

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Енисейская средняя общеобразовательная школа»  
Бийского района Алтайского края

---

**Примерное десятидневное меню  
МБОУ Енисейская СОШ на 2023 г-2024г**

| №   | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |        |        |      | Витамины (мг) |       |       |
|---|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|------|---------------|-------|-------|
|   |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                       | P      | Mg     | Fe   | B1            | C     | A мкг |
|   |                               |              | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                        | 9      | 10     | 11   | 12            | 13    | 14    |
| <b>Понедельник, неделя первая, <i>Завтрак</i></b> |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |      |               |       |       |
| 390   | Каша манная вязкая            | 200          | 6,24                 | 6,1   | 19,7   | 158,64                         | 192,17                   | 156,05 | 23,52  | 0,30 | 0,06          | 1,09  | 36,72 |
| 3   | Бутерброд с повидлом          | 40           | 4,9                  | 6,9   | 32     | 108                            | 11,2                     | 20,7   | 8,55   | 0,96 | 0,03          | 0,18  | 0,02  |
| 943   | Чай с сахаром                 | 200          | 0,2                  | 0     | 14     | 28                             | 6                        | 0      | 0      | 0,40 | 0             | 0     | 0     |
|   | Итого:                        | 440          | 13,14                | 13    | 65,7   | 294,64                         | 209,37                   | 176,75 | 32,07  | 1,66 | 0,09          | 1,27  | 36,74 |
| <b><i>Усиленный завтрак</i></b>                   |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |      |               |       |       |
| 608   | котлета                       | 100          | 15,55                | 11,55 | 15,7   | 228,75                         | 43,75                    | 166,38 | 32,13  | 1,5  | 0,1           | 0,15  | 28,75 |
| 688   | Макароны отварные             | 200          | 7,36                 | 6,02  | 35,26  | 224,6                          | 6,48                     | 49,56  | 28,16  | 1,48 | 0,08          | 0     | 28    |
| 228   | Соус красный основной         | 55           | 0,69                 | 1,95  | 3,09   | 31                             | 1                        | -      | 6      | 0,8  | -             | 0,39  | 0     |
| 389   | Сок фруктовый/яблочный/       | 200          | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                           | 36                       | 21,6   | 16,2   | 0,72 | 0,03          | 1,6   | 0     |
| 878   | Хлеб пшеничный                | 50           | 3,35                 | 0,35  | 25,15  | 120                            | 6,50                     | 8,7    | 20,8   | 0,4  | 0,04          | 0,00  | 0,00  |
| 879   | Хлеб ржаной                   | 50           | 2,5                  | 0,5   | 21,25  | 102                            | 6,5                      | 8,7    | 20,8   | 0,4  | 0,04          | 0     | 0     |
| 847   | Яблоко                        | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 10                       | 75,8   | 0      | 2,2  | 0,03          | 10    | 0     |
|   | Итого:                        | 1,455        | 30,85                | 20,77 | 130,45 | 838,15                         | 110,23                   | 330,74 | 124,09 | 7,5  | 0,32          | 12,14 | 56,75 |
|   | Всего:                        | 1,895        | 43,99                | 33,77 | 196,15 | 1132,79                        | 319,6                    | 507,49 | 156,16 | 9,16 | 0,41          | 13,41 | 93,49 |

