

Утверждаю:

и. о. директора МКОУ «Хмелевская СОШ»

А.В. Качесова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МКОУ «Хмелевская СОШ»**

**обучающихся в первую смену 2021-2022 учебного года**

село Хмелевка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **1-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 7208 | Каша кукурузная молочная | 109.9 | 1.02 | 200 | 0,174 | 43.0 | 0,4 | 6.45 | 8,51 | 32,19 | 232.55 |
| 943 | Чай с сахаром | 0,45 | 0,045 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,002 | 0,00 | 15.01 | 60.84 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 126.85 | 3.165 | 500 | 0,174 | 43.0 | 0.4 | 10.552 | 9.21 | 47.85 | 546.39 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 38 | Нарезка из моркови с яблоками | 24.28 | 1.08 | 100 | 0,05 | 0,00 | 6.25 | 1.08 | 0.18 | 8.62 | 40.40 |
| 601 | Плов с мясом | 18.7 | 2.81 | 250 | 0,107 | 0,00 | 1.75 | 18.48 | 22.62 | 46.25 | 462.55 |
| 883 | Кисель | 0.15 | 0,015 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 0,022 | 0,00 | 25.23 | 100.9 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 150 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 59.63 | 6.005 | 700 | 0,197 | 0,00 | 8,00 | 23.682 | 23.5 | 80.75 | 856.85 |
|  | Всего за 1 день | 186.48 | 9.17 | 1200 | 0.411 | 43.0 | 8.4 | 34.234 | 32.71 | 128.6 | 1403.24 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **2-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша ячневая молочная | 54.07 | 0.289 | 200 | 2.346 | 0,00 | 0,558 | 5.643 | 6.15 | 25.736 | 174.431 |
| 959 | Какао на молоке | 103.01 | 0,535 | 200 | 0,029 | 13.0 | 0,4 | 2.906 | 2.7 | 19.104 | 113.93 |
| 14 | Масло сливочное порция | 1.00 | 0,02 | 10 | 0,050 | 59.0 | 0,00 | 0.00 | 8.2 | 0.10 | 75.00 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 90 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 174.58 | 2.944 | 500 | 2.425 | 72.0 | 0.958 | 12.649 | 17.75 | 45.59 | 566.36 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 37.37 | 0,51 | 100 | 0,003 | 0,00 | 32.45 | 1.41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 |
| 203 | Макаронные изделия отварные | 9.4 | 1.00 | 150 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5.6 | 3.7 | 35.9 | 199.7 |
| 07041 | Тефтели мясные с рисом паровые | 8.43 | 0,86 | 100 | 0,005 | 0,002 | 0.00 | 12.63 | 10.41 | 6.37 | 169.62 |
| 783 | Соус томатный | 1.26 | 0.107 | 30 | 0.0096 | 5.9 | 1.35 | 0.474 | 0.864 | 2.675 | 20.56 |
| 868 | Компот из смеси с/ф | 13.92 | 0,505 | 200 | 0,009 | 0,00 | 0.36 | 0,046 | 0.012 | 1.25 | 5.4 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 120 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 86.88 | 5.082 | 700 | 0,127 | 5.902 | 34.16 | 24.26 | 20.766 | 55.865 | 785.68 |
|  | Всего за 1 день | 261.46 | 8.026 | 1200 | 2.552 | 77.902 | 35.118 | 36.909 | 38.516 | 101.455 | 1352.04 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **3-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 209 | Каша пшенная молочная | 110.2 | 1.02 | 200 | 0,17 | 42.5 | 0,4 | 6.47 | 7.68 | 32.23 | 225.35 |
| 379 | Кофейный напиток | 158.67 | 2.4 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1.47 | 6.4 | 2.8 | 29.2 | 155.2 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 285.37 | 5.52 | 500 | 0,17 | 42.5 | 1,87 | 16.97 | 11.18 | 62.08 | 633.55 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 45.12 | 1.20 | 300 | 0,12 | 38.6 | 39.8 | 1.91 | 5.827 | 9.334 | 98.38 |
