | <b>Итого</b>                                    | <b>790</b>  | <b>33,49</b>     | <b>38,14</b>   | <b>92,19</b>   | <b>845,66</b>           | <b>0,53</b>  | <b>0,43</b>  | <b>33,37</b>   | <b>1,56</b> | <b>1,46</b>    | <b>201,73</b>        | <b>406,78</b>    | <b>113,19</b>  | <b>7,00</b>     | <b>1,72</b> | <b>0,13</b> |
| <b>День 4 (четверг)</b>     |   |             |                  |                |                |                         |              |              |                |             |                |                      |                  |                |                 |             |             |
|                             | Овощи натуральные (помидоры)                    | 60          | 0,42             | 0,06           | 1,13           | 12,84                   | 0,02         | 0,01         | 2,92           | 0,00        | 0,06           | 10,14                | 17,90            | 8,35           | 0,30            | 0,09        | 0           |
| 96                          | Рассольник по-ленинградски                      | 250         | 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         | 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        |
| 1                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,70             | 0,34           | 20,06          | 93,76                   | 0,04         | 0,01         | 0,00           | 0,00        | 0,44           | 8,00                 | 26,00            | 5,60           | 0,44            | 0,00        | 0           |
| 2                           | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,33             | 0,24           | 8,37           | 40,96                   | 0,11         | 0,07         | 0,14           | 0,00        | 0,11           | 25,55                | 43,75            | 14,00          | 0,98            | 0,00        | 0,2         |
|                             | 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>835</b>  | <b>25,5348</b>   | <b>27,2966</b> | <b>98,9659</b> | <b>738,7279</b>         | <b>0,407</b> | <b>0,312</b> | <b>21,9833</b> | <b>0</b>    | <b>1,39375</b> | <b>142,06305</b>     | <b>399,49395</b> | <b>114,699</b> | <b>7,922683</b> | <b>1,04</b> | <b>0,26</b> |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |   |             |                  |                |                |                         |              |              |                |             |                |                      |                  |                |                 |             |             |
| 84                          | Борщ  | 250         | 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         | 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           |
| 1                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,70             | 0,34           | 20,06          | 93,76                   | 0,04         | 0,01         | 0,00           | 0,00        | 0,44           | 8,00                 | 26,00            | 5,60           | 0,44            | 0,00        | 0           |
| 2                           | Хлеб ржаной                                     | 40          | 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"                     | 90          | 5,51             | 7,39           | 63,20          | 247,20                  | 0,09         | 0,06         | 0,07           | 0,15        | 1,35           | 17,55                | 55,26            | 21,69          | 1,25            | 0,23        | 0           |
|                             | 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>620</b>  | <b>35,03</b>     | <b>24,13</b>   | <b>154,56</b>  | <b>797,84</b>           | <b>0,55</b>  | <b>0,37</b>  | <b>14,54</b>   | <b>0,26</b> | <b>3,41</b>    | <b>220,07</b>        | <b>595,44</b>    | <b>188,20</b>  | <b>7,36</b>     | <b>1,59</b> | <b>0,54</b> |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |   |             |                  |                |                |                         |              |              |                |             |                |                      |                  |                |                 |             |             |
|                             | Зеленый горошек консервированный                | 60          | 1,73             | 1,63           | 3,47           | 66,91                   | 0,03         | 0,02         | 5,82           | 0,08        | 0,00           | 14,35                | 36,70            | 12,10          | 0,42            | 0,00        | 0           |
| Л135                        | Суп из овощей                                   | 250         | 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                         | 90          | 12,38            | 18,13          | 10,74          | 255,81                  | 0,03         | 0,06         | 4,67           | 58,80       | 0,20           | 30,41                | 73,63            | 31,82          | 0,87            | 0,53        | 0,01        |
| 4                           | Макаронные изделия отварные с овощами при       | 110 / 60    | 4,83             | 5,19           | 26,62          | 172,30                  | 0,07         | 0,03         | 2,33           | 0,00        | 0,00           | 18,12                | 47,49            | 16,18          | 0,96            | 0,72        | 0,00        |

|       |  |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
|-------|--|------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--|--|