| №   | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |        |        |        | Витамины (мг) |       |       |
|---|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|---------------|-------|-------|
|   |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                        | P      | Mg     | Fe     | B1            | C     | Амкг  |
|   | 2                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                         | 9      | 10     | 11     | 12            | 13    | 14    |
| <b>Вторник, неделя первая, <i>Завтрак</i></b> |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |        |               |       |       |
| 679   | Каша гречневая                | 200          | 9,94                 | 7,48  | 47,78  | 307,26                         | 17,3                      | 278    | 90     | 5,26   | 0,24          | -     | 0,02  |
| 878   | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                      | 2,61   | 6,24   | 0,12   | 0,012         | 0,00  | 0,00  |
| 233   | Кисель                        | 200          | 0                    | 0     | 20     | 66,67                          | 0,53                      | -      | -      | 0,077  | 0             | 0     | -     |
|   | <b>Итого:</b>                 | 430          | 11,91                | 7,69  | 82,87  | 445,93                         | 20,29                     | 280,61 | 96,24  | 5,457  | 0,252         | 0     | 0,02  |
| <b><i>Усиленный завтрак</i></b>               |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |        |               |       |       |
| 694   | Пюре картофельное             | 200          | 4,08                 | 6,4   | 27,26  | 183                            | 49,3                      | 115,46 | 37     | 1,34   | 0,18          | 24,22 | 34    |
| 233   | Кисель                        | 200          | 0                    | 0     | 20     | 66,67                          | 0,53                      | -      | -      | 0,077  | 0             | 0     | -     |
| 286   | Тефтеля мясная                | 80           | 11,78                | 12,91 | 14,90  | 223                            | 57,8                      | 141,4  | 28,4   | 1,27   | 0,07          | 1,13  | 51    |
| 333   | Соус томатный                 | 40           | 0,44                 | 0,8   | 2,48   | 19,2                           | 6,8                       | -      | 4,4    | 0,16   | -             | 0,28  | -     |
| 879   | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                      | -      | -      | 1,17   | 0,054         | 0     | -     |
| 878   | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                      | -      | -      | 2,94   | 0,161         | 0     | -     |
|   | <b>Итого:</b>                 | 620          | 24,02                | 21,45 | 65,91  | 682,67                         | 148,03                    | 256,86 | 69,8   | 6,9    | 0,465         | 25,63 | 51    |
|   | <b>Всего за день</b>          | 1050         | 35,93                | 29,14 | 148,78 | 1128,6                         | 168,32                    | 537,47 | 166,04 | 12,414 | 0,717         | 25,63 | 51,04 |

| №                            | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |        |       |       | Витамины (мг) |      |       |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|-------|---------------|------|-------|
|                              |                               |              | Б                    | Ж     | У     |                                | Ca                        | P      | Mg    | Fe    | B1            | C    | Амкг  |
|                              | 2                             | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8                         | 9      | 10    | 11    | 12            | 13   | 14    |
| <b>СРЕДА, неделя первая,</b> |                               |              |                      |       |       |                                |                           |        |       |       |               |      |       |
| <i>Завтрак</i>               |                               |              |                      |       |       |                                |                           |        |       |       |               |      |       |
| 688                          | Макароны отварные             | 200          | 7,36                 | 6,02  | 35,26 | 224,6                          | 6,48                      | 49,56  | 28,16 | 1,48  | 0,08          | 0,0  | 28    |
| 959                          | Какао с молоком               | 200          | 3,52                 | 3,72  | 25,49 | 145,2                          | 122                       | 90     | 14    | 0,56  | 0,04          | 1,3  | 0,01  |
| 878                          | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09 | 72                             | 2,46                      | 2,61   | 6,24  | 0,12  | 0,012         | 0,00 | 0,00  |
|                              | <b>Итого:</b>                 | 430          | 12,89                | 9,95  | 75,84 | 441,8                          | 130,94                    | 142,17 | 48,4  | 2,16  | 0,132         | 1,3  | 28,01 |
| <i>Усиленный завтрак</i>     |                               |              |                      |       |       |                                |                           |        |       |       |               |      |       |
| 679                          | Каша гречневая рассыпчатая    | 200          | 9,94                 | 7,48  | 47,78 | 307,26                         | 17,3                      | 278    | 90    | 5,26  | 0,24          | 0,00 | 0,02  |
| 437                          | Гуляш из мяса говядины        | 80           | 6,03                 | 12,54 | 4,62  | 125                            | 7,82                      | 179    | 37,8  | 1,93  | 0,05          | 0,42 | 0,05  |
| 959                          | Какао с молоком               | 200          | 3,52                 | 3,72  | 25,49 | 145,2                          | 122                       | 90     | 14    | 0,56  | 0,04          | 1,3  | 0,01  |
| 878                          | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91  | 136,5                          | 23,1                      | -      | -     | 2,94  | 0,161         | 0    | -     |
| 879                          | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36  | 54,3                           | 10,5                      | -      | -     | 1,17  | 0,054         | 0    | -     |
|                              | <b>Итого:</b>                 | 580          | 27,21                | 25,08 | 79,16 | 767,96                         | 180,72                    | 547    | 141,8 | 11,86 | 0,545         | 1,72 | 0,08  |
|                              | <b>Всего:</b>                 | 1010         | 40,1                 | 35,03 | 155   | 1209,76                        | 311,66                    | 689,17 | 190,2 | 14,02 | 0,677         | 3,02 | 28,09 |

