«Утверждаю»

Директор МКОУ Аталанская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Максутова Ю.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) ДЛЯ МКОУ АТАЛАНСКАЯ ООШ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 11 ДО 16 ЛЕТ

2023-2024 год

1-день-завтрак (вариант-1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,75 | 16,12 | 149,42 | 28,07 | 3,15 |
| гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.805 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| сыр | 10 | 2.32 | 3,32 | 0 | 33,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого: |  | 35.22 | 37.97 | 126,22 | 974.38 | 0,35 | 46,49 | 0,31 | 5,76 | 131.32 | 405.87 | 115.75 | 9.10 |

 1-день-завтрак (вариант-2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | | |  | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | | У | Эн.ц. ккал. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
| Птица отварная | 70 | 18,22 | | 18,22 | 0,97 | | 242,68 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,75 | 16,12 | 149,42 | | 28,07 | 3,15 |
| Рис отварной | 150 | 3.885 | 5.085 | | 37.77 | 225.18 | | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | | 0,33 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | | 5,32 | 70,02 | | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | | 0,59 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | | 12,04 | 48,64 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | | 0,25 |
| сыр | 10 | 2.32 | 3,32 | | 0 | 33,1 | | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 3,9 | 27,8 | 4,45 | | 0,55 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | | 19,9 | 104,8 | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | | 15,84 | 99,09 | | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | | 27,15 | 112,24 | | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | | 1,86 |
| Итого: |  | 30.37 | 37.62 | | 215,02 | 935.75 | | 0,28 | 42,9 | 0,3 | 5.82 | 108.35 | 397.12 | 113.42 | | 8,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 2-день завтрак (1-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.195 | 6.06 | 23.295 | 160.455 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из свеклы и зел.горошка | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого: |  | 25,855 | 30,48 | 79,945 | 681,015 | 0,32 | 11,99 | 0,54 | 6,83 | 129,99 | 444,46 | 120,49 | 7,63 |

 завтрак (2-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Котлета рыбная | 75 | 9,90 | 6,70 | 6,40 | 130,90 | 0,08 | 0,040 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,33 | 23,0 | 0,66 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3.195 | 6.06 | 23.295 | 160.455 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 | |
| Салат из свеклы и зел.горошка | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |  |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
| Итого |  | 21,23 | 23,71 | 80,735 | 606,59 | 0,29 | 9,53 | 0,08 | 3,39 | 128,22 | 382,03 | 105,65 | 7,36 | |

 3-день завтрак (1-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 2,62 | 28,07 | 0,01 | 0,97 | 0,01 | 50,06 | 2,57 | 8,15 | 0,41 | 0,19 |
| Горошек зеленый/кукуруза | 30/30 | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/4,3 | 122,4/143,4 | 0,04/0,03 | 5,34/3,45 | 0,20/0,02 | 4,54/4,52 | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 |
| Кофейный н-к или | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| итого |  | 26,49 | 33,795 | 108,01 | 1004,23 | 0,41 | 14,84 | 0,51 | 59,92 | 279,73 | 540,28 | 150,54 | 7,32 |

 3-день завтрак (2-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,325 | 36,87 | 231,78 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 2,62 | 28,07 | 0,01 | 0,97 | 0,01 | 50,06 | 2,57 | 8,15 | 0,41 | 0,19 |
| икра кабачковая | 50 | 11,36 | 5,22 | 7,36 | 178,65 | 0,10 | 5,35 | 0,01 | 4,701 | 64,44 | 67,68 | 29,38 | 1,74 |
| Ряженка, кефир или | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 0,09 | 240,0 | 18,0 | 28,0 | 0,2 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| итого |  | 42,09 | 34,75 | 96,33 | 925,14 | 0,45 | 11,31 | 4,1 | 55,631 | 369,97 | 414,07 | 134,69 | 6,98 |

 4-день завтрак (1-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| итого |  | 45,45 | 61,61 | 118,06 | 1228,48 | 0,35 | 16,04 | 1,36 | 6,64 | 127,54 | 586,18 | 168,03 | 11,02 |

 4-день завтрак (2-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Кисель или чай | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| итого |  | 44,81 | 61,41 | 141,28 | 1308,67 | 0,33 | 12,04 | 1,36 | 6,44 | 123,44 | 590,66 | 160,03 | 8,25 |

 завтрак-5-день (1-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Гуляш | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,06 | 2,90 | 0,03 | 0,59 | 16,76 | 167,03 | 23,30 | 2,79 |
| Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,325 | 36,87 | 231,78 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Кофейный н-к или | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| итого |  | 39,29 | 43,44 | 104,38 | 955,85 | 0,34 | 46,28 | 0,28 | 6,94 | 283,77 | 519,39 | 158,29 | 7,33 |

 завтрак-5 день (2-вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Гуляш | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,06 | 2,90 | 0,03 | 0,59 | 16,76 | 167,03 | 23,30 | 2,79 |
| гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.805 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Ряженка ,кефир или | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 0,09 | 240,0 | 18,0 | 28,0 | 0,2 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| итого |  | 41,76 | 45,36 | 100,8 | 975,24 | 0,35 | 46,19 | 40,26 | 5,33 | 349,77 | 400,59 | 124,37 | 6,28 |

 завтрак-6-день (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 244,93 | 338,98 | 40,11 | 1,35 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 36,39 | 24,43 | 103,54 | 771,02 | 0,26 | 10,17 | 0,51 | 3,81 | 359,56 | 557,44 | 132,07 | 5,41 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 244,93 | 338,98 | 40,11 | 1,35 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| итого |  | 35,95 | 24,43 | 87,69 | 705,87 | 0,23 | 8,95 | 0,33 | 2,13 | 313,51 | 514,91 | 101,54 | 4,64 |

 7-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | | выход (г) | | пищевые вещества | | | |  | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |  |
|  |  | |  | | Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | | С | А | Е | | Са | Р | Мg | Fe | |
|  | Рагу из овощей и птицы | | 250 | | 15,38 | 19,59 | 18,20 | 308,58 | 0,17 | | 10,35 | 0,39 | 3,18 | | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,20 | |
|  | сыр | | 10 | | 2,32 | 3,32 | 0 | 33,1 | 0,02 | | 0 | 0 | 0,12 | | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 | |
|  | Горошек зеленый/кукуруза | | 30/30 | | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/4,3 | 122,4/143,4 | 0,04/0,03 | | 5,34/3,45 | 0,20/0,02 | 4,54/4,52 | | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 | |
|  | Сок | | 200 | | 2 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,02 | | 4,0 | 0 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 16 | | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | | 0 | 0 | 0 | | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
|  | итого | |  | | 25,65 | 32,29 | 64,32 | 703,97 | 0,34 | | 19,69 | 0,59 | 8,04 | | 91,09 | 392,37 | 107,14 | 8,33 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

7-день завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | | выход (г) | | пищевые вещества | | | | |  | витамины, мг | | | | | минеральные вещества, мг | | | | |  |
|  |  | |  | | Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | | | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мg | Fe | |
|  | Рагу из овощей и птицы | | 250 | | 15,38 | 19,59 | 18,20 | 308,58 | | | 0,17 | 10,35 | 0,39 | 3,18 | | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,20 | |
|  | сыр | | 10 | | 2,32 | 3,32 | 0 | 33,1 | | | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 | |
|  | Горошек зеленый/кукуруза | | 30/30 | | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/4,3 | 122,4/143,4 | | | 0,04/0,03 | 5,34/3,45 | 0,20/0,02 | 4,54/4,52 | | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 | |
|  | чай | | 200 | | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 16 | | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | | | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
|  | итого | |  | | 23,77 | 32,09 | 70,56 | 716,61 | | | 0,32 | 15,69 | 0,59 | 3,50 | | 80,54 | 358,49 | 100,64 | 5,78 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 8-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| итого |  | 43,57 | 61,41 | 124,3 | 1241,12 | 0,33 | 12,04 | 1,36 | 6,44 | 116,99 | 574,18 | 161,53 | 8,47 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Горошек зеленый/кукуруза | 30/30 | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/4,3 | 122,4/143,4 | 0,04/0,03 | 5,34/3,45 | 0,20/0,02 | 4,54/4,52 | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 45,27 | 57,37 | 140,71 | 1442,81 | 0,39 | 16,71 | 1,56 | 14,2 | 189,04 | 651,91 | 209,1 | 9,52 |

 9-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.195 | 6.06 | 23.295 | 160.455 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 25,855 | 30,48 | 79,945 | 681,015 | 0,32 | 11,99 | 0,54 | 6,83 | 129,99 | 444,46 | 120,49 | 7,63 |

 9-день завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлета рыбная | 75 | 9,90 | 6,70 | 6,40 | 130,90 | 0,08 | 0,040 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,33 | 23,0 | 0,66 |
| Пюре картофельное | 150 | 3.195 | 6.06 | 23.295 | 160.455 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 20,645 | 23,68 | 76,555 | 601,265 | 0,31 | 45,93 | 0,28 | 5,61 | 139,74 | 376,89 | 104,07 | 6,75 |

