**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

Согласовано Утверждаю

ТУ Роспотребнадзора по Ивановской области, Директор

в г. Вичуге, Вичугском, Родниковском и МКОУ «Порздневская средняя

Лухском районах школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Климова Т.В.

(пр.№74\_от 31.08.2022г)

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

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

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

**(для учащихся возраста 7-11 лет)**

**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (двухразовое питание)для учащихся на 2021-2022учебный год**

**(для учащихся возраста 7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 гречневая | 200 | 11,64 | 7,24 | 64,0 | 351,74 | 0,392 | - | 0,026 | - | 73,018 | 277,98 | 58,6 | | | 3,98 |
| 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 |  | 12,065 | 15,625 | 95,67 | 528,368 | 0,427 | - | 59,026 | - | 88,858 | 286,756 | 75,5 | | | 4,53 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник с говядиной тушеной | 200/12,5 | 2,0 | 5,11 | !6,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | - | - | 24,95 | 63,30 | | 26,4 | | 0,94 |
| Рожки отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 211,08 | 0,007 | - | 0,036 | - | 18,564 | 65,79 | | 6,55 | | 0,554 |
| Чай сладкий | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | -- | | - | | 0,40 |
| Сыр | 20 | 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 |  | 12,185 | 14,312 | 78,34 | 504,6 | 0,234 | 7,645 | 39,036 | - | 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 |
| Сухари |  | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с курой | | 200/12,5 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | | - | | - | 30,08 | 87,18 | 35.3 | | | 2.03 |
| Каша пшенная | | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,107 | 0,76 | | 0,067 | | 0,547 | 88.07 | 106.48 | 10,4 | | | 0,57 |
| 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 | | - | 13,404 | 24,152 | 77,255 | 552,349 | 0,384 | 6,57 | | 59,067 | | 0.547 | 136,612 | 225,441 | 59,93 | | | 3,388 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | | 210 | 6,64 | 8,64 | 33,35 | 238,26 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Чай сладкий | | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 6,0 | - | - | 0,40 |
| Вафли | | 30 | 1.17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | 0,015 | - | 2.1 мкгр | 1.41 | 14.4 | 12.6 | 16,9 | 0,194 |
| Масло сливочное | | 10 | - | 8,20 | 0,10 | 75,0 | - | - | 59,0 | - | 1,0 | 2,0 | 1.8 | 0.18 |
| Итого | | - | 8.01 | 26.02 | 66,2 | 503,86 | 0,015 | - | 61,1 | 1,41 | 21,4 | 14,6 | 18,7 | 0,774 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с говядиной (тушенка говяжья) | | 200/12,5 | 2,0 | 5,11 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 7,54 | - | - | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0,8 |
| Рис отварной | | 150 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196 | 0,024 | - | 0,017 | - | 10,873 | 43,463 | 5,011 | 0,355 |
| Рыба припущенная | | 80 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | 0,07 | 0,28 | 6.0 | - | 13,5 | 137,6 | 10,4 | 0,57 |
| Компот из сухофруктов | | 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 | |  | 21,354 | 11,762 | 89,167 | 538,609 | 0,211 | 8,9 | 6.017 | - | 85,565 | 262,074 | 78,567 | 2,293 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 курицей | 200/  12,5 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 12,0 | - | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,26 |
| Греча отварная | 150 | 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 | 583,584 | 140,879 | 7,421 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | - | 3,905 | 4,61 | 31,57 | 156,228 | 0,03575 | 0.105 | 39,0 | - | 146,84 | 81,776 | 22,15 | 0,744 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с рыбными консервами | 200/12,5 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 | 0,1 | 9.11 | 12 | - | 45.3 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,0 | 36,60 | 96,60 | 27,75 | 1,01 |
| Котлета п/ф | 80\75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | - | - | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| Чай сладкий | 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 |  | 32,574 | 31,344 | 74,515 | 590,359 | 0,457 | 28,56 | 37,5 | 36,0 | 123,722 | 497,601 | 115,34 | 5,378 |