| 2 | Хлеб с джемом или повидлом | 0.00 | 0,00 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0.11 | 2.94 | 4.64 | 16.38 | 184.0 |
| 867 | Компот из кураги | 21.25 | 0,46 | 200 | 0,013 | 0,00 | 0.52 | 0,676 | 0.039 | 21.6 | 90.01 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 140 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 82.87 | 3.76 | 700 | 0,133 | 38.6 | 40.43 | 9.626 | 11.206 | 47.96 | 625.39 |
|  | Всего за 1 день | 368.24 | 9.28 | 1200 | 0.303 | 81.1 | 42.3 | 26.596 | 22.386 | 110.04 | 1258.94 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **4-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 105.15 | 0.405 | 250 | 0,061 | 72.0 | 0,4 | 4.676 | 10.91 | 23.1 | 210.65 |
|  | Сок | 8.0 | 0,1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 6.0 | 24.0 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 50 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 129.65 | 2.605 | 500 | 0.061 | 72.0 | 1.3 | 8.776 | 11.61 | 29.75 | 487.65 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 33 | Нарезка из свеклы | 35.15 | 1.33 | 100 | 0,02 | 0,00 | 9.5 | 1.3 | 6.09 | 8.36 | 93.9 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 10.6 | 3.36 | 150 | 0,215 | 29.5 | 0,00 | 6.328 | 5.925 | 28.59 | 191.4 |
| 437 | Гуляш из говядины | 16.7 | 2.3 | 100 | 0,007 | 1.49 | 5.07 | 13.9 | 6.5 | 4.0 | 132.0 |
| 10040 | Компот из плодов б/з | 8.28 | 0,07 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1.65 | 0.09 | 0.02 | 9.1 | 27.67 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 150 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 87.23 | 9.16 | 700 | 0,242 | 30.99 | 16.22 | 25.718 | 19.235 | 50.7 | 697.97 |
|  | Всего за 1 день | 216.88 | 11.765 | 1200 | 0.303 | 102.99 | 17.52 | 34.494 | 30.845 | 80.45 | 1185.62 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **5-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша рисовая молочная | 103.55 | 0.425 | 200 | 0,055 | 42.5 | 0,4 | 4.9 | 6.87 | 34.89 | 222.2 |
| 943 | Чай с сахаром | 0,45 | 0,045 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,002 | 0,00 | 15.01 | 60.84 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 120.5 | 2.57 | 500 | 0,055 | 42.5 | 0.4 | 9.002 | 7.57 | 50.55 | 536.04 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 37.37 | 0,51 | 100 | 0,03 | 0,00 | 32.45 | 1.41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 |
| 590 | Жаркое по - домашнему | 24.65 | 3.36 | 200 | 0,2 | 17.7 | 27.4 | 16.98 | 15.12 | 21.17 | 289.19 |
| 868 | Компот из смеси с/ф | 13.92 | 0,505 | 200 | 0,009 | 0,00 | 0.36 | 0,046 | 0,012 | 1.25 | 5.4 |
| 15 | Сыр (порциями) | 264.0 | 0.3 | 20 | 0.01 | 0.07 | 0.21 | 5.2 | 5.32 | 0.00 | 68.68 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 180 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 356.44 | 6.775 | 700 | 0,249 | 17.77 | 60.42 | 27.736 | 26.232 | 32.09 | 703.67 |
|  | Всего за 1 день | 476.94 | 9.345 | 1200 | 0.304 | 60.27 | 60.82 | 36.738 | 33.802 | 82.64 | 1239.71 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **6-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 7208 | Каша кукурузная молочная | 109.9 | 1.02 | 200 | 0,174 | 43.0 | 0,4 | 6.45 | 8,51 | 32,19 | 232.55 |