 10-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,325 | 36,87 | 231,78 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 2,62 | 28,07 | 0,01 | 0,97 | 0,01 | 50,06 | 2,57 | 8,15 | 0,41 | 0,19 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Кофейный н-к | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 28,56 | 32,78 | 179,26 | 829,14 | 0,37 | 44,35 | 0,31 | 55,38 | 279,1 | 496,93 | 128,75 | 6,88 |

 10-день завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.805 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 2,62 | 28,07 | 0,01 | 0,97 | 0,01 | 50,06 | 2,57 | 8,15 | 0,41 | 0,19 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 27,23 | 29,9 | 100,22 | 778,53 | 0,32 | 46,86 | 0,29 | 55,56 | 122,7 | 374,13 | 102,55 | 8,43 |

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 11 до 17 лет

 1-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,75 | 16,12 | 149,42 | 28,07 | 3,15 |
| гречка | 200 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,805 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| сыр | 10 | 2,32 | 3,32 | 0 | 33,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого: |  | 35,59 | 38,81 | 124,36 | 1020,88 | 0,39 | 46,49 | 0,31 | 8,62 | 145,77 | 446,98 | 109,25 | 11,25 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0,75 | 16,12 | 149,42 | 28,07 | 3,15 |
| Рис отварной | 200 | 4.31 | 4.52 | 33.57 | 200.16 | 0.02 | 0 | 0.02 | 0.19 | 3.67 | 49.95 | 16.22 | 0.33 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| сыр | 10 | 2,32 | 3,32 | 0 | 33,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 30,57 | 37,90 | 123,93 | 957,24 | 0,32 | 42,9 | 0,3 | 8,68 | 122,80 | 483,23 | 111,42 | 10,91 |

 2-день завтрак (1вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | | |  | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | | У | Эн.ц. ккал. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
| рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 14,52 | | 13,47 | 5,61 | | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | | 37,84 | 0,93 |
| Пюре картофельное | 200 | 4.26 | | 8.26 | 31.06 | | 213.94 | 0,135 | 5,385 | 0,045 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | | 27,825 | 1,067 |
| Салат из свеклы и зел. горошка | 60 | 1,53 | 5,19 | | 9,60 | 75,45 | | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | | 5,80 | 36,0 | | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | | 15,84 | 99,09 | | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | | 27,04 | 141,31 | | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | | 3,25 |
| Итого: |  | 27,29 | 32,62 | | 94,95 | 771,11 | | 0,405 | 13,785 | 0,55 | 9,76 | 157,76 | 514,92 | 123,265 | | 10,177 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | | |  | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | | У | Эн.ц. ккал. | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
| Котлета рыбная | 75 | 9,90 | | 6,70 | 6,40 | | 130,90 | 0,08 | 0,40 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,33 | | 23,0 | 0,66 |
| Пюре картофельное | 200 | 4.26 | | 8.26 | 31.06 | | 213.94 | 0,135 | 5,385 | 0,045 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | | 27,825 | 1,067 |
| Салат из свеклы и зел. горошка | 60 | 1,53 | 5,19 | | 9,60 | 75,45 | | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | | 5,80 | 36,0 | | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | | 15,84 | 99,09 | | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | | 27,04 | 141,31 | | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | | 3,25 |
| Итого |  | 22,67 | 25,85 | | 95,74 | 696,69 | | 0,37 | 11,68 | 0,09 | 6,32 | 155,99 | 452,49 | 108,425 | | 9,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 3-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,94 | 0,06 | 0,48 | 12,51 | 98,63 | 13,68 | 1,10 |
| Макароны отварные | 200 | 7.97 | 7.94 | 47.1 | 281.46 | 0,09 | 0 | 0,04 | 0,99 | 13,  095 | 55,275 | 20,685 | 1,155 |
| Соус томатный | 100 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 | 0,02 | 1,95 | 0,02 | 0,13 | 5,15 | 16,30 | 0,83 | 0,38 |
| Горошек зеленый | 30/30 | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/7,36 | 122,4/78,65 | 0,04/0,10 | 5,34/3,45 | 0,20/0,2 | 4,54/4,52 | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 |
| Кофейный н-к или | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 29,21 | 38,28 | 125,42 | 1037,93 | 0,47 | 13,17 | 0,54 | 10,68 | 268,155 | 507,23 | 141,745 | 6,94 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,94 | 0,06 | 0,48 | 12,51 | 98,63 | 13,68 | 1,10 |
| Каша пшеничная и | 200 | 12.36 | 7.10 | 49.16 | 309.04 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| Соус томатный | 100 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 | 0,02 | 1,95 | 0,02 | 0,13 | 5,15 | 16,30 | 0,83 | 0,38 |
| икра кабачковая | 50 | 11,36 | 5,22 | 7,36 | 78,65 | 0,10 | 5,35 | 0,01 | 4,701 | 64,44 | 67,68 | 129,38 | 1,74 |
| Ряженка (бифилюкс) или | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 0,09 | 240,0 | 180,0 | 28,7 | 0,2 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 45,45 | 38,37 | 111,24 | 930,48 | 0,49 | 15,03 | 40,14 | 5,60 | 385,26 | 575,78 | 237,7 | 6,46 |

