


Утверждаю:  
Директор муниципальной бюджетной  
образовательной организации Дмитриево  
Помряскинская средняя школа муниципального  
образования «Старомайнский район»  
Ульяновской области  
Ю.А. Дубровская  
2023 год



**Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания детей в ЛОЛ  
МБОУ Дмитриево Помряскинская СШ  
( с 11 до 17 лет)**

## День первый

| № рецепту-ры | Наименование блюда      | Масса пор-ции | Пищевые      |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |            | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                         |               | Белки        | Жи-ры        | Углево-ды     |                         | В           | С            | А            | Е          | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>          |               |              |              |               |                         |             |              |              |            |                      |               |               |              |
| 168          | Каша пшеничная молочная | 150           | 22,4         | 25,1         | 53,4          | <b>343,5</b>            | 0,16        | 0,7          | 0,02         | 0,7        | 32                   | 118           | 53            | 2,4          |
|              | Плюшка «Московская»     | 100           | 7,9          | 9,4          | 55,5          | 339                     | 0,11        |              | 0,02         | 4          | 31                   | 89            | 13            |              |
| 951          | Кофейный напиток        | 200           | 1,4          | 2            | 22,4          | 116                     | 0,02        |              | 0,08         |            | 34                   | 45            | 7             |              |
|              | <b>Обед</b>             |               |              |              |               |                         |             |              |              |            |                      |               |               |              |
| 187          | Щи со сметаной          | 250           | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 321,4                   | 0,06        | 18,46        |              |            | 43,33                | 47,63         | 22,25         | 0,8          |
| 679          | Гречка                  | 150           | 7,46         | 5,61         | 35,84         | 276,53                  | 0,18        |              | 0,02         |            | 12,98                | 208,5         | 67,5          | 3,95         |
| 608          | Котлета куриная         | 80            | 12,44        | 9,24         | 12,56         | 228,75                  | 0,1         | 0,15         | 28,75        |            | 43,75                | 166,38        | 32,13         | 1,5          |
| 833          | Подлив                  |               | 0,77         | 2,24         | 6,09          | 47,34                   | 0,02        | 1,6          | 0,01         |            | 7,05                 | 13,15         | 5,34          | 0,21         |
| 868          | Компот                  | 200           | 0,04         |              | 24,76         | 94,2                    | 0,01        | 1,08         |              |            | 6,4                  | 3,6           |               | 0,18         |
| 38           | Салат из капусты        | 80            | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,4                    | 0,05        | 6,25         |              |            | 24,28                | 44            | 30,75         | 44           |
|              | Хлеб                    | 100           | 5,3          | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1          | 0,2        | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|              | апельсин                | 150           | 1,5          | 0,5          | 21            | 96                      | 0,05        | 10           | 20           | 0,4        | 6,4                  | 28            | 42            | 0,6          |
|              | <b>Итого</b>            |               | <b>43,24</b> | <b>39,36</b> | <b>204,86</b> | <b>1646,82</b>          | <b>0,88</b> | <b>28,24</b> | <b>29,08</b> | <b>4,2</b> | <b>232,79</b>        | <b>779,06</b> | <b>214,77</b> | <b>52,94</b> |