| 959 | Какао на молоке | 103.01 | 0,535 | 200 | 0,029 | 13.0 | 0,4 | 2.906 | 2.7 | 19.104 | 113.93 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 229.41 | 3.655 | 500 | 0,203 | 56.0 | 0.8 | 13.456 | 11.91 | 51.944 | 599.48 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 38 | Нарезка из моркови с яблоками | 24.28 | 1.08 | 100 | 0,05 | 0,00 | 6.25 | 1.08 | 0.18 | 8.62 | 40.40 |
| 601 | Плов с мясом | 18.7 | 2.81 | 250 | 0,107 | 0,00 | 1.75 | 18.48 | 22.62 | 46.25 | 462.55 |
| 883 | Кисель | 0.15 | 0,015 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 0,022 | 0,00 | 25.23 | 100.9 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 150 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 59.63 | 6.005 | 700 | 0,157 | 0,00 | 8,00 | 23.682 | 23.5 | 80.75 | 856.85 |
|  | Всего за 1 день | 289.04 | 9.66 | 1200 | 0.36 | 56.0 | 8.8 | 37.138 | 35.41 | 132.694 | 1456.33 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **7-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша геркулесовая | 119.07 | 0.57 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 5,45 | 9.87 | 48.12 | 304.0 |
| 943 | Чай с сахаром | 0,45 | 0,045 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,002 | 0,00 | 15.01 | 60.84 |
| 14 | Масло сливочное порция | 1.00 | 0,02 | 10 | 0,050 | 59.0 | 0,00 | 0.00 | 8.2 | 0.10 | 75.00 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 90 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 137.02 | 2.735 | 500 | 0,05 | 59.0 | 0.87 | 9.552 | 18.77 | 63.88 | 692.84 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 37.37 | 0,51 | 100 | 0,03 | 0,00 | 32.45 | 1.41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 |
| 437 | Гороховое пюре | 388.2 | 32.0 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60.8 | 14.4 | 109.4 | 283.0 |
| 381 | Котлета | 45.0 | 2.8 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 13.1 | 15.0 | 14.3 | 239.0 |
| 867 | Компот из кураги | 21.25 | 0,46 | 200 | 0,013 | 0,00 | 0.52 | 0,676 | 0.039 | 21.6 | 90.01 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 150 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 508.32 | 37.87 | 700 | 0,043 | 0,00 | 32.97 | 80.086 | 35.219 | 154.97 | 1006.41 |
|  | Всего за 1 день | 645.34 | 40.605 | 1200 | 0.093 | 59.0 | 33.84 | 89.638 | 53.989 | 218.85 | 1699.25 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **8-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша ячневая молочная | 54.07 | 0.289 | 200 | 2.346 | 0,00 | 0,558 | 5.643 | 6.15 | 25.736 | 174.431 |
|  | Сок | 8.0 | 0,1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 6.0 | 24.0 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 78.57 | 2.489 | 500 | 2.346 | 0,00 | 1.458 | 9.743 | 6.85 | 32.386 | 451.431 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
|  | Фасоль отварная с луком и морковью | 53.0 | 2.3 | 100 | 0,15 | 0,04 | 7,00 | 7.5 | 5.7 | 14.7 | 140.0 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 45.12 | 1.2 | 200 | 0.12 | 38.6 | 39.08 | 3.21 | 5.67 | 17.59 | 135.72 |
| 2 | Хлеб с джемом или повидлом | 0.00 | 0,00 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0.11 | 2.94 | 4.64 | 16.38 | 184.0 |