 4-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 60 | 1,32 | 10,28 | 8,64 | 129,52 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 45,78 | 61,59 | 125,52 | 1299,25 | 0,39 | 16,04 | 1,36 | 9,5 | 141,99 | 627,29 | 161,53 | 13,17 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 60 | 1,32 | 10,28 | 8,64 | 129,52 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Кисель или чай | 200 | 1,6 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 45,38 | 61,39 | 148,74 | 1379,44 | 0,37 | 12,04 | 1,36 | 9,3 | 137,89 | 631,77 | 153,53 | 10,4 |

 5-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| гуляш | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,06 | 2,90 | 0,03 | 0,59 | 16,76 | 167,03 | 23,30 | 2,79 |
| Каша пшеничная | 200 | 12.36 | 7.10 | 49.16 | 309.04 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Кофейный н-к или | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Итого: |  | 42,75 | 46,06 | 125,81 | 1079,62 | 0,43 | 48,08 | 0,48 | 8,19 | 307,94 | 589,85 | 133,35 | 9,82 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| гуляш | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,06 | 2,90 | 0,03 | 0,59 | 16,76 | 167,03 | 23,30 | 2,79 | |
| гречка | 200 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 | |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
| Ряженка ,кефир или | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,08 | 1,4 | 40,0 | 0,09 | 240,0 | 180,0 | 28,7 | 0,2 | |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 | |
| Итого: |  | 42,13 | 46,2 | 109,94 | 1021,75 | 0,39 | 46,19 | 40,26 | 8,19 | 364,22 | 603,7 | 118,57 | 8,43 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 6-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 23,65 | 1,01 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/25 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 244,93 | 338,98 | 40,11 | 1,35 |
| Итого: |  | 35,92 | 24,27 | 94,83 | 776,38 | 0,27 | 8,95 | 0,33 | 4,99 | 327,96 | 556,02 | 96,04 | 6,79 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 23,65 | 1,01 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/25 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,70 | 0,09 | 0,60 | 244,93 | 338,98 | 40,11 | 1,35 |
| Итого |  | 36,66 | 24,27 | 110,68 | 841,53 | 0,3 | 10,17 | 0,51 | 6,67 | 374,01 | 524,19 | 126,57 | 7,31 |

 7 – день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | | выход (г) | | пищевые вещества | | |  | | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |  |
|  |  | |  | Б | Ж | У | | Эн.ц. ккал. | В1 | | С | А | Е | | Са | Р | Мg | Fe | |
|  | Рагу из овощей и птицы | | 250 | 15,38 | 19,59 | 18,20 | | 308,58 | 0,17 | | 10,35 | 0,39 | 3,18 | | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,20 | |
|  | сыр | | 10 | 2,32 | 3,32 | 0 | | 33,1 | 0,02 | | 0 | 0 | 0,12 | | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 | |
|  | Горошек зеленый/ кукуруза | | 30/30 | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/7,36 | | 122,4/78,65 | 0,04/0,10 | | 5,34/3,45 | 0,20/0,2 | 4,54/4,52 | | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 | |
|  | Сок | | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | | 36,0 | 0,02 | | 4,0 | 0 | 0,2 | | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | | 104,8 | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | | 99,09 | 0,03 | | 0 | 0 | 0 | | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
|  | Итого | |  | 25,65 | 32,29 | 64,32 | | 703,97 | 0,34 | | 19,69 | 0,59 | 8,04 | | 91,09 | 392,37 | 107,14 | 8,33 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | выход (г) | | пищевые вещества | | | |  | | | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | | |  |
|  |  | |  | | Б | Ж | У | | Эн.ц. ккал. | В1 | | С | А | Е | | Са | Р | Мg | Fe | |
|  | Рагу из овощей и птицы | | 250 | | 15,38 | 19,59 | 18,20 | | 308,58 | 0,17 | | 10,35 | 0,39 | 3,18 | | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,20 | |
|  | сыр | | 10 | | 2,32 | 3,32 | 0 | | 33,1 | 0,02 | | 0 | 0 | 0,12 | | 3,9 | 27,8 | 4,45 | 0,55 | |
|  | Горошек зеленый/кукуруза | | 30/30 | | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/7,36 | | 122,4/78,65 | 0,04/0,10 | | 5,34/3,45 | 0,20/0,2 | 4,54/4,52 | | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 | |
|  | чай | | 200 | | 0,12 | 0 | 12,04 | | 48,64 | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,06 | 1,2 | 19,9 | | 104,8 | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 24 | | 1,65 | 4,46 | 15,84 | | 99,09 | 0,03 | | 0 | 0 | 0 | | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | |
|  | итого | |  | | 23,77 | 32,09 | 70,56 | | 716,61 | 0,32 | | 15,69 | 0,59 | 7,84 | | 80,54 | 380,37 | 100,64 | 5,78 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 60 | 1,32 | 10,28 | 8,64 | 129,52 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 43,9 | 64,39 | 131,76 | 1311,89 | 0,37 | 12,04 | 1,36 | 9,3 | 131,44 | 615,29 | 155,03 | 10,62 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Горошек зеленый /кукуруза | 30/30 | 1,24/1,28 | 3,52/2,58 | 4,58/7,36 | 122,4/78,65 | 0,04/0,10 | 5,34/3,45 | 0,20/0,2 | 4,54/4,52 | 21,40/22,4 | 39,91/35,2 | 18,03/17,04 | 0,75/0,28 |
| компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 175,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| Итого |  | 45,54 | 57,21 | 150,91 | 1448,57 | 0,5 | 16,71 | 1,74 | 15,5 | 199,89 | 693,02 | 202,6 | 11,67 |

 9-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Пюре картофельное | 200 | 4.26 | 8.26 | 31.06 | 213.94 | 0,135 | 5,385 | 0,045 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,825 | 1,067 |
| Салат из свеклы | 60 | 1,53 | 5,19 | 9,60 | 75,45 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| Итого: |  | 27,29 | 32,62 | 94,95 | 771,11 | 0,405 | 13,785 | 50,55 | 9,76 | 157,76 | 514,92 | 123,265 | 10,177 |

завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлета рыбная | 75 | 9,90 | 6,70 | 6,40 | 130,90 | 0,08 | 0,40 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,33 | 23,0 | 0,66 |
| Пюре картофельное | 200 | 4.26 | 8.26 | 31.06 | 213.94 | 0,135 | 5,385 | 0,045 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,825 | 1,067 |
| Салат из капусты  и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| Итого |  | 22,08 | 26,72 | 93,46 | 701,26 | 0,395 | 48,085 | 50,29 | 8,54 | 167,51 | 447,35 | 106,84 | 9,29 |

 10-день завтрак (1 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,94 | 0,06 | 0,48 | 12,51 | 98,63 | 13,68 | 1,10 |
| Каша пшеничная | 200 | 12.36 | 7.10 | 49.16 | 309.04 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| Соус томатный | 100 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 | 0,02 | 1,95 | 0,02 | 0,13 | 5,15 | 16,30 | 0,83 | 0,38 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Кофейный н-к | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| Итого: |  | 32,29 | 37,24 | 130,05 | 980,99 | 0,45 | 48,07 | 0,05 | 8,21 | 308,84 | 537,75 | 124,56 | 8,51 |

 завтрак (2 вариант)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход (г) | пищевые вещества | | |  | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,94 | 0,06 | 0,48 | 12,51 | 98,63 | 13,68 | 1,10 |
| гречка | 200 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,805 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Соус  томатный | 100 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 56,15 | 0,02 | 1,95 | 0,02 | 0,13 | 5,15 | 16,30 | 0,83 | 0,38 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,32 | 80,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,33 | 1,04 | 27,04 | 141,31 | 0,1 | 0 | 0 | 2,86 | 29,25 | 128,31 | 19,5 | 3,25 |
| Итого: |  | 27,87 | 32,58 | 111,98 | 853,12 | 0,35 | 48,78 | 0,31 | 8,32 | 139,12 | 385,6 | 89,08 | 9,72 |