**Утверждаю**

Приказ № 49/3 от 08» сентября 2022 г.

Директор МБОУ "Алёшненская средняя общеобразовательная школа " Залегощенского района Орловской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Ф.Серёгина

**Согласовано**

Начальник территориального

отдела Управления ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и

благополучия человека по Орловской области в п.Верховье

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю.Глотов

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Примерное перспективное меню**

**на 10 дней для питания школьников**

**в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**«Алёшненская средняя общеобразовательная школа »**

**Залегощенского района Орловской области**

**на 2022-2023 учебный год**

**с учетом требований СаПин 2.4.5.2409-08**

**7-11 лет**

**11-18 лет**

**Примерное перспективное меню**

**на 10 дней для питания школьников**

**в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**«Алёшненская средняя общеобразовательная школа »**

**Залегощенского района Орловской области**

**на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование продукта** | **Выход,г** | | **Белки,г** | | **Жиры,г** | | **Углеводы,г** | | **Эн.цен, ккал** | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (иг)** | | | |
| **7-10 лет** | **11-18 лет** | **7-10 лет** | **11-18 лет** | **7-10 лет** | **11-18 лет** | **7-10 лдет** | **11-18 лет** | **7-10 лет** | **11-18 лет** | **В** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **День 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 100 | 5.82 | 5.82 | 3,62 | 3,62 | 30,00 | 30,00 | 175,87 | 175,87 | **0,16** | **0,00** | **0,02** | **0,32** | **10,00** | **109,58** | **65,57** | **2,20** |
| 363 | Колбаса варёная (порциями) | 50 | 60 | 18,00 | 18,00 | 27,00 | 27,00 | - | - | 315,00 | 315,00 | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,12** | **6,90** | **62,70** | **6,30** | **1,05** |
|  | Кондитерское изделие пром. пр-ва | 1 шт. | 1 шт. | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 20,2 | 20,2 | 85,5 | 85,5 | **0,25** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **2,5** | **8,25** | **0,5** | **0,15** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 100 | 0,42 | 0,84 | 2,53 | 5,06 | 2,66 | 5,32 | 35,01 | 70,02 | **0,03** | **38,30** | **0,20** | **4,52** | **43,17** | **31,74** | **17,24** | **0,59** |
| 51 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 250 | 1,84 | 2,31 | 6,19 | 7,74 | 12,34 | 15,43 | 112,47 | 140,59 | **0,06** | **10,35** | **0,21** | **2,39** | **35,50** | **58,40** | **22,05** | **0,66** |
| 161 | Котлета или биточки рыбные | 75 | 75 | 9,90 | 9,90 | 6,70 | 6,70 | 6,40 | 6,40 | 130,90 | 130,90 | **0,08** | **0,40** | **0,05** | **0,76** | **32,73** | **147,53** | **23,00** | **0,66** |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 100 | 100 | 3,68 | 3,68 | 3,53 | 3,53 | 23,55 | 23,55 | 140,73 | 140,73 | **0,06** | **0,00** | **0,02** | **0,66** | **8,73** | **36,85** | **13,79** | **0,77** |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | **0,03** | **1,22** | **0,18** | **1,68** | **49,50** | **44,53** | **32,03** | **1,02** |
|  | Хлеб ржаной | 32,5 | 32,5 | 0,40 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 2,49 | 2,49 | 12.20 | 12.20 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **1** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 381 | Батон йодиров.с повидлом | 60 | 60 | 1,72 | 1,72 | 4,20 | 4,20 | 32,90 | 32,90 | 176,30 | 176,30 | **0,04** | **0,84** | **0,02** | **0,33** | **12,40** | **39,40** | **12,58** | **1,14** |