| №   | Прием пищи, наименование блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |        |        |       | Витамины (мг) |       |      |
|---|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|---------------|-------|------|
|   |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                | Ca                       | P      | Mg     | Fe    | B1            | C     | Амкг |
|   | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8                        | 9      | 10     | 11    | 12            | 13    | 14   |
| <b>Четверг, неделя первая, <i>Завтрак</i></b> |  |              |                      |       |       |                                |                          |        |        |       |               |       |      |
| 182   | Каша молочная кукурузная                 | 200          | 7,44                 | 4,65  | 16,2  | 136,41                         | 40                       | -      | 60     | 1,7   | -             | 21,5  | -    |
| 878   | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09 | 72                             | 2,46                     | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00  | 0,00 |
| 946   | Чай с сахаром и лимоном                  | 200          | 0,53                 | -     | 9,87  | 41,6                           | 15,33                    | 12,27  | 23,2   | 2,13  | -             | 2,13  | -    |
|   | <b>Итого:</b>                            | 430          | 17                   | 4,86  | 41,16 | 250,01                         | 57,79                    | 14,88  | 89,44  | 3,95  | 0,012         | 23,63 | 0,00 |
| <b><i>Усиленный завтрак</i></b>               |  |              |                      |       |       |                                |                          |        |        |       |               |       |      |
| 43  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 0,85                 | 3,05  | 5,41  | 52,44                          | 22,42                    | 16,57  | 9,10   | 0,31  | 0,02          | 19,47 | 0,00 |
| 265   | Плов                                     | 250          | 23,57                | 19,5  | 23,28 | 357,23                         | 37,68                    | 342,1  | 61,47  | 0,88  | -             | 1,12  | -    |
| 946   | Чай с сахаром и лимоном                  | 200          | 0,53                 | -     | 9,87  | 41,6                           | 15,33                    | 12,27  | 23,2   | 2,13  | -             | 2,13  | -    |
| 878   | Хлеб пшеничный                           | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91  | 136,5                          | 23,1                     | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0     | -    |
| 879   | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36  | 54,3                           | 10,5                     | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0     | -    |
|   | <b>Итого</b>                             | 610          | 32,67                | 23,89 | 39,83 | 642,07                         | 109,03                   | 370,94 | 93,77  | 7,43  | 0,235         | 22,72 | 0,00 |
|   | <b>Всего за день</b>                     | 1040         | 49,67                | 28,75 | 80,99 | 892,08                         | 166,82                   | 385,82 | 183,21 | 11,38 | 0,247         | 46,35 | 0,00 |

