Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОуправления Роспотребнадзора по Калужской области Директор МКОУ «Теребенская средняя школа»

в Людиновском, Жиздринском, Хвастовичском, Хвастовичского района Калужской области

Ульяновском, Думиничском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Лузанчук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Ипатова

**Примерное десятидневное меню горячих обедов обучающихся**

**МКОУ»Теребенская средняя школа»**

**возрастная группа**

**с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше**

**Хвастовичского района Калужской области.**

д.Теребень 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **№** | | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | | Пищевые вещества | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | Витамины ,мг | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества,мг** | | | | | | | | |
| **рец** | | Б | | Ж | | | | У | | **В1** | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | **Fe** |
| **1** | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 110 | | Борщ на курином бульоне бульоне. | 250 | | 2,0 | | 5,3 | | | | 13,1 | | 106 | | 0,03 | | 4,8 | | | 0,4 | | | | 0,04 | | | 34,36 | | | 41,0 | | | 14,0 | | 1.0 |
| 487 | | Куры отварные. | 100 | | 19,2 | | 7,4 | | | | 0,6 | | 150 | | 0.07 | | 1,8 | | | 0,05 | | | | 1,46 | | | 16,0 | | | 138,93 | | | 17,23 | | 1.6 |
| 332 | | Макаронные изделия отварные. | 200 | | 3,5 | | 4,1 | | | | 23,5 | | 147,0 | | 0.06 | |  | | |  | | | |  | | | 7,0 | | | 24,0 | | | 6,0 | | 0.81 |
| 639 | | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,3 | | 0 | | | | 15,7 | | 62 | | 0 | | 0,41 | | | 0,08 | | | |  | | | 9,74 | | | 15,97 | | | 7,66 | | 0,27 |
| 200103 | | Хлеб ржаной | 100 | | 6,60 | | 1,10 | | | | 41,00 | | 200 | |  | | 0,00 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | Итог | 850.0 | | 31.6 | | 17.9 | | | | 93.90 | | 665 | | 0,16 | | 7.01 | | | 0,53 | | | | 1,5 | | | 67.1 | | | 127.23 | | | 44.89 | | 3,68 |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **День 2** | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **№** | | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | | Пищевые вещества, | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | |
| **Рец** | | Б | | ж | | | | У | | В1 | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | **Fe** |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 200 | | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | | 2.4 | | 2.83 | | | | 16.64 | | 101.25 | | 0.14 | | 12.0 | | | 0.00 | | | |  | | | 25.85 | | | 76.80 | | | 31.13 | | 1.18 |
| 388 | | Котлета рыбная | 100 | | 0.50 | | 85.50 | | | | 0.80 | | 102 | | 0.1 | | 15.3 | | | 0.1 | | | | 2.20 | | | 36.2 | | | 114.1 | | | 31.0 | | 1.2 |
| 216 | | Картофель тушеный | 200 | | 2.1 | | 6.4 | | | | 18.5 | | 121 | | 0.03 | | 1.30 | | | 0.01 | | | | 0.09 | | | 120.0 | | | 90.0 | | | 14.0 | | 0.10 |
| 685 | | Чай с сахаром | 200 | | 0.2 | | 1.14 | | | | 15 | | 58 | | 0.01 | | 3.67 | | | 0.01 | | | | 0.01 | | | 0.8 | | | 4.0 | | | 3.0 | | 0.4 |
| 200103 | | Хлеб ржаной | 100 | | 6.60 | | 1.10 | | | | 41.0 | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **Итог** | 850.0 | | **11.8** | | **96.97** | | | | **91.94** | | **582-25** | | **0.28** | | **32.27** | | | **0.12** | | | | **2.3** | | | **182-84** | | | **284-90** | | | **48.13** | | **2.58** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **День 3** | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **№** | | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества г | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | |
| **Рец** | | Б | | Ж | | У | | | | **В1** | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Mg** | | **Fe** |
| **1** | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 204 | | Суп рисовый с курицей. | 250 | | 6.18 | | 3.30 | | | | 14.65 | | 113.00 | | 0.11 | | 8.33 | | | 0.00 | | | |  | | | 24.98 | | | 96.93 | | | 29.45 | | 1.24 |
| 462 | | Тефтеля мясная | 100 | | 13.8 | | 16.4 | | | | 13.1 | | 257 | | 0.1 | | 10.1 | | | 0.02 | | | | 0.4 | | | 36.58 | | | 104.9 | | | 39.6 | | 2.9 |
| 520 | | Картофельное пюре | 200 | | 2.1 | | 4.5 | | | | 14.6 | | 109 | | 0.9 | | 8.8 | | | 00.02 | | | | 1.5 | | | 38.9 | | | 59.8 | | | 17.0 | | 0.6 |
| 399 | | Сок | 200 | | 1.00 | | 0.20 | | | | 20.20 | | 92.00 | | 2 | | 4.00 | | | 0.00 | | | | 0.20 | | | 14.00 | | | 17.00 | | | 18.00 | | 0.8 |
| 200103 | | Хлеб ржаной | 100 | | 6.60 | | 1.10 | | | | 41 | | 200 | |  | | 0.00 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **Итог** | 850.0 | | 29.68 | | **25.5** | | | | **103.55** | | **771.0** | | **3.11** | | **31.23** | | | **0.022** | | | | **2.1** | | | **114-46** | | | **278.63** | | | **104.05** | | **5.54** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| День 4 | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **№** | | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | | Пищевые вещества | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | Витамины мг | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | | У | | |
| **рец** | | **В1** | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Mg** | | **Fe** |
| **1** | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
| 139 | | Суп гороховый на мясном бульоне. | 250 | | 6.2 | | 5.6 | | | | 22.3 | | 167 | | 0.12 | | 18.0 | | | 1.0 | | | | 2.5 | | | 32.0 | | | 60.8 | | | 21.6 | | 2.8 |
| 489 | | Рагу овощное с мясом птицы | 200 | | 9.08 | | 14.56 | | | | 20.3 | | 296.5 | | 0.1 | | 12.35 | | | 0.07 | | | | 0.51 | | | 32.59 | | | 301.5 | | | 22.03 | | 1.68 |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 377 | | Чай с лимоном | 200 | | 0.3 | | 1.14 | | | | 15.2 | | 60 | | 0.01 | | 3.67 | | | 0.01 | | | | 0.4 | | | 8.0 | | | 4.0 | | | 3.0 | | 0.4 |
| 200103 | | Хлеб ржаной | 100 | | 6.60 | | 1.10 | | | | 41.00 | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | | **Итог** | 750.0 | | **22.18** | | **22.4** | | | | **98.8** | | **723.5** | | **0.23** | | **34.02** | | | **1.08** | | | | **3.41** | | | **72.59** | | | **366.3** | | | **46.63** | | **4.88** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **День 5** | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| **№** | | Прием пищи,наименование блюда. | **Масса порции** | | Пищевые вещества,г | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | |
| **рец** | | Б | | Ж | | | | У | | **В1** | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | Mg | | **Fe** |
| **1** | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | | 6 | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 124 | | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | | 2.0 | | 4.3 | | | | 10.0 | | 88 | | 0.06 | | 20.3 | | | 0.39 | | | | 0.04 | | | 28.4 | | | 13.69 | | | 5.88 | | 0.9 |
| 388 | | Котлета рыбная | 100 | | 0.50 | | 82.50 | | | | 0.80 | | 121 | | 0.1 | | 15.3 | | | 0.1 | | | | 2.20 | | | 36.2 | | | 114.1 | | | 31.0 | | 1.2 |
| 508 | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 5.8 | | 5.2 | | | | 28.4 | | 186 | |  | |  | | | 0.77 | | | | 1.71 | | | 1.194 | | | 14.77 | | | 0.95 | | 0.03 |