**День второй**

| № рецептуры | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевые       |              |               | Энергетическая ценность | Витамины   |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                       |              | Белки         | Жиры         | Углеводы      |                         | В          | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>        |              |               |              |               |                         |            |              |              |              |                      |               |               |              |
| 168         | Каша манная молочная  | 150          | 15            | 19           | 37,5          | 275,4                   | 0,16       | 9            | 0,01         | 1,2          | 83                   | 57            | 22            | 1,1          |
| 1           | Бутерброд с маслом    | 70           | 17            | 14           | 50            | 220,4                   | 0,1        | 12           | 0,2          | 8,2          | 42                   | 53            | 11,4          | 1            |
| 943         | Чай                   | 200          | 0,9           | 0,02         | 16,3          | 63,6                    | 0,04       | 3            | 0,2          | 0,1          | 4                    | 9             | 2             | 0,2          |
|             | Вафли                 | 30           | 13,7          | 15,8         | 21,7          | 327,1                   | 0,01       | 0,41         |              | 6,5          | 27                   | 36,6          | 3,1           | 0,65         |
|             | <b>Обед</b>           |              |               |              |               |                         |            |              |              |              |                      |               |               |              |
| 208         | Суп вермишелевый      | 250          | 2,69          | 2,84         | 17,14         | 202,8                   | 0,11       | 8,25         |              |              | 24,6                 | 66,65         | 27            | 1,09         |
| 694         | Картофельное пюре     | 200          | 53,8          | 10,4         | 40            | 261,2                   | 0,14       | 0,18         | 1,2          | 0,02         | 56                   | 110           | 40            | 1,4          |
| 286         | Шницель «Тотоша»      | 80           | 11,78         | 12,91        | 14,9          | 223                     | 0,07       | 1,13         | 51           |              | 57,8                 | 141,4         | 28,4          | 1,27         |
| 13          | Салат из помидор      | 60           | 0,46          | 3,65         | 1,43          | 67,3                    | 0,02       | 5,7          |              |              | 13,11                | 24,01         | 7,98          | 0,34         |
| 859         | Компот из свежих ягод | 200          | 0,2           | 0,2          | 22,3          | 110                     | 0,02       |              |              |              | 12                   | 2,4           | 0             | 0,8          |
|             | Хлеб                  | 100          | 5,3           | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03       | 0,7          | 0,1          | 0,2          | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|             | Яблоко                | 150          | 1,15          | 0,6          | 32,7          | 95,2                    | 0,2        | 13           | 5            | 0,2          | 16                   | 11            | 0,4           | 2,2          |
|             | <b>Итого</b>          |              | <b>121,98</b> | <b>80,62</b> | <b>284,27</b> | <b>1966,2</b>           | <b>0,9</b> | <b>53,37</b> | <b>57,71</b> | <b>16,42</b> | <b>343,51</b>        | <b>596,06</b> | <b>174,28</b> | <b>11,35</b> |

### День третий

| № рецептуры | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые       |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |              | Минеральные вещества |               |              |              |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
|             |                             |              | Белки         | Жиры         | Углеводы      |                         | В           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg           | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>              |              |               |              |               |                         |             |              |              |              |                      |               |              |              |
| 438         | Яйцо                        |              | 5,1           | 4,6          | 0,3           | 63                      | 0,3         |              | 0,1          |              | 22                   | 76,8          | 4,8          | 1,           |
| 3           | Бутерброд с сыром           | 70           | 21            | 6,7          | 7,2           | 201,3                   | 0,15        | 6,7          | 0,2          | 4,2          | 130,5                | 170           | 28           | 0,75         |
| 869         | Кисель                      | 200          | 1,6           |              | 29,2          | 95,6                    | 0,01        | 3,6          | 0,04         | 0,4          | 12                   | 55            | 17           | 0,75         |
|             | Печенье                     | 70           | 17,8          | 22,3         | 21,7          | 501,5                   | 0,3         | 4,1          | 0,07         | 5,2          | 141                  | 187           | 31           | 0,81         |
|             |                             |              |               |              |               |                         |             |              |              |              |                      |               |              |              |
|             | <b>Обед</b>                 |              |               |              |               |                         |             |              |              |              |                      |               |              |              |
| 87          | Суп с вермишелью            | 250          | 20,72         | 4,2          | 14,8          | 181,86                  | 0,03        | 2            | 0,03         | 0,06         | 52                   | 170           | 42           | 3,1          |
| 688         | Макароны отварные           | 150          | 7             | 0,6          | 47,9          | 270,6                   | 0,06        | 0,02         | 0,3          | 0,03         | 27                   | 34            | 18           | 0,6          |
| 637         | Отварная курица с подливом  | 80           | 24,4          | 5,3          | 0,7           | 178,5                   | 0,03        | 0,09         | 0,01         | 0,9          | 18,2                 | 55,9          | 9,4          | 0,5          |
| 42          | Салат из капусты с морковью | 60           | 0,85          | 3,05         | 5,41          | 52,44                   | 0,02        | 19,47        |              |              | 22,42                | 16,57         | 9,1          | 0,31         |
|             | Сок                         | 200          | 1,15          |              | 32,7          | 95,2                    | 0,2         | 13           | 0,05         | 0,1          | 195                  | 63            | 21           | 0,9          |
|             | хлеб                        | 100          | 5,3           | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1          | 0,2          | 8                    | 85            | 32           | 1,3          |
|             | зефир                       | 30           | 1,2           | 0,3          | 11,25         | 57                      | 0,03        | 38           | 10           | 0,2          | 35                   | 17            | 11           | 0,1          |
|             | <b>Итого</b>                |              | <b>123,42</b> | <b>68,75</b> | <b>254,56</b> | <b>2090,7</b>           | <b>1,02</b> | <b>88,38</b> | <b>10,82</b> | <b>11,99</b> | <b>673,12</b>        | <b>971,47</b> | <b>271,5</b> | <b>11,52</b> |