| №                             | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | Витамины (мг) |      |       |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------|---------------|------|-------|
|                               |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | B1            | C    | A мкг |
|                               | 2                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                         | 9      | 10     | 11    | 12            | 13   | 14    |
| <b>Пятница, неделя первая</b> |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |      |       |
| <i>Завтрак</i>                |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |      |       |
| 297                           | Каша из пшена и риса молочная | 200          | 6,2                  | 8,6   | 42,7   | 284,3                          | 122,98                    | 72,3   | 32,49  | 0,09  | 0,07          | 0,15 | 0,03  |
| 868                           | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,04                 | 0,00  | 24,76  | 94,2                           | 6,4                       | 3,6    | 0,00   | 0,18  | 0,01          | 1,08 | 0,00  |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                      | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00 | 0,00  |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 430          | 8,25                 | 8,81  | 82,55  | 450,5                          | 131,84                    | 78,51  | 38,73  | 0,39  | 0,092         | 1,23 | 0,03  |
| <i>Усиленный завтрак</i>      |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |      |       |
| 637                           | Курица отварная               | 100          | 21,1                 | 13,6  | 0,00   | 206,25                         | 39                        | 143    | 20     | 1,8   | 0,04          | 0,00 | 20    |
| 304                           | Рис отварной                  | 200          | 11,64                | 19,48 | 100    | 596,8                          | 187,68                    | 522,78 | 153,62 | 4,78  | 0,78          | -    | 0,18  |
| 868                           | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,04                 | 0,00  | 24,76  | 94,2                           | 6,4                       | 3,6    | 0,00   | 0,18  | 0,01          | 1,08 | 0,00  |
| 333                           | Соус томатный                 | 40           | 0,44                 | 0,8   | 2,48   | 19,2                           | 6,8                       | -      | 4,4    | 0,16  | -             | 0,28 | -     |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                      | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0    | -     |
| 879                           | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                      | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0    | -     |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 640          | 40,94                | 35,22 | 128,51 | 1107,25                        | 273,48                    | 669,38 | 178,02 | 11,03 | 1,045         | 1,36 | 20,18 |
|                               | <b>Всего:</b>                 | 1070         | 49,19                | 44,03 | 211,06 | 1557,75                        | 405,32                    | 747,89 | 216,75 | 11,72 | 1,137         | 2,59 | 20,21 |

| №                                 | Прием пищи, наименование блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |       |       |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|--------|---------------------------|---------|-------|-------|
|                                   |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А мкг  | Са                        | Р       | Mg    | Fe    |
|                                   |                                |              | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9      | 10     | 11                        | 12      | 13    | 14    |
| <b>Понедельник, неделя вторая</b> |                                |              |                      |       |        |                                |               |        |        |                           |         |       |       |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |       |        |                                |               |        |        |                           |         |       |       |
| 4                                 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200          | 5,63                 | 8,8   | 72,4   | 314,28                         | 0,17          | 0,54   | 0,48   | 192,2                     | 117     | 23,06 | 1,18  |
| 878                               | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46          | 2,61   | 6,24   | 0,12                      | 0,012   | 0,00  | 0,00  |
| 943                               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,00  | 14     | 28                             | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 6                         | 0,00    | 0,00  | 0,00  |
|                                   | <b>Итого:</b>                  | 430          | 7,84                 | 9,01  | 101,49 | 414,28                         | 2,63          | 3,15   | 6,72   | 198,3                     | 117,012 | 23,06 | 1,18  |
| <b>Усиленный завтрак</b>          |                                |              |                      |       |        |                                |               |        |        |                           |         |       |       |
| 679                               | Каша гречневая рассыпчатая     | 200          | 9,94                 | 7,48  | 47,78  | 307,26                         | 17,3          | 278    | 90     | 5,26                      | 0,24    | 0,00  | 0,02  |
| 286                               | Тефтеля мясная                 | 80           | 11,78                | 12,91 | 14,90  | 223                            | 57,8          | 141,4  | 28,4   | 1,27                      | 0,07    | 1,13  | 51    |
| 333                               | Соус томатный                  | 40           | 0,44                 | 0,8   | 2,48   | 19,2                           | 6,8           | -      | 4,4    | 0,16                      | -       | 0,28  | -     |
| 943                               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,00  | 14     | 28                             | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 6                         | 0,00    | 0,00  | 0,00  |
| 878                               | Хлеб пшеничный                 | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1          | -      | -      | 2,94                      | 0,161   | 0     | -     |
| 879                               | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5          | -      | -      | 1,17                      | 0,054   | 0     | -     |
| 847                               | Яблоко                         | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 10            | 75,8   | 0      | 2,2                       | 0,03    | 10    | 0     |
|                                   | <b>Итого:</b>                  | 990          | 30,48                | 22,93 | 90,23  | 815,26                         | 125,5         | 495,2  | 122,8  | 19                        | 0,555   | 11,41 | 54,02 |
|                                   | <b>Всего:</b>                  | 1420         | 38,32                | 31,94 | 191,72 | 1229,54                        | 128,13        | 498,35 | 129,52 | 217,3                     | 117,567 | 34,47 | 55,2  |