| 112 | Каша молочная пшённая жидкая | 205 | 205 | 6,04 | 6,04 | 7,27 | 7,27 | 34,29 | 34,29 | 227,16 | 227,16 | **0,21** | **1,31** | **0,05** | **0,17** | **133,11** | **185,42** | **47,34** | **1,21** |
| 285 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,01 | 2,01 | 2,39 | 2,39 | 25,65 | 25,65 | 131,87 | 131,87 | **0,02** | **0,28** | **0,00** | **0,05** | **92,34** | **68,08** | **13,52** | **0,23** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свёклы отварной | 50 | 100 | 1,43 | 1,43 | 5,09 | 5,09 | 9,50 | 9,50 | 75,35 | 75,35 | **0,01** | **1,90** | **0,00** | **2,30** | **31,65** | **36,88** | **18,82** | **1,20** |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 2,26 | 2,83 | 2,28 | 2,86 | 17.40 | 21,76 | 99,27 | 124,09 | **0,13** | **10,12** | **0,24** | **0,40** | **22,83** | **69,89** | **29,09** | **1,13** |
| 213 | Птица тушёная | 50 | 100 | 7,85 | 15,7 | 4,70 | 9,4 | 1,65 | 3,3 | 84,50 | 169 | **0,18** | **1,99** | **0,09** | **0,47** | **20,90** | **165,90** | **20,90** | **1,23** |
| 224 | Рис отварной | 100 | 100 | 2,59 | 2,59 | 3,39 | 3,39 | 26,85 | 26,85 | 150,12 | 150,12 | **0,02** | **0,00** | **0,02** | **0,19** | **3,67** | **49,65** | **16.22** | **0,33** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0.00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | Хлеб ржаной | 32,5 | 32,5 | 0,40 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 2,49 | 2,49 | 12.20 | 12.20 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **1** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,62 | 6,62 | 9,48 | 9,48 | 10,06 | 10,06 | 152,00 | 152,00 | **0,05** | **0,14** | **0,08** | **0,45** | **198.20** | **169.10** | **19,43** | **0.97** |
| 109 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 205 | 205 | 6,33 | 6,33 | 8,90 | 8,90 | 25,49 | 25,49 | 207,38 | 207,38 | **0,19** | **1,39** | **0,05** | **0.56** | **148,69** | **202,23** | **49,76** | **1.30** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1.50** | **0.25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 1,87 | 2,34 | 3,11 | 3,89 | 10,88 | 13,61 | 79,03 | 98,79 | **0,10** | **8,41** | **0,24** | **0,21** | **18.43** | **59,12** | **22,52** | **0,80** |
| 205 | Сосиска отварная | 50 | 60 | 6,62 | 16.62 | 16,04 | 16,04 | 1,57 | 1,57 | 179,72 | 179,72 | **0,13** | **0,00** | **0.02** | **0,40** | **18.00** | **103.71** | **11.93** | **1.27** |
| 92 | Рагу из овощей | 205 | 205 | 3,72 | 3,72 | 14,87 | 14.87 | 22.57 | 22,57 | 238,99 | 238,99 | **0.12** | **15,36** | **0,47** | **3,80** | **43,30** | **76,93** | **33,49** | **1,40** |
| 30 | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 100 | 0,42 | 0,85 | 2,54 | 5,08 | 1,65 | 3,31 | 30,75 | 61,50 | **0,02** | **5,50** | **0,00** | **2,31** | **23,05** | **28,00** | **13,30** | **0,60** |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 1,36 | - | - | 29,02 | 29,02 | 116,19 | 116,19 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **9,90** | **18,48** | **0.00** | **0,03** |
|  | Хлеб ржаной | 32,5 | 32,5 | 0,40 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 2,49 | 2,49 | 12.20 | 12.20 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **1** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Каша манная молочная вязкая | 205 | 205 | 6,53 | 6,53 | 7,03 | 7,03 | 38,78 | 38,78 | 244,92 | 244,92 | **0,09** | **0,91** | **0,04** | **0,72** | **94,23** | **102,24** | **17,82** | **0,54** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **0,01** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| 285 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,01 | 2,01 | 2,39 | 2,39 | 25,65 | 25,65 | 131,87 | 131,87 | **0,02** | **0,28** | **0,00** | **0,05** | **92,34** | **68,08** | **13,52** | **0,23** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Винегрет овощной | 50 | 100 | 0,63 | 1,26 | 5,07 | 10,14 | 4,16 | 8,32 | 64,63 | 129,26 | **0,04** | **5,34** | **0,20** | **4,54** | **21,40** | **39,91** | **18,03** | **0,75** |