### День четвёртый

| № рецептуры | Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые       |              |               |                | Энергетическая ценность | Витамины     |             |             |               | Минеральные вещества |               |              |  |
|-------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|--|
|             |                        |              | Белки         | Жиры         | Углеводы      | В              |                         | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Mg            | Fe           |  |
|             | <b>Завтрак</b>         |              |               |              |               |                |                         |              |             |             |               |                      |               |              |  |
| 177         | Каша молочная "Дружба" | 150          | 23,4          | 9,2          | 52,6          | 343,5          | 0,17                    | 0,8          | 0,02        | 0,8         | 33            | 118,5                | 54            | 2,6          |  |
|             | Пирожок с яблоком      | 100          | 7,9           | 9,4          | 55,5          | 339            | 0,11                    |              | 0,02        | 4           | 31            | 89                   | 13            |              |  |
| 951         | Чай                    | 200          | 0,9           | 0,02         | 16,3          | 63,6           | 0,04                    | 3            | 0,2         | 0,1         | 4             | 9                    | 2             | 0,2          |  |
|             | шоколад                | 25           | 2,5           | 12,5         | 72,8          | 432,5          | 0,17                    | 30           |             | 0,7         | 102,4         | 93,2                 | 32,4          | 1,95         |  |
|             | <b>Обед</b>            |              |               |              |               |                |                         |              |             |             |               |                      |               |              |  |
| 206         | Гороховый суп          | 250          | 17,3          | 3,5          | 19,9          | 349,1          | 0,06                    | 0,7          | 0,04        | 0,9         | 63            | 47                   | 24            | 0,9          |  |
| 321         | Овощное рагу           | 200          | 3,7           | 5,47         | 15,16         | 212,78         | 0,2                     | 7,1          |             | 0,06        | 62            | 46                   | 21,2          | 0,8          |  |
| 14          | Салат из помидор       | 70           | 0,68          | 3,71         | 2,83          | 47,46          | 0,04                    | 12,25        |             |             | 10,55         | 19,73                | 10,67         | 0,5          |  |
|             | Сок                    | 200          | 1,15          |              | 32,7          | 95,2           | 0,2                     | 13           | 0,05        | 0,1         | 195           | 63                   | 21            | 0,9          |  |
|             | Хлеб                   | 100          | 5,3           | 1,2          | 30,3          | 120,2          | 0,03                    | 0,7          | 0,1         | 0,2         | 8             | 85                   | 32            | 1,3          |  |
|             | яблоко                 | 150          | 0,9           |              | 10,2          | 78,7           | 0,7                     | 8,15         | 0,03        | 2,1         | 214           | 247,1                | 42,4          | 1,2          |  |
|             | <b>Итого</b>           |              | <b>262,83</b> | <b>46,38</b> | <b>293,99</b> | <b>2040,84</b> | <b>117,68</b>           | <b>72,72</b> | <b>0,26</b> | <b>8,94</b> | <b>718,95</b> | <b>842,53</b>        | <b>295,67</b> | <b>17,15</b> |  |