| 359 | | Кисель | 200 | | 0 | | 0 | | | | 16.04 | | 60.20 | |  | |  | | |  | | | |  | | | 4.65 | | | 4.42 | | |  | | 0.03 |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 200103 | | Хлеб ржаной | 100 | | 6.60 | | 1.10 | | | | 41.0 | | 200.0 | |  | | 0.00 | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Итог** |  | **850.0** | | **14.9** | | **93.1** | | | | | **655.2** | | **0.16** | | **30.6** | | | **1.26** | | | **3.95** | | | **70.444** | | | **146.98** | | | **30.83** | | | **2.16** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **День 6** |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | | | |
| **Рец** | В1 | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | Mg | | | **Fe** | |
| Б | | Ж | | У | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | | | | 7 | | 8 | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 145 | Свекольник на курином бульоне | 250 | 2.18 | | 4.41 | | 12.09 | | | | | 115.78 | |  | | 8.74 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 200 | 9.78 | | 14.1 | | 19.88 | | | | | 326.2 | | 0.11 | | 7.17 | | | 0.22 | | | 0.8 | | | 17.5 | | | 27.8 | | | 35.2 | | | 2.19 | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | | 0 | | 15.7 | | | | | 62 | | 0 | | 0.41 | | | 0.08 | | |  | | | 9.74 | | | 15.97 | | | 7.66 | | | 0.27 | |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 16.60 | | 1.10 | | 41.0 | | | | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итог** | 750.0 | **28.86** | | **19.61** | | **88.67** | | | | | 703-98 | | **0.11** | | **16.32** | | |  | | | **0.8** | | | **27.24** | | | **43.77** | | | **42.86** | | | **2.46** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **День 7** |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **№** | Прием пищи, наименование блюда | **Масса порции** | Пищевые вещества | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества мг** | | | | | | | | | | |
| **Рец** | Б | | Ж | | У | | | | | В1 | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | | **Fe** | |
| **1** | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | | | | 7 | | 8 | | **9** | | | **10** | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | | **15** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 181 | Суп рыбный | 250 | 3.44 | | 3.36 | | 5.73 | | | | | 167.5 | | 0.04 | | 3.64 | | | 0.46 | | | 0.6 | | | 18.12 | | | 45.2 | | | 3.57 | | | 0.51 | |
| 413 | Тефтеля мясная | 100 | 13.8 | | 16.4 | | 13.1 | | | | | 257 | | 0.1 | | 10.1 | | | 0.02 | | | 0.4 | | | 36.58 | | | 104.9 | | | 39.6 | | | 2.9 | |
| 332 | Отварной макарон. | 200 | 3.5 | | 4.1 | | 23.5 | | | | | 147.0 | | 0.06 | |  | | |  | | |  | | | 7.0 | | | 24.0 | | | 6.0 | | | 0.81 | |
| 399 | Сок | 200 | 1.0 | | 0.20 | | 20.20 | | | | | 92.00 | | 0.02 | | 4.00 | | | 0.00 | | | 0.20 | | | 14.00 | | | 17.00 | | | 18.00 | | | 0.8 | |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | | 1.10 | | 41.0 | | | | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итог** | 850.0 | **28.34** | | **25.46** | | **103.53** | | | | | **863..5** | | **0.22** | | **17.74** | | | **0.48** | | | **1.12** | | | **75.7** | | | **191.10** | | | **67.17** | | | **5.02** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| День 8 |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | Витамины мг | | | | | | | | | | | **Минералы мг** | | | | | | | | | | |
| **рец** | **В1** | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | Мg | | | **Fe** | |
| Б | | Ж | | У | | | | |
| **1** | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | | | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | | **15** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 111 | Суп с макаронными из. на курином бульоне. | 250 | 0.13 | | 0.01 | | 0.75 | | | | | 8.75 | | 0 | | 0.74 | | | 0.46 | | | 0.04 | | | 33.00 | | | 5.65 | | | 2.86 | | | 0.31 | |