| 349   | Компот из сухофруктов  | 200        | 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            |  |  |
| 1     | Хлеб пшеничный   | 40         | 2,70                    | 0,34           | 20,06          | 93,76           | 0,04         | 0,01         | 0,00                 | 0,00        | 0,44        | 8,00             | 26,00          | 5,60           | 0,44            | 0,00         | 0            |  |  |
| 2     | Хлеб ржаной  | 20         | 1,33                    | 0,24           | 8,37           | 40,96           | 0,11         | 0,07         | 0,14                 | 0,00        | 0,11        | 25,55            | 43,75          | 14,00          | 0,98            | 0,00         | 0,02         |  |  |
|       | 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         |  |  |
|       | <b>Итого</b>   | <b>730</b> | <b>24,0239</b>          | <b>29,5405</b> | <b>120,819</b> | <b>816,8476</b> | <b>0,381</b> | <b>0,254</b> | <b>23,8629</b>       | <b>58,8</b> | <b>1,41</b> | <b>176,48993</b> | <b>283,433</b> | <b>121,149</b> | <b>5,264867</b> | <b>2,345</b> | <b>0,042</b> |  |  |
|       | <b>День 7 (вторник)</b>  |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
| 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   | Мясо тушеное в соусе   | 90         | 6,59                    | 18,35          | 3,45           | 205,32          | 0,16         | 0,06         | 0,10                 | 0,00        | 0,34        | 10,73            | 71,30          | 12,71          | 0,84            | 1,26         | 0,0225       |  |  |
|       | Каша рассыпчатая (рисовая)   | 150        | 3,58                    | 7,34           | 37,08          | 228,72          | 0,03         | 0,03         | 0,00                 | 0,37        | 0,55        | 16,10            | 77,88          | 26,36          | 0,55            | 0,65         | 0            |  |  |
|       | Напиток из сухофруктов   | 200        | 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         | 0,4          |  |  |
|       | Хлеб пшеничный   | 60         | 4,05                    | 0,51           | 30,09          | 140,64          | 0,06         | 0,015        | 0,00                 | 0,00        | 0,66        | 12,00            | 39,00          | 8,40           | 0,66            | 0,00         | 0            |  |  |
|       | Хлеб ржаной  | 20         | 1,33                    | 0,24           | 8,37           | 40,96           | 0,11         | 0,07         | 0,14                 | 0,00        | 0,11        | 25,55            | 43,75          | 14,00          | 0,98            | 0,00         | 0,02         |  |  |
|       | Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивид. пром. 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>770</b> | <b>17,83</b>            | <b>31,58</b>   | <b>121,91</b>  | <b>806,02</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,26</b>  | <b>111,17</b>        | <b>0,37</b> | <b>2,16</b> | <b>138,26</b>    | <b>281,47</b>  | <b>88,05</b>   | <b>4,76</b>     | <b>2,67</b>  | <b>0,51</b>  |  |  |
|       | <b>День 8 (среда)</b>  |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
|       | Овощи свежие (огурцы)  | 60,00      | 0,42                    | 0,06           | 1,14           | 8,46            | 0,02         | 0,01         | 2,94                 | 0,00        | 0,06        | 10,20            | 18,00          | 8,40           | 0,30            | 0,10         | 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   | 90         | 7,86                    | 6,53           | 11,22          | 135,05          | 0,05         | 0,08         | 0,99                 | 0,17        | 0,45        | 46,04            | 103,85         | 31,01          | 0,87            | 1,01         | 0,9675       |  |  |
| 125   | Картофель отварной   | 150        | 2,86                    | 5,61           | 19,86          | 141,42          | 0,16         | 0,11         | 20,48                | 0,09        | 0,00        | 19,39            | 79,18          | 28,84          | 1,16            | 0,40         | 0            |  |  |
| 397   | Компот из фруктов  | 200        | 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            |  |  |
| 1     | Хлеб пшеничный   | 60         | 4,05                    | 0,51           | 30,09          | 140,64          | 0,06         | 0,015        | 0,00                 | 0,00        | 0,66        | 12,00            | 39,00          | 8,40           | 0,66            | 0,00         | 0            |  |  |
| 1     | Хлеб ржаной  | 40         | 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>975</b> | <b>20,88</b>            | <b>18,89</b>   | <b>125,51</b>  | <b>781,18</b>   | <b>0,62</b>  | <b>0,37</b>  | <b>32,91</b>         | <b>0,25</b> | <b>1,93</b> | <b>208,27</b>    | <b>390,56</b>  | <b>142,13</b>  | <b>7,07</b>     | <b>2,29</b>  | <b>1,01</b>  |  |  |
|       | <b>День 9 (четверг)</b>  |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
| 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                                       | 90         | 15,84                   | 22,56          | 10,92          | 310,08          | 0,11         | 0,22         | 0,00                 | 0,54        | 0,36        | 22,00            | 250,78         | 38,76          | 4,57            | 2,23         | 0,072        |  |  |
|       | Каша вязкая (пшеничная)  | 150        | 3,20                    | 5,20           | 20,80          | 142,80          | 0,06         | 0,02         | 0,00                 | 0,00        | 0,50        | 26,82            | 111,20         | 15,99          | 0,58            | 0,00         | 0            |  |  |
