Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №3" г. Шумиха Курганской области

**Утверждаю:**
Директор МКОУ СОШ №3
_____ Я.С.Голубков

**Согласовано**
Директор МКОУ СОШ №1
_____ Л.В.Вепрева

**Примерное 14- дневное меню**
**для организации питания обучающихся 7-10 лет**

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 150 | 49 | 1.2 | 0.20 | 10.6 | | | | | | | | |
| 41 | Масло слив.пор | 20.00 | 2.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 59.00 | 0.00 | 1.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 |
| 87 | Уха с консерв. | 200.00 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 0.08 | 7.29 | 12.00 | 0.00 | 36.24 | 141.22 | 37.88 | 1.01 |
| 40 | Плов из птицы | 150.00 | 14.49 | 12.14 | 25.49 | 269.28 | 0.04 | 0.72 | 34.28 | 2.42 | 32.21 | 142.36 | 33.92 | 1.56 |
| 11 | Зеленый горошек | 60.00 | 1.60 | 0.20 | 4.10 | 24.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 37.20 | 12.60 | 12.45 | 0.51 |
| 973 | Чай | 200.00 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200.00 | 10.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | **Итого** | | **92.40** | **38.30** | **105.38** | **915.18** | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 2** | | | | | | | 0 | | | | | | | |
| 54.06 | Яйцо вареное | 40.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| 197 | Рассольник с/с | 200/10 | 1.68 | 4.09 | 13.27 | 96.60 | 0.08 | 6.03 | 0.00 | 0.00 | 21.16 | 57.60 | 1.20 | 0.40 |
| 54.1 | Творожная запеканка с повид. | 150/50 | 342.00 | 21.30 | 33.30 | 463.10 | 0.07 | 0.40 | 95.50 | 1.10 | 283.00 | 387.43 | 43.00 | 1.10 |
| 951 | Кофейный напиток | 200.00 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **358.80** | **33.83** | **104.79** | **993.20** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи со сметаной | 200/10 | 1.40 | 3.91 | 6.79 | 67.80 | 0.05 | 14.77 | 0.00 | 0.00 | 34.66 | 38.10 | 17.80 | 0.64 |
| 608 | Котлета | 100 | 15.53 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.12 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 166.38 | 32.13 | 1.50 |
| 679 | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 13.00 | 208.00 | 67.00 | 4.00 |
| 833 | Соус красный | 50 | 0.38 | 1.12 | 3.04 | 23.67 | 0.02 | 1.60 | 0.01 | 0.00 | 7.05 | 13.15 | 5.34 | 0.21 |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 0.63 | 4.20 | 4.20 | 58.20 | 0.30 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 62.00 | 21.00 | 0.70 |
| 122 | Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80.00 | 0.60 | 30.00 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | Сыр порционный | 30 | 107.50 | 7.00 | 8.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| | Банан | 150 | 124.30 | 2.00 | 0.00 | 29.10 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **266.42** | **37.03** | **139.09** | **1017.47** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Маслов слив. | 20 | 0.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 11.80 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4.39 | 4.22 | 23.06 | 107.80 | 0.18 | 4.65 | 0.00 | 0.00 | 30.50 | 69.70 | 28.21 | 1.62 |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21.10 | 13.60 | 0.00 | 206.25 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31.20 | 114.40 | 16.00 | 1.44 |
| 417 | Макароный отварные с овощами | 170 | 19.58 | 1.11 | 33.12 | 145.03 | 0.01 | 3.46 | 0.05 | 0.00 | 54.4 | 0.34 | 13.00 | 0.03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.00 | 112.5 | 185.5 | 0.00 | 18.42 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | **Итого** | | **58.20** | **38.31** | **103.61** | **920.91** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 30 | 107.50 | 7.00 | 8.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| 54-100 | Суп крестьянский | 200/10 | 5.12 | 6.22 | 10.74 | 119.40 | 0.03 | 0.03 | 106.46 | 0.56 | 27.40 | 52.40 | 16.60 | 0.56 |
| 286 | Тефтели | 100 | 11.78 | 12.91 | 14.90 | 223.00 | 0.07 | 1.13 | 51.00 | 0.00 | 57.80 | 141.40 | 28.40 | 1.27 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2.29 | 11.00 | 24.44 | 166.00 | 0.00 | 8.67 | 31.00 | 0.00 | 24.00 | 62.00 | 28.00 | 1.00 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| 101 | Кукуруза | 80 | 5.70 | 0.10 | 11.40 | 69.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.20 | 13.80 | 3.47 | 4.70 | 0.70 |
| | Апельсин | 150 | 49.00 | 1.20 | 0.20 | 10.60 | | | | | | | | |
| 57 | Сок | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| | **Итого** | | **190.65** | **40.07** | **140.356** | **981.7** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 150 | 49 | 1.2 | 0.20 | 10.6 | | | | | | | | |
| 41 | Масло слив.пор | 20.00 | 2.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 59.00 | 0.00 | 1.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 |
| 87 | Уха с консерв. | 200.00 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 0.08 | 7.29 | 12.00 | 0.00 | 36.24 | 141.22 | 37.88 | 1.01 |
| 40 | Плов из птицы | 150.00 | 14.49 | 12.14 | 25.49 | 269.28 | 0.04 | 0.72 | 34.28 | 2.42 | 32.21 | 142.36 | 33.92 | 1.56 |