| 288 | Ленивые голубцы с отв.мясом. | 200 | 25.38 | | 21.25 | | 44.61 | | | | | 471.25 | | 0.08 | | 1.26 | | | 60.0 | | |  | | | 56.38 | | | 249.13 | | | 59.38 | | | 2.74 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.3 | | 1.14 | | 15.2 | | | | | 60 | | 0.01 | | 3.67 | | | 0.01 | | | 0.01 | | | 8.0 | | | 4.0 | | | 3.0 | | | 0.4 | |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | | 1.10 | | 41.00 | | | | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итог** | 750.0 | **32.41** | | **23.5** | | **101.56** | | | | | **740.0** | | **0.09** | | **5.67** | | | **60.47** | | | **0.05** | | | **97.38** | | | **258.78** | | | **65-24** | | | **3.45** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **День 9** |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | |
| **рец** | **В1** | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | | **Fe** | |
| Б | Ж | | | | У | | | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 110 | Борщ на курином бульоне | 250 | 2.0 | | 5.3 | | 13.1 | | | | | 106 | | 0.03 | | 4.8 | | | 0.4 | | | 0.04 | | | 34.36 | | | 41.0 | | | 1.0 | | | 1.0 | |
| 608 | Котлета мясная | 100 | 15.55 | | 11.55 | | 15.70 | | | | | 228.75 | | 0.10 | | 0.15 | | | 28.75 | | |  | | | 43.75 | | | 166.38 | | | 32.13 | | | 1.50 | |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 2.1 | | 4.5 | | 14.6 | | | | | 218 | | 0.09 | | 8.8 | | | 0.02 | | | 1.5 | | | 38.9 | | | 59.8 | | | 17.0 | | | 0.6 | |
| 359 | Кисель | 200 | 0 | | 0 | | 16.04 | | | | | 120.40 | |  | |  | | |  | | |  | | | 4.65 | | | 4.42 | | |  | | | 0.03 | |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | | 1.10 | | 41.00 | | | | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итог** | 850.0 | **26.25** | | **22.45** | | **100.44** | | | | | **873.15** | | **0.22** | | **8 75** | | | **29.17** | | | **1.54** | | | **121.66** | | | **271.60** | | | **43.13** | | | **1.63** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **День 10** |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **№** | **Прием пищи,наименование блюда** | **Масса порции** | Пищевые вещества г | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины мг** | | | | | | | | | | | **Минеральные веществамг** | | | | | | | | | | |
| **рец** | **В1** | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | | **Fe** | |
| Б | | Ж | У | | | | | |
| **1** | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | | | | | 7 | | **8** | | **9** | | | **10** | | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | | **15** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 139 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 6.2 | | 5.6 | | 22.3 | | | | | 167 | | 0.12 | | 18.0 | | | 1.0 | | | 2.5 | | | 32.0 | | | 60.8 | | | 21.6 | | | 2.8 | |
| 492 | Плов | 200 | 17.8 | | 18.48 | | 33.46 | | | | | 380 | | 0.2 | | 0.52 | | | 0.1 | | | 2.34 | | | 80.9 | | | 69.3 | | | 56.8 | | | 1.82 | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 2.45 | | 2.5 | | 16.25 | | | | | 190 | | 0.03 | | 0.8 | | | 0.01 | | | 0.2 | | | 76.43 | | | 89.51 | | | 12.4 | | | 0.5 | |
| 200103 | Хлеб ржаной | 100 | 6.60 | | 1.10 | | 41 | | | | | 200.00 | |  | | 0.00 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | **Итог** | 750.0 | **33.05** | | **27.68** | | **113.01** | | | | | **937.0** | |  | | **19.32** | | | **1.11** | | | **5.04** | | | **189.33** | | | **219.61** | | | **90.80** | | | **5.12** | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |