**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Порздневская средняя школа»**

155284, Ивановская область Лухский район, с. Порздни, ул. Советская д.39

тел.:8(49344) 2-71-87, e-mail: porsdni5@rambler.ru

Приложение 1

к приказу от 01.07.2020г. №214

Утверждаю

Директор

МКОУ «Порздневская средняя

школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Климова Т.В.)

(приказ №74 от 31.08.2022г.)

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (двухразовое питание)**

**для учащихся на 2022-2023 учебный год**

**(для учащихся возраста 12 лет и старше)**

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (двухразовое питание)для учащихся на 2022-2023 учебный год**

**(для учащихся возраста 12 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г.** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет.ценность/ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | | | **Mg** | **Fe** |
| **1-й день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 220 | 12,80 | 7,96 | 70,4 | 386,91 | 0,431 | - | 0,029 | - | 80,32 | 305,78 | 64,6 | | | 4,38 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | | | 0,194 |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | -- | - | | | 0,40 |
| Масло сливочное | 10 | - | 8,20 | 0,10 | 75,0 | - | - | 59,0 | - | 1,0 | 2,0 | - | | | - |
| Итого |  | 13,225 | 16,343 | 102,07 | 563,538 | 0,466 | - | 59,029 | - | 96,16 | 314,556 | 81,5 | | | 4,974 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи с говядиной тушеной | 250/12,5 | 2,0 | 5,11 | !6,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | - | - | 24,95 | 63,30 | | 26,4 | | 0,94 |
| Рожки отварные | 180 | 6,624 | 5,424 | 31,74 | 253,308 | 0,084 | - | 0,0432 | - | 18,564 | 65,79 | | 6,55 | | 0,554 |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | -- | | - | | 0,40 |
| Голень куриная | 120 | 3,48 | 4,43 | = | 54,6 | 0,08 | 0,.105 | 39,0 | - | 132 | 75 | | 5,25 | | 0,15 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,835 | 0,129 | 9,25 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,265 | | 2,964 | | 0,259 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,15 | 0,123 | 11,71 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,89 | 4,517 | | 11,27 | | 0,129 |
| Итого |  | 13,289 | 15,216 | 83,63 | 547,317 | 0,311 | 7,645 | 39,0432 | - | 192,063 | 233,872 | | 52,434 | | 2,432 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | | **Е** | | **Ca** | **P** | **Mg** | | **Fe** | |
| **2-й день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | | 5,08 | 4,61 | 0,28 | 63,0 | \- | - | | - | | - | 22 | - | | 4,8 | | 1 |
| Чай сладкий | 200 | | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | | - | | - | 6,0 | -- | | - | | 0,40 |
| Печенье |  | | 9,3 | 12 | 7,46 | 349 | 0,2 | - | | 0,01 | | - | 23 | 104 | | - | | 2,1 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |
| Итого |  | | 14,58 | 16,61 | 21,74 | 440 | 0,2 | - | | 0,01 | |  | 51 | 104 | | 4,8 | | 3,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с курой | | 250/11,5 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | | - | | - | 30,08 | 87,18 | 35.3 | | | 2.03 |
| Каша пшенная | | 220 | 7.436 | 11,462 | 28,446 | 247,434 | 0,11 | 0,836 | | 0,067 | | 0,6 | 96.87 | 117.128 | 27.896 | | | 0,73 |
| Масло сливочное | | 10 | - | 8,2 | 0,1 | 75 | - | - | | 59,0 | | - | 1 | 2 | - | | | - |
| Чай сладкий | | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | - | - | | - | | - | 6 | - | - | | | 0,4 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,024 | - | | - | | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | | | 0,259 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | | - | | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | | | 0,129 |
| Итого | | - | 14,11 | 25,194 | 79,941 | 574,843 | 0,387 | 6,646 | | 59,067 | | 0.6 | 145,102 | 235,729 | 77,424 | | | 3,548 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **3-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем | | 20 | 6,64 | 8,64 | 33,35 | 238,26 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Чай сладкий | | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 1.17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | 0,015 | - | 2.1 мкгр | 1.41 | 14.4 | 12.6 | 16,9 | 0,194 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | - | 8.01 | 26.02 | 66,2 | 503,86 | 0,015 | - | 59,00021 | 1,41 | 21,4 | 14,6 | 18,7 | 0,774 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с курой | | 250\12,5 | 2,0 | 5,11 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | - | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0,8 |
| Картофель тушеный | | 180 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196 | 0,024 | - | 0,017 | - | 10,873 | 43,463 | 5,011 | 0,355 |
| Кура | | 26 | 17,54 | 2,375 | 0,312 | 92.5 | 0,09 | 0,35 | 7.5 | - | 16,87 | 172 | 13 | 0,712 |
| Чай | | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | - | - | 6,40 | 3,6 | - | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0.023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0.02.4 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 29,64 | 0,259 |
| Итого | |  | 24,864 | 12,237 | 89,227 | 557,109 | 0,231 | 19,89 | 7,517 | - | 88,935 | 296,474 | 81,167 | 2,435 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет.ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **4-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0.2 | - | 14 | 28 | - | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,98 | 83,4 | 0,08 | - | - | - | 7.4 | 0.7 | 6.5 | 0.33 |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 9 | 40 | 0,02 | 0,36 | - | - | 19 | - | 12 | 2,3 |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | - | 2,1 | 2,26 | 37,98 | 151,4 | 0,1 | 0,36 | - | - | 32.4 | 0.7 | 18.5 | 3.03 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горбушей | 250/11.5 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 12,0 | - | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,26 |
| Рис отварной с голенью куриной | 180/120 | 15,714 | 9,774 | 86,4 | 474,849 | 0,528 | - | 0,0345 | - | 98,574 | 375,273 | 79,299 | 5,373 |
| Масло сливочное | 10 | - | 8,2 | 0,1 | 75 | - | - | 59 | - | 1 | 2 | - | - |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,259 |
| Итого |  | 25,508 | 26,626 | 135,805 | 834,758 | 0,675 | 9,11 | 71,0345 | - | 162,336 | 583,564 | 140,879 | 6,161 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес порции,г.** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **5-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54,6 | 0,00075 | 0,105 | 39,0 | - | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| Итого | - | 9,905 | 4,61 | 31,57 | 155,868 | 0,03575 | 0,105 | 39 | - | 146,84 | 81,776 | 22,15 | 0,774 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с курицей | 250\12,5 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 | 0,1 | 9.11 | 12 | - | 45.3 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Рис отварной | 180 | 3,672 | 5,76 | 24,54 | 164,7 | 0,168 | 21,804 | 30,6 | 43,2 | 43,92 | 115,92 | 33,3 | 1,212 |
| Рыба припущенная | 80\75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | - | - | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | - | - | - | - | 6.0 | - | - | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,125 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5.569 | 25.264 | 2.964 | 0.259 |
| Итого |  | 33,186 | 32,304 | 78,605 | 617,809 | 0,485 | 32,194 | 42,6 | 43,2 | 131,036 | 516,921 | 120,89 | 5,58 |

**Итого с 1 по 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  (выход) | 47,81 | 65,343 | 259,26 | 1814,666 | 0,8166 | 0,465 | 157,039 | 1,41 | 350,8 | 515,332 | 145,65 | 13,052 |
| Обед  (выход) | 84.453 | 111,611 | 467,208 | 3128,826 | 2,059 | 75,185 | 219,3915 | 43,8 | 719,472 | 1866,56 | 474,794 | 20,156 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **6-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | -- | - | 0,40 |
| Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.98 | 83.4 | 0.08 | 0.36 | - | - | 7.4 | 0.7 | 6.5 | 0.33 |
| Итого |  | 1.7 | 1.96 | 28.98 | 111.4 | 0.08 | 0,36 |  | - | 13,4 | 0,7 | 6.5 | 0.73 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной с мясными консервами | 250/11,5 | 2.0 | 5,11 | 16,33 | 121,75 | 0,1 | 7.54 | - | - | 24.95 | 63.3 | 26.4 | 0.94 |
| Рожки отварные | 180 | 5.16 | 5.4 | 41.64 | 235.2 | 0,029 | - | 0,02 | - | 13,048 | 51,156 | 6,013 | 0,426 |
| Сосиска | 80 | 12,448 | 9,248 | 12,56 | 183,0 | 0,08 | 0,128 | 23,0 | - | 35.008 | 133.04 | 25.696 | 1.2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.2 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,552 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,259 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,2666 | 0,129 |
| Итого |  | 20,792 | 20,01 | 105,795 | 657,609 | 0,256 | 7,668 | 23,02 | - | 90,468 | 277,277 | 72,740 | 3,354 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **7-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |
| Вафли | 30 | 1.17 | 9.18 | 18.75 | 162.6 | 0,015 | - | - | 1.41 | 14.4 | 12,6 | 16,9 | 0,194 |
| Банан | 100 | 5 | 11 | 54 | 75,0 | 0.07 | 19.6 | 6.75 | 0.27 | 43 | 87.7 | 72.5 | 1.06 |
| Итого | - | 8,17 | 20,18 | 84,75 | 265,6 | 0,022 | 19,6 | 6,75 | 1,68 | 57,4 | 100,3 | 89,4 | 1,654 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с курой | 250/11,5 | 2,0 | 5,11 | 8.49 | 84,75 | 0,06 | 7,54 | - | - | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0,8 |
| Каша рисовая с маслом | 180/5 | 7.77 | 17.78 | 0.98 | 197.4 | - | - | - | - | 19.6 | - | 11.2 | 1.26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3.19 | 19.71 | 118.69 |  | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9.552 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,258 |
| Итого |  | 16,604 | 31,132 | 70,895 | 627,749 | 0,247 | 25,71 | 25,5 | 36,08 | 110,992 | 174,011 | 75,43 | 3,447 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| **8-й день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | | 0,194 |
| Джем | 20 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | - | 0,10 | - | 22,0 | 76,8 | 4,80 | | 1,00 |
| Итого | - | 5,525 | 4,785 | 31,87 | 164,628 | 0,065 |  | 0,10 | - | 36,84 | 84,576 | 21,7 | | 1,594 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с горбушей | 250\11,5 | 5.49 | 5.28 | 16,33 | 134,75 | 0.23 | 5.81 | - | - | 30.08 | 87.18 | 35.3 | 2.03 | |
| Котлета п/ф | 80 | 16.88 | 10.88 | - | 165 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Картофельное пюре | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 211,09 | 0,007 | - | 0,036 | - | 15,47 | 54,825 | 5,46 | 0,462 | |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 14 | 28.0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,4 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,0024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,259 | |
| Итого | - | 29,074 | 29,074 | 77,745 | 628,499 | 0.2624 | 5,81 | 0,036 | - | 62,912 | 171,786 | 54,99 | 3,28 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергет. ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **9-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 2,0 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6 | - | - | 0.4 |
| Каша манная с маслом | 220 | 6.64 | 8.64 | 33.35 | 238.26 | - | - | - |  | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 17 | 0.03 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого | - | 4,08 | 0,16 | 46,7 | 153,7 | 0,054 | 10 |  | 2,9 | 55 | 26 | 11,7 | 0,84 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными консервами | 250/11.5 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 | 0,1 | 9.11 | 12 | - | 45,30 | 176,53 | 47.35 | 1,26 |
| Греча рассыпчатая с песком | 220/5 | 7.436 | 11.462 | 28.446 | 247,434 | 0,11 | 0.836 | 0,07 | 0.6 | 96,87 | 117,128 | 27,896 | 0,73 |
| Масло сливочное | 10 | - | 8.2 | 0.1 | 75 | - | - | 59 | - | 1 | 2 | - | - |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,259 |
| Итого | - | 17,23 | 28,314 | 77,851 | 607,343 | 0,257 | 0,836 | 59,07 | 0,6 | 115,335 | 325,439 | 89,476 | 2,778 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход, вес пор-ции,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **10-й день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 2.3 | 0.4 | 3.7 | 30 | 0.12 | 0.6мкг | - | 0.07 | 122 | 96 | 15 | 0.1 |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
| Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14,98 | 83,4 | 0,08 | 0.36 | - | - | 7,4 | 0,7 | 6,5 | 0,33 |
| Итого | - | 4,0 | 2,36 | 32,68 | 111,4 | 0,2 | 0,36 |  | 0,07 | 135,4 | 96,7 | 21,5 | 0,83 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник с курицей | 250/12.5 | 3.6 | 8.4 | 22 | 180,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Капуста тушеная с курицей | 180/12.5 | 37,12 | 24 | 43.2 | 372 | 0.109 | 0,372 | 0.172 | - | 470.06 | 112.192 | 0,802 | 0,741 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,150 | 0,123 | 11,713 | 49,085 | 0,023 | - | - | - | 5,893 | 4,517 | 11,266 | 0,129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,834 | 0,129 | 9,252 | 40,574 | 0,024 | - | - | - | 5,569 | 25,264 | 2,964 | 0,259 |
| Итого | - | 41,904 | 32,652 | 100,165 | 669,659 | 0,156 | 0,372 | 0,172 |  | 487,522 | 141,973 | 15,032 | 1,529 |

**Итого с 6 по 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  (выход) | 30,34 | 43,83 | 275,9 | 1118,616 | 0,456 | 10,32 | 6,85 | 4,65 | 306,88 | 315,052 | 167,9 | 5,842 |
| Обед (выход) | 125,604 | 141,182 | 432,531 | 3190,859 | 1,1784 | 40,396 | 107,796 | 36,68 | 867,229 | 1090,486 | 307,668 | 14,388 |