| 11 | Зеленый горошек | 60.00 | 1.60 | 0.20 | 4.10 | 24.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 37.20 | 12.60 | 12.45 | 0.51 |
| 973 | Чай | 200.00 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200.00 | 10.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | **Итого** | | **92.4** | **38.3** | **105.376** | **915.18** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | Mg |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54.06 | Яйцо вареное | 40.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| 197 | Рассольник с/с | 200/10 | 1.68 | 4.09 | 13.27 | 96.60 | 0.08 | 6.03 | 0.00 | 0.00 | 21.16 | 57.60 | 1.20 | 0.40 |
| 54.1 | Творожная запеканка с повид. | 150/50 | 342.00 | 21.30 | 33.30 | 463.10 | 0.07 | 0.40 | 95.50 | 1.10 | 283.00 | 387.43 | 43.00 | 1.10 |
| 951 | Кофейный напиток | 200.00 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | **Итого** | | **358.8** | **33.83** | **104.786** | **993.2** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 8** | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи со сметаной | 200/10 | 1.40 | 3.91 | 6.79 | 67.80 | 0.05 | 14.77 | 0.00 | 0.00 | 34.66 | 38.10 | 17.80 | 0.64 |
| 608 | Котлета | 100 | 15.53 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.12 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 166.38 | 32.13 | 1.50 |
| 679 | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 13.00 | 208.00 | 67.00 | 4.00 |
| 833 | Соус красный | 50 | 0.38 | 1.12 | 3.04 | 23.67 | 0.02 | 1.60 | 0.01 | 0.00 | 7.05 | 13.15 | 5.34 | 0.21 |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 0.63 | 4.20 | 4.20 | 58.20 | 0.30 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 62.00 | 21.00 | 0.70 |
| 122 | Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80.00 | 0.60 | 30.00 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | Сыр порционный | 30 | 107.50 | 7.00 | 8.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| | Банан | 150 | 124.30 | 2.00 | 0.00 | 29.10 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **266.42** | **37.03** | **139.086** | **1017.47** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 9** | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Маслов слив. | 20 | 0.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 11.80 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4.39 | 4.22 | 23.06 | 107.80 | 0.18 | 4.65 | 0.00 | 0.00 | 30.50 | 69.70 | 28.21 | 1.62 |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21.10 | 13.60 | 0.00 | 206.25 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31.20 | 114.40 | 16.00 | 1.44 |
| 417 | Макароный отварные с овощами | 170 | 19.58 | 1.11 | 33.12 | 145.03 | 0.01 | 3.46 | 0.05 | 0.00 | 54.4 | 0.34 | 13.00<br>13.00 | 0.03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.00 | 112.5 | 185.5 | 0.00 | 18.42 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | **Итого** | | **58.20** | **38.31** | **103.61** | **920.91** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 10** | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 30 | 107.50 | 7.00 | 8.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| 54-100 | Суп крестьянский | 200/10 | 5.12 | 6.22 | 10.74 | 119.40 | 0.03 | 0.03 | 106.46 | 0.56 | 27.40 | 52.40 | 16.60 | 0.56 |
| 246 | Рыба тушеная | 100 | 13.87 | 7.85 | 6.53 | 150.00 | 0.10 | 3.35 | 0.01 | 0.00 | 52.11 | 238.46 | 59.77 | 0.996 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2.29 | 11.00 | 24.44 | 166.00 | 0.00 | 8.67 | 31.00 | 0.00 | 24.00 | 62.00 | 28.00 | 1.00 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| 101 | Кукуруза | 80 | 5.70 | 0.10 | 11.40 | 69.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.20 | 13.80 | 3.47 | 4.70 | 0.70 |
| | Апельсин | 150 | 49.00 | 1.20 | 0.20 | 10.60 | | | | | | | | |
| 57 | Сок | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| | **Итого** | | **192.74** | **35.01** | **131.986** | **908.7** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 11** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 150 | 49 | 1.2 | 0.20 | 10.6 | | | | | | | | |
| 41 | Масло слив.пор | 20.00 | 2.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 59.00 | 0.00 | 1.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 |
| 87 | Уха с консерв. | 200.00 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 0.08 | 7.29 | 12.00 | 0.00 | 36.24 | 141.22 | 37.88 | 1.01 |
| 40 | Плов из птицы | 150.00 | 14.49 | 12.14 | 25.49 | 269.28 | 0.04 | 0.72 | 34.28 | 2.42 | 32.21 | 142.36 | 33.92 | 1.56 |
| 11 | Зеленый горошек | 60.00 | 1.60 | 0.20 | 4.10 | 24.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 37.20 | 12.60 | 12.45 | 0.51 |
| 973 | Чай | 200.00 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.116 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200.00 | 10.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | **Итого** | | **92.40** | **38.30** | **105.38** | **915.18** | | | | | | | | |