### День пятый

| № рецепту-ры | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые      |              |              | Энергетическая ценность | Витамины   |              |              |            | Минеральные вещества |                |               |             |
|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
|              |  |              | Белки        | Жиры         | Углеводы     |                         | В          | С            | А            | Е          | Са                   | Р              | Mg            | Fe          |
|              | <b>Завтрак</b>                           |              |              |              |              |                         |            |              |              |            |                      |                |               |             |
| 469          | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150          | 30,93        | 22,89        | 36           | 310,66                  | 0,1        | 0,82         | 0,37         |            | 251,55               | 383,23         | 54,36         | 0,93        |
| 869          | Йогурт                                   | 200          | 1,6          |              | 29,2         | 95,6                    | 0,01       | 3,6          | 0,04         | 0,4        | 12                   | 55             | 17            | 0,75        |
|              | Печенье                                  | 70           | 17,8         | 22,3         | 21,7         | 501,5                   | 0,3        | 4,1          | 0,07         | 5,2        | 141                  | 187            | 31            | 0,81        |
|              | <b>Обед</b>                              |              |              |              |              |                         |            |              |              |            |                      |                |               |             |
| 187          | Щи со сметаной                           | 250          | 1,75         | 4,89         | 8,49         | 321,4                   | 0,06       | 18,46        |              |            | 43,33                | 47,63          | 22,25         | 0,8         |
| 304          | Плов с курицей                           | 200          | 25,38        | 21,25        | 44,61        | 471,25                  | 0,08       | 1,26         | 60           |            | 56,38                | 249,13         | 59,38         | 2,74        |
| 38           | Салат из капусты с яблоком               | 80           | 1,08         | 0,18         | 8,62         | 40,4                    | 0,05       | 6,25         |              |            | 24,28                | 44             | 30,75         | 1,08        |
| 859          | Компот из свежих ягод                    | 200          | 0,2          | 0,2          | 22,3         | 110                     | 0,02       |              |              |            | 12                   | 2,4            | 0             | 0,8         |
|              | Хлеб                                     | 100          | 5,3          | 1,2          | 30,3         | 120,2                   | 0,03       | 0,7          | 0,1          | 0,2        | 8                    | 85             | 32            | 1,3         |
|              | апельсин                                 | 150          | 1,5          | 0,5          | 21           | 96                      | 0,05       | 10           | 20           | 0,4        | 6,4                  | 28             | 42            | 0,6         |
|              | <b>Итого</b>                             |              | <b>85,54</b> | <b>73,41</b> | <b>22,22</b> | <b>2067,01</b>          | <b>0,7</b> | <b>45,19</b> | <b>80,58</b> | <b>6,2</b> | <b>554,94</b>        | <b>1081,39</b> | <b>288,74</b> | <b>9,81</b> |

**День шестой**

| № рецепту-ры | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые     |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                             |              | Белки       | Жи-ры        | Углево-ды     |                         | В           | С           | А           | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>              |              |             |              |               |                         |             |             |             |             |                      |               |               |              |
| 449          | Оладьи                      | 150          | 20,7        | 19,8         | 41,6          | 315,7                   | 0,3         | 0,7         | 0,04        | 0,9         | 118                  | 194           | 9,1           | 0,3          |
|              | Сгущенное молоко            | 20           | 4,7         | 5,9          | 53,5          | 274,2                   | 0,2         | 0,5         | 0,85        | 0,4         | 102                  | 120           | 20            | 0,6          |
| 943          | Чай                         | 200          | 0,9         | 0,02         | 16,3          | 63,6                    | 0,04        | 3           | 0,2         | 0,1         | 4                    | 9             | 2             | 0,2          |
|              | Вафли                       | 30           | 13,7        | 15,8         | 21,7          | 327,1                   | 0,01        | 0,41        |             | 6,5         | 27                   | 36,6          | 3,1           | 0,65         |
|              |                             |              |             |              |               |                         |             |             |             |             |                      |               |               |              |
|              | <b>Обед</b>                 |              |             |              |               |                         |             |             |             |             |                      |               |               |              |
| 197          | Рассольник                  | 250          | 2           | 5,11         | 16,93         | 179,59                  | 0,1         | 7,54        |             |             | 24,95                | 63,3          | 26,4          | 0,75         |
| 688          | Макароны отварные           | 150          | 7           | 0,6          | 47,9          | 270,6                   | 0,06        | 0,02        | 0,3         | 0,03        | 27                   | 34            | 18            | 0,6          |
| 833          | Подлив                      |              | 0,77        | 2,24         | 6,09          | 47,34                   | 0,02        | 1,6         | 0,01        |             | 7,05                 | 13,15         | 5,34          | 0,21         |
| 536          | Бифштекс «Детский»          | 80           | 12,44       | 9,24         | 12,56         | 228,75                  | 0,1         | 6,15        | 28,75       |             | 19,2                 | 127,2         | 16            | 1,44         |
| 15           | Салат из капусты с морковью | 70           | 0,9         | 8,2          | 24            | 68,2                    | 0,06        | 25          | 0,05        | 0,7         | 62,9                 | 75,2          | 28            | 2,1          |
| 868          | Компот                      | 200          | 0,04        |              | 24,76         | 94,2                    | 0,01        | 1,08        |             |             | 6,4                  | 3,6           |               | 0,18         |
|              | Хлеб                        | 100          | 5,3         | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7         | 0,1         | 0,2         | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|              | Яблоко                      | 150          | 1,15        | 0,6          | 32,7          | 95,2                    | 0,2         | 13          | 5           | 0,2         | 16                   | 11            | 0,4           | 2,2          |
|              | <b>Итого</b>                |              | <b>69,6</b> | <b>68,71</b> | <b>328,34</b> | <b>2094,68</b>          | <b>1,13</b> | <b>59,7</b> | <b>35,3</b> | <b>9,03</b> | <b>422,5</b>         | <b>772,05</b> | <b>160,34</b> | <b>10,53</b> |

## День седьмой

| № рецептуры | Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые       |              |               |                         | Витамины    |              |              |              | Минеральные вещества |                |               |              |
|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|             |                           |              | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность | В           | С            | А            | Е            | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>            |              |               |              |               |                         |             |              |              |              |                      |                |               |              |
| 93          | Суп молочный с вермишелью | 250          | 7,19          | 6,51         | 23,55         | 181,5                   | 0,11        | 0,14         | 38,25        |              | 202,03               | 172,48         | 30,18         | 0,64         |
| 959         | Чай                       | 200          | 0,9           | 0,02         | 16,3          | 63,6                    | 0,04        | 3            | 0,2          | 0,1          | 4                    | 9              | 2             | 0,2          |
|             | Пирожок с картошкой       | 100          | 17            | 14           | 50            | 220,4                   | 0,1         | 12           | 0,2          | 8,2          | 42                   | 53             | 11,4          | 1            |
|             | вафли                     | 80           | 25,2          | 33,6         | 41,4          | 656,4                   | 0,2         | 0,45         | 0,02         | 6,5          | 128                  | 36,9           | 4             | 0,56         |
|             | <b>Обед</b>               |              |               |              |               |                         |             |              |              |              |                      |                |               |              |
| 201         | Суп с клецками            | 250          | 6             | 6            | 21,4          | 165                     | 0,1         | 9,6          | 0,2          | 0,4          | 34,8                 | 102            | 33,9          | 1,7          |
| 694         | Картофельное пюре         | 200          | 53,8          | 10,4         | 40            | 261,2                   | 0,14        | 0,18         | 1,2          | 0,02         | 56                   | 110            | 40            | 1,4          |
| 486         | Рыба тушеная              | 100          | 18,03         | 10,21        | 8,49          | 195                     | 0,13        | 4,36         | 0,01         |              | 67,74                | 310            | 77,7          | 1,25         |
| 33          | Салат из свеклы           | 60           | 1,43          | 6,09         | 8,36          | 93,9                    | 0,02        | 9,5          |              |              | 35,15                | 40,97          | 20,9          | 1,33         |
| 868         | Компот                    | 200          | 0,04          |              | 24,76         | 94,2                    | 0,01        | 1,08         |              |              | 6,4                  | 3,6            |               | 0,18         |
|             | Хлеб                      | 100          | 5,3           | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1          | 0,2          | 8                    | 85             | 32            | 1,3          |
|             | апельсин                  | 150          | 1,15          | 0,6          | 32,7          | 95,2                    | 0,2         | 13           | 5            | 0,2          | 16                   | 11             | 0,4           | 2,2          |
|             | <b>Итого</b>              |              | <b>138,66</b> | <b>92,33</b> | <b>306,45</b> | <b>2228,2</b>           | <b>1,08</b> | <b>52,31</b> | <b>44,99</b> | <b>16,82</b> | <b>719,12</b>        | <b>1014,95</b> | <b>264,48</b> | <b>12,12</b> |