| 868 | Компот из смеси с/ф | 13.92 | 0,505 | 200 | 0,009 | 0,00 | 0.36 | 0,046 | 0,012 | 1.25 | 5.4 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 140 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 128.54 | 6.105 | 700 | 0,279 | 38.64 | 46.55 | 17.796 | 16.722 | 50.57 | 418.03 |
|  | Всего за 1 день | 207.11 | 8.594 | 1200 | 2.625 | 38.64 | 48.008 | 27.539 | 23.572 | 82.956 | 1169.551 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **9-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 209 | Каша пшенная молочная | 110.2 | 1.02 | 200 | 0,17 | 42.5 | 0,4 | 6.47 | 7.68 | 32.23 | 225.35 |
| 379 | Кофейный напиток | 158.67 | 2.4 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1.47 | 6.4 | 2.8 | 29.2 | 155.2 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 100 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 285.37 | 5.52 | 500 | 0,17 | 42.5 | 1,87 | 16.97 | 11.18 | 62.08 | 633.55 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 33 | Нарезка из свеклы | 35.15 | 1.33 | 100 | 0,02 | 0,00 | 9.5 | 1.3 | 6.09 | 8.36 | 93.9 |
| 855 | Каша гречневая рассыпчатая | 10.6 | 3.36 | 150 | 0,215 | 29.5 | 0,00 | 6.328 | 5.925 | 28.59 | 191.4 |
| 478 | Рыба припущенная | 28.0 | 0,5 | 100 | 0,06 | 0,00 | 0.00 | 9.7 | 0,7 | 0.00 | 45.0 |
| 798 | Соус сметанный | 8.75 | 0.027 | 10 | 0.004 | 17.95 | 0.03 | 0.31 | 2.42 | 0.69 | 26.01 |
| 883 | Кисель | 0.15 | 0,015 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 0,022 | 0,00 | 25.23 | 100.9 |
| 15 | Сыр (порциями) | 264.0 | 0.3 | 20 | 0.01 | 0.07 | 0.21 | 5.2 | 5.32 | 0.00 | 68.68 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 120 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 363.15 | 7.632 | 700 | 0,309 | 47.52 | 9.74 | 26.96 | 21.155 | 63.52 | 778.89 |
|  |  | 648.52 | 13.152 | 1200 | 0.479 | 90.02 | 11.61 | 43.93 | 32.335 | 125.6 | 1412.44 |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда, приём пищи | Минер.Са | Минер.Fе | Выход(гр.) | Вит.В1 | Вит.А | Вит.С | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **10-й день, ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 105.15 | 0.405 | 250 | 0,061 | 72.0 | 0,4 | 4.676 | 10.91 | 23.1 | 210.65 |
| 959 | Какао на молоке | 103.01 | 0,535 | 200 | 0,029 | 13.0 | 0,4 | 2.906 | 2.7 | 19.104 | 113.93 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 50 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 224.66 | 3.04 | 500 | 0,09 | 85.0 | 0.8 | 11.682 | 14.31 | 42.854 | 577.58 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 37.37 | 0,51 | 100 | 0,03 | 0,00 | 32.45 | 1.41 | 5.08 | 9.02 | 87.4 |
| 299 | Картофельное пюре | 66.6 | 1.47 | 180 | 0,2 | 36.0 | 32.2 | 4.438 | 5.96 | 28.09 | 184.75 |
| 437 | Гуляш из говядины | 16.7 | 2.3 | 100 | 0,007 | 1.49 | 5.07 | 13.9 | 6.5 | 4.0 | 132.0 |
| 10040 | Компот из плодов б/з | 8.28 | 0,07 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1.65 | 0.09 | 0.02 | 9.1 | 27.67 |
| 54 | Хлеб пшеничный | 16.5 | 2.1 | 120 | 0,00 | 0.00 | 0.00 | 4.1 | 0,7 | 0.65 | 253.0 |
|  | Всего за завтрак | 145.45 | 6.45 | 700 | 0,160 | 37.49 | 71.37 | 23.938 | 14.66 | 50.86 | 684.82 |
|  | Всего за 1 день | 370.11 | 9.49 | 1200 | 0.327 | 122.49 | 72.17 | 35.62 | 28.97 | 93.714 | 1262.4 |
|  | | | | | | | | | | | |