| №                             | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | Витамины (мг) |       |        |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------|---------------|-------|--------|
|                               |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | B1            | C     | A мкг  |
|                               | 2                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                         | 9      | 10     | 11    | 12            | 13    | 14     |
| <b>Вторник, неделя вторая</b> |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |       |        |
| <i>Завтрак</i>                |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |       |        |
| 182                           | Каша молочная кукурузная      | 200          | 7,44                 | 4,65  | 16,2   | 136,41                         | 40                        | -      | 60     | 1,7   | -             | 21,5  | -      |
| 379                           | Кофейный напиток              | 200          | 3,6                  | 2,67  | 29,2   | 155,2                          | 158,67                    | -      | 29,33  | 2,4   | -             | 1,47  | -      |
| 41                            | Масло сливочное               | 10           | 0,00                 | 8,2   | 0,1    | 75                             | 1                         | 2      | 0,00   | 0,00  | 0,00          | 0,00  | 59     |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                      | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00  | 0,00   |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 440          | 13,05                | 15,73 | 60,59  | 438,61                         | 202,13                    | 4,61   | 95,57  | 4,22  | 0,012         | 22,97 | 59     |
| <i>Усиленный завтрак</i>      |                               |              |                      |       |        |                                |                           |        |        |       |               |       |        |
| 608                           | котлета                       | 100          | 15,55                | 11,55 | 15,7   | 228,75                         | 43,75                     | 166,38 | 32,13  | 1,5   | 0,1           | 0,15  | 28,75  |
| 679                           | Каша пшеничная                | 200          | 8,8                  | 7,62  | 50,5   | 306                            | 22,18                     | 179,24 | 63,12  | 2,06  | 0,22          | 0,00  | 28     |
| 379                           | Кофейный напиток              | 200          | 3,6                  | 2,67  | 29,2   | 155,2                          | 158,67                    | -      | 29,33  | 2,4   | -             | 1,47  | -      |
| 333                           | Соус томатный                 | 40           | 0,44                 | 0,8   | 2,48   | 19,2                           | 6,8                       | -      | 4,4    | 0,16  | -             | 0,28  | -      |
| 126                           | Икра свекольная               | 100          | 2,35                 | 4,6   | 12,33  | 100,1                          | 38,24                     | 60,79  | 29,63  | 1,77  | 0,03          | 6,72  | 0,00   |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                      | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0     | -      |
| 879                           | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                      | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0     | -      |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 740          | 38,46                | 28,58 | 111,48 | 1000,0                         | 303,24                    | 406,41 | 158,61 | 12    | 0,565         | 8,62  | 56,75  |
|                               | <b>Всего:</b>                 | 1180         | 51,51                | 44,31 | 172,07 | 1438,66                        | 505,37                    | 411,02 | 254,18 | 16,22 | 0,577         | 31,59 | 115,75 |