## День восьмой



| № рецепту-ры | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые      |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                  |              | Бел-ки       | Жи-ры        | Углево-ды     |                         | В           | С            | А           | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>                   |              |              |              |               |                         |             |              |             |              |                      |               |               |              |
| 177          | Каша молочная "Дружба"           | 150          | 23,4         | 9,2          | 52,6          | 343,5                   | 0,17        | 0,8          | 0,02        | 0,8          | 33                   | 118,5         | 54            | 2,6          |
|              | Плюшка сахарная                  | 100          | 7,9          | 9,4          | 55,5          | 339                     | 0,11        |              | 0,02        | 4            | 31                   | 89            | 13            |              |
| 943          | Чай                              | 200          | 0,9          | 0,02         | 16,3          | 63,6                    | 0,04        | 3            | 0,2         | 0,1          | 4                    | 9             | 2             | 0,2          |
|              | шоколад                          | 30           | 2,5          | 12,5         | 72,8          | 432,5                   | 0,17        | 30           |             | 0,7          | 102,4                | 93,2          | 32,4          | 1,95         |
|              |                                  |              |              |              |               |                         |             |              |             |              |                      |               |               |              |
|              | <b>Обед</b>                      |              |              |              |               |                         |             |              |             |              |                      |               |               |              |
| 208          | Суп вермишелевый с фрикадельками | 250          | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 202,8                   | 0,11        | 8,25         |             |              | 24,6                 | 66,65         | 27            | 1,09         |
| 321          | Ленивые голубцы                  | 200          | 3,7          | 5,47         | 15,16         | 212,78                  | 0,2         | 7,1          |             | 0,06         | 62                   | 46            | 21,2          | 0,8          |
| 13           | Салат из огурцов                 | 60           | 0,46         | 3,65         | 1,43          | 67,3                    | 0,02        | 5,7          |             |              | 13,11                | 24,01         | 7,98          | 0,34         |
| 702          | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2                    | 0,01        | 1,08         |             | 0,01         | 102,4                | 3,6           |               | 0,18         |
|              | Хлеб                             | 100          | 5,3          | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1         | 0,2          | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|              | Вафли                            | 30           | 13,7         | 15,8         | 21,7          | 327,1                   | 0,01        | 0,41         |             | 6,5          | 27                   | 36,6          | 3,1           | 0,65         |
|              | <b>Итого</b>                     |              | <b>61,49</b> | <b>60,08</b> | <b>317,89</b> | <b>2281,68</b>          | <b>1,57</b> | <b>65,19</b> | <b>0,37</b> | <b>14,47</b> | <b>621,51</b>        | <b>818,66</b> | <b>245,08</b> | <b>10,31</b> |

**День девятый**

| № рецептуры | Наименование блюда      | Масса порции | Пищевые      |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                         |              | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | В           | С            | А            | Е            | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>          |              |              |              |               |                         |             |              |              |              |                      |               |               |              |
| 168         | Каша гречневая молочная | 150          | 6,21         | 5,28         | 32,79         | 203                     | 0,15        |              | 20           |              | 12,2                 | 147,7         | 98,1          | 3,32         |
| 3           | Бутерброд с сыром       | 70           | 21           | 6,7          | 7,2           | 201,3                   | 0,15        | 6,7          | 0,2          | 4,2          | 130,5                | 170           | 28            | 0,75         |
| 943         | Чай                     | 200          | 0,9          | 0,02         | 16,3          | 63,6                    | 0,04        | 3            | 0,2          | 0,1          | 4                    | 9             | 2             | 0,2          |
|             | Вафли                   | 30           | 13,7         | 15,8         | 21,7          | 327,1                   | 0,01        | 0,41         |              | 6,5          | 27                   | 36,6          | 3,1           | 0,65         |
|             | <b>Обед</b>             |              |              |              |               |                         |             |              |              |              |                      |               |               |              |
| 201         | Суп крестьянский        | 250          | 5,99         | 7,54         | 15,53         | 148,28                  | 0,08        | 0,04         | 1,28         |              | 40,09                | 43,73         | 6,78          | 0,38         |
| 688         | Вермишель отварная      | 150          | 7            | 0,6          | 47,9          | 270,6                   | 0,06        | 0,02         | 0,3          | 0,03         | 27                   | 34            | 18            | 0,6          |
| 608         | Ромштекс «Детский»      | 80           | 12,44        | 9,24         | 12,56         | 228,75                  | 0,1         | 0,15         | 28,75        |              | 43,75                | 166,38        | 32,13         | 1,5          |
| 833         | Подлив                  |              | 0,77         | 2,24         | 6,09          | 47,34                   | 0,02        | 1,6          | 0,01         |              | 7,05                 | 13,15         | 5,34          | 0,21         |
| 15          | Салат из помидор        | 70           | 0,9          | 8,2          | 24            | 68,2                    | 0,06        | 25           | 0,05         | 0,7          | 62,9                 | 75,2          | 28            | 2,1          |
|             | Сок                     | 200          | 1,15         |              | 32,7          | 95,2                    | 0,2         | 13           | 0,05         | 0,1          | 195                  | 63            | 21            | 0,9          |
|             | Хлеб                    | 100          | 5,3          | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1          | 0,2          | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|             | шоколад                 | 25           | 2,5          | 12,5         | 72,8          | 432,5                   | 0,17        | 30           |              | 0,7          | 102,4                | 93,2          | 32,4          | 1,95         |
|             | <b>Итого</b>            |              | <b>77,86</b> | <b>69,32</b> | <b>319,87</b> | <b>2206,06</b>          | <b>1,07</b> | <b>80,62</b> | <b>50,94</b> | <b>12,53</b> | <b>659,89</b>        | <b>936,96</b> | <b>306,85</b> | <b>13,86</b> |