| 349   | Компот 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         |  |  |
| 1     | Хлеб пшеничный   | 40         | 2,70                    | 0,34           | 20,06          | 93,76           | 0,04         | 0,01         | 0,00                 | 0,00        | 0,44        | 8,00             | 26,00          | 5,60           | 0,44            | 0,00         | 0            |  |  |
| 2     | Хлеб ржаной  | 20         | 1,33                    | 0,24           | 8,37           | 40,96           | 0,11         | 0,07         | 0,14                 | 0,00        | 0,11        | 25,55            | 43,75          | 14,00          | 0,98            | 0,00         | 0,02         |  |  |
|       | Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)                  | 450        | 11,24                   | 12,50          | 23,59          | 225,45          | 0,09         | 0,63         | 1,34                 | 0,90        | 0,00        | 558,00           | 149,04         | 63,00          | 0,45            | 1,80         | 0            |  |  |
|       | <b>Итого</b>   | <b>950</b> | <b>41,1471</b>          | <b>46,4471</b> | <b>131,29</b>  | <b>1055,61</b>  | <b>0,548</b> | <b>1,036</b> | <b>13,2771</b>       | <b>1,44</b> | <b>1,91</b> | <b>702,546</b>   | <b>676,426</b> | <b>184,41</b>  | <b>8,862</b>    | <b>5,282</b> | <b>0,162</b> |  |  |
|       | <b>День 10 (пятница)</b>   |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
| 82    | Борщ с капустой и картофелем                                       | 250        | 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                                 | 100        | 13,3                    | 8,8            | 5,7            | 156             | 0,08         | 0,07         | 12,5                 | 0,57        | 1,7         | 30,8             | 90,56          | 15,4           | 4,93            | 0,43         | 0            |  |  |
| 205   | Макаронные изделия отварные с овощами                              | 150        | 5,17                    | 5,99           | 28,52          | 181,42          | 0,072        | 0,036        | 2,712                | 0           | 0           | 19,42            | 50,88          | 17,34          | 1,03            | 1,14         | 0            |  |  |
| 392   | Чай с сахаром  | 200        | 0,07                    | 0,02           | 10,06          | 60,46           | 0,00         | 0,03         | 0,00                 | 0,00        | 0,00        | 11,10            | 2,80           | 1,40           | 0,28            | 0,00         | 0            |  |  |
| 1     | Хлеб пшеничный   | 60         | 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            |  |  |
| 2     | Хлеб ржаной  | 20         | 1,33                    | 0,24           | 8,37           | 40,96           | 0,11         | 0,07         | 0,14                 | 0,00        | 0,11        | 25,55            | 43,75          | 14,00          | 0,98            | 0,00         | 0,02         |  |  |
| пром  | Кондитерское изделие (вафли молочные)                              | 40         | 2,49                    | 12,96          | 26,24          | 231,55          | 0,05         | 0,07         | 0,00                 | 0,32        | 3,96        | 11,59            | 42,96          | 8,79           | 0,73            | 0,00         | 0            |  |  |
|       | 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>820</b> | <b>28,21</b>            | <b>33,44</b>   | <b>133,51</b>  | <b>906,23</b>   | <b>0,42</b>  | <b>0,31</b>  | <b>26,06</b>         | <b>0,89</b> | <b>6,93</b> | <b>160,18</b>    | <b>324,55</b>  | <b>91,46</b>   | <b>9,84</b>     | <b>2,31</b>  | <b>0,27</b>  |  |  |
|       | <b>Пищевые вещества</b>  |            |                         |                |                |                 |              |              |                      |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
|       |  |            | Энергетическая ценность |                |                | Витамины        |              |              | Минеральные вещества |             |             |                  |                |                |                 |              |              |  |  |
|       | Итого за день по СанПиН  |            | Б                       | Ж              | У              | кКал            | В1           | В2           | С                    | А           | Е           | льцин (мг)       | осфор (мг)     | агий (мг)      | елезо (мг)      | Цинк         | Йод          |  |  |
|       |  |            | 77                      | 79,00          | 335,00         | 2350,00         | 1,20         | 1,40         | 60,00                | 0,70        | 10,00       | 1100,00          | 1650,00        | 250,00         | 12,00           | 10,00        | 0,10         |  |  |
|       | <b>обед 35 %</b>   |            | <b>26,95</b>            | <b>27,65</b>   | <b>117,25</b>  | <b>822,50</b>   | <b>0,42</b>  | <b>0,49</b>  | <b>21,00</b>         | <b>0,25</b> | <b>3,50</b> | <b>385,00</b>    | <b>577,50</b>  | <b>87,50</b>   | <b>4,20</b>     | <b>3,50</b>  | <b>0,04</b>  |  |  |
|       | <b>Среднее за 10 дней (фактич.)</b>                                |            | <b>28,25</b>            | <b>29,60</b>   | <b>119,25</b>  | <b>828,33</b>   | <b>0,48</b>  | <b>0,41</b>  | <b>33,73</b>         | <b>6,41</b> | <b>2,68</b> | <b>235,31</b>    | <b>423,47</b>  | <b>127,09</b>  | <b>7,31</b>     | <b>2,58</b>  | <b>0,33</b>  |  |  |