| №                           | Прием пищи, наименование блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |        |        |       | Витамины (мг) |       |       |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|---------------|-------|-------|
|                             |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                       | P      | Mg     | Fe    | B1            | C     | A мкг |
|                             |  |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 8                        | 9      | 10     | 11    | 12            | 13    | 14    |
|                             | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                        | 9      | 10     | 11    | 12            | 13    | 14    |
| <b>Среда, неделя вторая</b> |  |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |       |
| <i>Завтрак</i>              |  |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |       |
| 205                         | Макароны отварные с сыром и сливочным маслом | 250          | 7,119                | 6,98  | 24,56  | 190,35                         | 98,14                    | -      | -      | 0,55  | 0,08          | 0,00  | -     |
| 859                         | Компот из свежих яблок                       | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,3   | 110                            | 12                       | 2,4    | 0,00   | 0,8   | 0,02          | 0,00  | 0,00  |
| 878                         | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                     | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00  | 0,00  |
|                             | <b>Итого:</b>                                | 485          | 9,33                 | 7,39  | 61,95  | 372,35                         | 112,6                    | 5,01   | 6,24   | 1,47  | 0,112         | 0,00  | 0,00  |
| <i>Усиленный завтрак</i>    |  |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |       |
| 436                         | Жаркое по - домашнему                        | 350          | 60,22                | 16,34 | 48,01  | 579,69                         | 68,03                    | 737,19 | 143,72 | 8,82  | 0,46          | 19,62 | 52,5  |
| 859                         | Компот из свежих яблок                       | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,3   | 110                            | 12                       | 2,4    | 0,00   | 0,8   | 0,02          | 0,00  | 0,00  |
| 878                         | Хлеб пшеничный                               | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                     | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0     | -     |
| 879                         | Хлеб ржаной                                  | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                     | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0     | -     |
|                             | <b>Итого:</b>                                | 650          | 68,14                | 17,88 | 71,58  | 880,49                         | 53,63                    | 739,59 | 143,72 | 13,73 | 0,695         | 19,62 | 52,5  |
|                             | <b>Всего:</b>                                | 1135         | 77,47                | 25,27 | 133,53 | 1252,84                        | 166,23                   | 744,6  | 149,96 | 15,2  | 0,807         | 19,62 | 52,5  |

| №                        | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |        |        |       | Витамины (мг) |       |        |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|---------------|-------|--------|
|                          |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                       | P      | Mg     | Fe    | B1            | C     | A мкг  |
|                          |                               |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 7                        | 8      | 9      | 10    | 11            | 12    | 13     |
| Четверг, неделя вторая   |                               |              |                      |       |        | <i>Завтрак</i>                 |                          |        |        |       |               |       |        |
| 303                      | Каша рисовая на молоке        | 250          | 3,61                 | 5,83  | 37,5   | 217,08                         | 16,81                    | 74,86  | 26,39  | 0,42  | 0,00          | 0,00  | 22,5   |
| 233                      | Кисель                        | 200          | 0,00                 | 0,00  | 20     | 66,67                          | 0,53                     | -      | -      | 0,078 | 0,00          | 0,00  | 0,00   |
| 878                      | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                     | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00  | 0,00   |
|                          | Итого:                        | 480          | 5,62                 | 6,04  | 72,59  | 355,75                         | 19,8                     | 77,47  | 32,63  | 0,618 | 0,702         | 0,00  | 22,5   |
| <i>Усиленный завтрак</i> |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |        |
| 486                      | Рыба тушеная с овощами        | 150          | 22,54                | 12,76 | 10,61  | 243,75                         | 84,68                    | 387,5  | 97,13  | 1,56  | 0,16          | 5,45  | 0,0125 |
| 304                      | Рис отварной рассыпчатый      | 200          | 11,64                | 19,48 | 100    | 596,8                          | 187,68                   | 522,78 | 153,62 | 4,78  | 0,78          | -     | 0,18   |
| 233                      | Кисель                        | 200          | 0,00                 | 0,00  | 20     | 66,67                          | 0,53                     | -      | -      | 0,078 | 0,00          | 0,00  | 0,00   |
| 10                       | Салат из зеленого горошка     | 100          | 2,98                 | 5,19  | 6,25   | 83,6                           | 21,45                    | 59,95  | 20,8   | 0,68  | 0,11          | 11    | 0,68   |
| 878                      | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                     | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0     | -      |
| 879                      | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                     | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0     | -      |
|                          | Итого:                        | 750          | 44,88                | 38,77 | 138,13 | 1181,62                        | 327,94                   | 970,23 | 271,55 | 11,21 | 1,27          | 16,45 | 0,8725 |
|                          | Всего                         | 1230         | 50,5                 | 44,81 | 210,72 | 1537,37                        | 347,74                   | 1047,7 | 304,18 | 11,83 | 1,97          | 16,45 | 23,37  |