| 42 | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,02 | 5,03 | 9.04 | 11,30 | 25,90 | 32,38 | 119,68 | 149,60 | **0,14** | **9,81** | **0,21** | **2,42** | **30,10** | **85,80** | **33,40** | **1,16** |
| 189 | Котлета из говядины | 60 | 75 | 8,54 | 10,68 | 9,37 | 11,72 | 4.59 | 5,74 | 141,40 | 176,75 | **0,04** | **7,50** | **0,31** | **0,46** | **32,00** | **104,86** | **20,02** | **1,63** |
| 241 | Картофельное пюре | 100 | 100 | 2,13 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 15,53 | 15,53 | 106,97 | 106,97 | **0,09** | **3,59** | **0,03** | **0,13** | **26,64** | **58,70** | **18,55** | **0,67** |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | **0,03** | **1,22** | **0,18** | **1,68** | **49,50** | **44,53** | **32,03** | **1,02** |
|  | Хлеб ржаной | 32,5 | 32,5 | 0,40 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 2,49 | 2,49 | 12.20 | 12.20 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **0,01** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Каша гречневая вязкая на молоке | 205 | 205 | 7,94 | 7,94 | 8,21 | 8,21 | 35,13 | 35,13 | 246,17 | 246,17 | **0,22** | **1,73** | **0,05** | **0,29** | **168,95** | **222,40** | **78,65** | **2,12** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
| 381 | Батон йодированный с повидлом | 60 | 60 | 1,72 | 1,72 | 4,20 | 4,20 | 32,90 | 32,90 | 176,30 | 176,30 | **0,04** | **0,84** | **0,02** | **0,33** | **12,40** | **39,40** | **12,58** | **1,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,67 | 2,09 | 5,06 | 6,33 | 8,51 | 10,64 | 86,26 | 107,83 | **0,07** | **18,04** | **0,24** | **0,22** | **44,23** | **53,63** | **21,58** | **0,77** |
| 172 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 100 | 140 | 10,37 | 14,52 | 5.73 | 8,03 | 5,36 | 7,51 | 114,49 | 160,29 | **0,11** | **2,50** | **0,51** | **4,20** | **34,50** | **209,76** | **37,84** | **0,93** |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 100 | 100 | 3,68 | 3,68 | 3,53 | 3,53 | 23,55 | 23,55 | 140,73 | 140,73 | **0,06** | **0,00** | **0,02** | **0,66** | **8,73** | **36,85** | **13,79** | **0,77** |
| 30 | Салат из солёных огурцов | 50 | 100 | 0,42 | 0,85 | 2,54 | 5.08 | 1,65 | 3,31 | 30,75 | 61,50 | **0,02** | **5,50** | **0,00** | **2,31** | **23,05** | **28,00** | **13,30** | **0,60** |
| 285 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,01 | 2,01 | 2,39 | 2,39 | 25,65 | 25,65 | 131,87 | 131,87 | **0,02** | **0,28** | **0,00** | **0,05** | **92,34** | **68,08** | **13,52** | **0,23** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша «Дружба» | 205 | 205 | 6,55 | 6,55 | 8,33 | 8,33 | 35,09 | 35,09 | 241,11 | 241,11 | **0,07** | **0,30** | **0,03** | **0,14** | **65,22** | **94,41** | **23,62** | **0,52** |
| 271 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 3,91 | 3,91 | 26,04 | 26,04 | 154,15 | 154,15 | **0,03** | **0,31** | **0,01** | **0,05** | **126,27** | **113,22** | **29,92** | **1,03** |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,62 | 6,62 | 9,48 | 9,48 | 10,06 | 10,06 | 152,00 | 152,00 | **0,05** | **0,14** | **0,08** | **0,45** | **198,20** | **169,10** | **19,43** | **0,97** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 100 | 0,42 | 0,84 | 2,53 | 5,06 | 2,66 | 5,32 | 35,01 | 70,02 | **0,03** | **38,30** | **0,20** | **4,52** | **43,17** | **31,74** | **17,24** | **0,59** |