| | Наименование блюда | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Энерг. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| № рец. | Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | цен. | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 12** | | | | | | | 0 | | | | | | | |
| 54.06 | Яйцо вареное | 40.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| 197 | Рассольник с/с | 200/10 | 1.68 | 4.09 | 13.27 | 96.60 | 0.08 | 6.03 | 0.00 | 0.00 | 21.16 | 57.60 | 1.20 | 0.40 |
| 54.1 | Творожная запеканка с повид. | 150/50 | 342.00 | 21.30 | 33.30 | 463.10 | 0.07 | 0.40 | 95.50 | 1.10 | 283.00 | 387.43 | 43.00 | 1.10 |
| 951 | Кофейный напиток | 200.00 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **358.80** | **33.83** | **104.79** | **993.20** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 13** | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи со сметаной | 200/10 | 1.40 | 3.91 | 6.79 | 67.80 | 0.05 | 14.77 | 0.00 | 0.00 | 34.66 | 38.10 | 17.80 | 0.64 |
| 608 | Котлета | 100 | 15.53 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.12 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 166.38 | 32.13 | 1.50 |
| 679 | Гречка | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 0.20 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 13.00 | 208.00 | 67.00 | 4.00 |
| 833 | Соус красный | 50 | 0.38 | 1.12 | 3.04 | 23.67 | 0.02 | 1.60 | 0.01 | 0.00 | 7.05 | 13.15 | 5.34 | 0.21 |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 0.63 | 4.20 | 4.20 | 58.20 | 0.30 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 62.00 | 21.00 | 0.70 |
| 122 | Кисель | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.60 | 80.00 | 0.60 | 30.00 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 57 | Сок | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 2.80 |
| | Сыр порционный | 30 | 107.50 | 7.00 | 8.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| | Банан | 150 | 124.30 | 2.00 | 0.00 | 29.10 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **266.42** | **37.03** | **139.09** | **1017.47** | | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда<br>Осенне-зимний период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. цен. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **День 14** | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Маслов слив. | 20 | 0.00 | 16.40 | 4.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 11.80 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4.39 | 4.22 | 23.06 | 107.80 | 0.18 | 4.65 | 0.00 | 0.00 | 30.50 | 69.70 | 28.21 | 1.62 |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21.10 | 13.60 | 0.00 | 206.25 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31.20 | 114.40 | 16.00 | 1.44 |
| 417 | Макароный отварные с овощами | 170 | 19.58 | 1.11 | 33.12 | 145.03 | 0.01 | 3.46 | 0.05 | 0.00 | 54.4 | 0.34 | 13.00<br>13.00 | 0.03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 4.51 | 1.14 | 7.71 | 57.33 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.00 | 112.5 | 185.5 | 0.00 | 18.42 |
| 878 | Хлеб пшеничн. | 60.00 | 4.92 | 0.84 | 25.12 | 117.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.80 | 0.00 | 0.00 | 2.50 |
| 879 | Хлеб дарницк. | 40.00 | 3.30 | 0.60 | 0.60 | 90.50 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 |
| 857 | Яблоко | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 75.80 | 0.00 | 2.20 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **58.2** | **38.31** | **103.606** | **920.91** | | | | | | | | |