| №                             | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |        |        |       | Витамины (мг) |       |        |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|---------------|-------|--------|
|                               |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Ca                       | P      | Mg     | Fe    | B1            | C     | Амкг   |
|                               | 2                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8                        | 9      | 10     | 11    | 12            | 13    | 14     |
| <b>Пятница, неделя вторая</b> |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |        |
| <i>Завтрак</i>                |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |        |
| 679                           | Каша гречневая                | 250          | 9,94                 | 7,48  | 47,78  | 307,26                         | 17,3                     | 278    | 90     | 5,26  | 0,24          | -     | 0,02   |
| 868                           | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,04                 | 0,00  | 24,76  | 94,2                           | 6,4                      | 3,6    | 0,00   | 0,18  | 0,01          | 1,08  | 0,00   |
| 42                            | Сыр (порциями)                | 15           | 3,48                 | 4,43  | 0,00   | 54,6                           | 132                      | 75     | 5,25   | 0,15  | 0,01          | 0,11  | 39     |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,01                 | 0,21  | 15,09  | 72                             | 2,46                     | 2,61   | 6,24   | 0,12  | 0,012         | 0,00  | 0,00   |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 495          | 15,47                | 12,12 | 87,63  | 528,06                         | 158,46                   | 359,21 | 101,49 | 5,71  | 0,272         | 1,19  | 39,02  |
| <i>Усиленный завтрак</i>      |                               |              |                      |       |        |                                |                          |        |        |       |               |       |        |
| 336                           | Капуста тушеная               | 150          | 2,78                 | 6,48  | 34,52  | 213,53                         | 21,96                    | 119,59 | 43,99  | 1,73  | 0,23          | 31,5  | 31,5   |
| 694                           | Пюре картофельное             | 200          | 4,08                 | 6,4   | 27,26  | 183                            | 49,3                     | 115,46 | 37     | 1,34  | 0,18          | 24,22 | 34     |
| 608                           | котлета                       | 100          | 15,55                | 11,55 | 15,7   | 228,75                         | 43,75                    | 166,38 | 32,13  | 1,5   | 0,1           | 0,15  | 28,75  |
| 868                           | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,04                 | 0,00  | 24,76  | 94,2                           | 6,4                      | 3,6    | 0,00   | 0,18  | 0,01          | 1,08  | 0,00   |
| 878                           | Хлеб пшеничный                | 70           | 5,74                 | 0,98  | 0,91   | 136,5                          | 23,1                     | -      | -      | 2,94  | 0,161         | 0     | -      |
| 879                           | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 0,36   | 54,3                           | 10,5                     | -      | -      | 1,17  | 0,054         | 0     | -      |
|                               | <b>Итого:</b>                 | 750          | 30,17                | 25,77 | 103,51 | 910,28                         | 155,01                   | 405,03 | 113,12 | 8,86  | 0,735         | 56,95 | 94,25  |
|                               | <b>Всего:</b>                 | 1245         | 45,64                | 37,89 | 191,14 | 1438,34                        | 313,47                   | 764,24 | 214,61 | 14,57 | 1,007         | 58,14 | 133,27 |