**Итого с 1 по 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  (выход) | 40,66 | 65,125 | 253,16 | 1779,856 | 0,77775 | 0,465 | 159,136 | 1,41 | 340,498 | 487,832 | 139,65 | 12,578 |
| Обед  (выход) | 105,025 | 108,196 | 455,082 | 3020,657 | 1,961 | 60,795 | 212,6545 | 0,547 | 700,298 | 1802,572 | 447,,15 | 20,912 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 220 | 6,64 | 8,64 | 33,35 | 238,26 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.98 | 83.4 | 0.08 | 0.36 | - | - | 7.4 | 0.7 | 6.5 | 0.33 |
| Итого |  | 8,565 | 10,785 | 79,9 | 423,288 | 0,115 | 0,36 |  | - | 22,24 | 7,476 | 23,4 | 0,924 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник с курой | 200/  11,5 | 2.0 | 5,11 | 16,33 | 121,75 | 0,1 | 7.54 | - | - | 24.95 | 63.3 | 26.4 | 0.94 |
| Рис отварной | 150 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196,0 | 0,024 | - | 0,017 | - | 10,873 | 43,463 | 5,011 | 0,355 |
| Котлета п/ф | 80 | 12,448 | 9,248 | 12,56 | 183,0 | 0,08 | 0,128 | 23,0 | - | 35.008 | 133.04 | 25.696 | 1.2 |
| Чай сладкий | 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 |  | 19,932 | 19,11 | 98,855 | 618,409 | 0,251 | 7,668 | 23,017 | - | 88,293 | 269,584 | 71,3376 | 3,283 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | - | 6,37 | 20,18 | 86,75 | 265,6 | 0,085 | 19,6 | 6,75 | 1,68 | 63,4 | 100,3 | 89,40 | 1,654 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с курой | 200/12,5 | 2,0 | 5,11 | 8.49 | 84,75 | 0,06 | 7,54 | - | - | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0,8 |
| Сосиска отварная отварная | 80 | 7.77 | 17.78 | 0.98 | 197.4 | - | - | - | - | 19.6 | - | 11.2 | 1.26 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 36,08 | 36,60 | 96,60 | 27,75 | 1,0 |
| 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 | 25,50 | 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 ржаной | 30 | 0,225 | 0,185 | 17,57 | 73,628 | 0,035 | - | - | - | 8,84 | 6,776 | 16,9 | | 0,194 |
| Яйцо варенное | 1 шт. | 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 | 83,576 | 21,7 | | 1,594 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с курой | 200\  12,5 | 5.49 | 5.28 | 16,33 | 134,75 | 0.23 | 5.81 | - | - | 30.08 | 87.18 | 35.3 | 2.03 | |
| Кура(голень) отварная | 80 | 16.88 | 10.88 | - | 165 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Рожки отварные | 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 | 20,932 | 77,745 | 628,499 | 0,2624 | 5,81 | 0,036 | - | 63,012 | 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 | - | - | 0.4 |
| Пряник | 30 | 1.68 | 0.12 | 22.9 | 108.7 | 0.024 | - | - | 0.72 | 3.3 | 15 | 2.7 | 0.24 |
| Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 17 | 0.03 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого | - | 4,08 | 0,52 | 46,7 | 153,7 | 0,054 | 10 | - | 0,47 | 25,3 | 26 | 11,7 | 2,84 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200/  12.5 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 | 0,1 | 9.11 | 12 | - | 45,30 | 176,53 | 47.35 | 1,26 |
| Каша пшенная | 200 | 6.76 | 10.42 | 25,86 | 224,94 | 0,107 | 0.76 | 0,067 | 0.547 | 88,07 | 106,48 | 25,36 | 0,67 |
| 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 | - | 16,554 | 27,272 | 75,265 | 584,849 | 0,254 | 9,87 | 71,067 | 0,547 | 151,832 | 314,791 | 86,94 | 2,718 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 141,4 | 0,2 | 0,96 | - | 0,07 | 135,4 | 96,7 | 21,5 | 0,83 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с мясными консервами | 200/12.5 | 3.6 | 8.4 | 22 | 180,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Запеканка творожная | 150\10 | 27,84 | 18 | 32.4 | 279.6 | 0.082 | 0,279 | 0.129 | - | 352.55 | 84,144 | 0,602 | 0,556 |
| 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 | - | 32,624 | 26,652 | 89,365 | 577,259 | 0,129 | 0,279 | 0,129 | - | 370,012 | 113,925 | 14,832 | 1,344 |

**Итого с 6 по 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак  (выход) | 28,54 | 38,63 | 277,9 | 1148,616 | 20,034 | 30,92 | 6,85 | 2,22 | 283,18 | 314,052 | 167,7 | 7,842 |
| Обед (выход) | 114,788 | 125,098 | 412,125 | 3036,765 | 1,1434 | 49,337 | 119,62 | 36,627 | 1015,309 | 1044,097 | 303,53 | 14,072 |