**День десятый**

| № рецептуры | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевые      |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                       |              | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                         | В           | С            | А           | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>        |              |              |              |               |                         |             |              |             |             |                      |               |               |              |
| 438         | Яйцо                  |              | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63                      | 0,3         |              | 0,1         |             | 22                   | 76,8          | 4,8           | 1,           |
| 458         | Ватрушка              | 75           | 4,72         | 2,38         | 50,59         | 229,91                  | 0,05        | 0,05         | 11,25       |             | 9,75                 | 26,75         | 10,88         | 0,68         |
| 959         | Какао с молоком       | 200          | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2                   | 0,04        | 1,3          | 0,01        | 1,3         | 123                  | 90            | 14            | 0,56         |
|             | шоколад               | 30           | 2,5          | 12,5         | 72,8          | 432,5                   | 0,17        | 30           |             | 0,7         | 102,4                | 93,2          | 32,4          | 1,95         |
|             |                       |              |              |              |               |                         |             |              |             |             |                      |               |               |              |
|             | <b>Обед</b>           |              |              |              |               |                         |             |              |             |             |                      |               |               |              |
| 170         | Борщ со сметаной      | 250          | 8,04         | 7,36         | 14,81         | 156,98                  | 0,05        | 10,3         |             |             | 44,38                | 53,23         | 26,25         | 1,19         |
| 465         | Рис отварной          | 150          | 5,4          | 8,7          | 36            | 112,8                   | 0,03        | 0,15         | 0,04        | 0,6         | 96                   | 189           | 12            | 0,7          |
| 591         | Гуляш                 | 100          | 23,8         | 19,52        | 5,74          | 203                     | 0,21        | 1,54         |             | 0,03        | 29,4                 | 234,98        | 31,39         | 2,8          |
| 15          | Овощной салат         | 60           | 0,59         | 3,69         | 2,24          | 44,52                   | 0,03        | 10,06        |             | 0,6         | 11,68                | 20,77         | 9,76          | 0,4          |
| 702         | Компот из сухофруктов | 200          | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2                    | 0,01        | 1,08         |             | 0,01        | 102,4                | 3,6           |               | 0,18         |
|             | яблоко                | 150          | 1,5          | 0,5          | 21            | 96                      | 0,05        | 10           | 20          | 0,4         | 6,4                  | 28            | 42            | 0,6          |
|             | Хлеб                  | 100          | 5,3          | 1,2          | 30,3          | 120,2                   | 0,03        | 0,7          | 0,1         | 0,2         | 8                    | 85            | 32            | 1,3          |
|             |                       |              |              |              |               |                         |             |              |             |             |                      |               |               |              |
|             | <b>Итого</b>          |              | <b>60,51</b> | <b>64,17</b> | <b>284,03</b> | <b>1698,31</b>          | <b>0,97</b> | <b>65,18</b> | <b>31,5</b> | <b>3,84</b> | <b>555,41</b>        | <b>901,33</b> | <b>215,48</b> | <b>11,36</b> |