| 50 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 250 | 11,32 | 14,16 | 9,72 | 12,16 | 5,32 | 6,66 | 154,20 | 192,75 | **0,17** | **12,10** | **0,23** | **25,77** | **138,94** | **38,32** | **1,45** |  |
| 213 | Птица тушёная | 50 | 100 | 7,85 | 15,7 | 4,70 | 9,4 | 1,65 | 3,3 | 84,50 | 169 | **0,18** | **1,99** | **0,09** | **0,47** | **20,90** | **165,90** | **20,90** | **1,23** |
| 241 | Картофельное пюре | 100 | 100 | 2,13 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 15,53 | 15,53 | 106,97 | 106,97 | **0,09** | **3,59** | **0,03** | **0,13** | **26,64** | **58,70** | **18,55** | **0,67** |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | **0,03** | **1,22** | **0,18** | **1,68** | **49,50** | **44,53** | **32,03** | **1,02** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 141 | Запеканка из творога | 200 | 200 | 29,22 | 29,22 | 12,11 | 12,11 | 29,01 | 29,01 | 342,23 | 342,23 | **0,09** | **0,70** | **0,09** | **0,60** | **244,93** | **338,98** | **40,11** | **1,35** |
| 285 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 2,01 | 2,01 | 2,39 | 2,39 | 25,65 | 25,65 | 131,87 | 131,87 | **0,02** | **0,28** | **0,00** | **0,05** | **92,34** | **68,08** | **13,52** | **0,23** |
| 381 | Батон йодированный с повидлом | 60 | 60 | 1,72 | 1,72 | 4,20 | 4,20 | 32,90 | 32,90 | 176,30 | 176,30 | **0,04** | **0,84** | **0,02** | **0,33** | **12,40** | **39,40** | **12,58** | **1,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свёклы и моркови | 50 | 100 | 0,66 | 1,32 | 5,04 | 10,08 | 3,84 | 7,68 | 63,04 | 126,08 | **0,03** | **2,72** | **0,60** | **4,58** | **28,42** | **40,31** | **23,48** | **0,98** |
| 51 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 250 | 1,84 | 2,31 | 6,19 | 7,74 | 12,34 | 15,43 | 112,47 | 140,59 | **0,06** | **10,35** | **0,21** | **2,39** | **35,50** | **58,40** | **22,05** | **0,66** |
| 189 | Котлета из говядины | 60 | 75 | 8,54 | 10,68 | 9,37 | 11,72 | 4.59 | 5,74 | 141,40 | 176,75 | **0,08** | **0,00** | **0,05** | **0,65** | **13,12** | **136,42** | **21,07** | **2,15** |
| 223 | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 100 | 100 | 3,02 | 3,02 | 13,11 | 13,11 | 17,06 | 17,06 | 198,32 | 198,32 | **0,08** | **3,00** | **0,05** | **2,74** | **31,70** | **106,25** | **16,75** | **0,71** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 | Каша манная молочная вязкая | 205 | 205 | 6,53 | 6,53 | 7,03 | 7,03 | 38,78 | 38,78 | 244,92 | 244,92 | **0,09** | **0,91** | **0,04** | **0,72** | **94,23** | **102,24** | **17,82** | **0,54** |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 45 | 6,62 | 6,62 | 9,48 | 9,48 | 10,06 | 10,06 | 152,00 | 152,00 | **0,05** | **0,14** | **0,08** | **0,45** | **198,20** | **169,10** | **19,43** | **0,97** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 100 | 0,42 | 0,85 | 2,54 | 5,08 | 1,65 | 3,31 | 30,75 | 61,50 | **0,02** | **5,50** | **0,00** | **2,31** | **23,05** | **28,00** | **13,30** | **0,60** |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 1,87 | 2,34 | 3,11 | 3,89 | 10,88 | 13,61 | 79,03 | 98,79 | **0,10** | **8,41** | **0,24** | **0,21** | **18,43** | **59,12** | **22,52** | **0,80** |
| 164 | Рыба жареная | 60 | 75 | 10,85 | 13,57 | 9,33 | 11,67 | 2,79 | 3,49 | 139,00 | 173,75 | **0,25** | **0,40** | **0,04** | **5,08** | **52,64** | **326,49** | **58,61** | **2,58** |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 100 | 100 | 3,68 | 3,68 | 3,53 | 3,53 | 23,55 | 23,55 | 140,73 | 140,73 | **0,06** | **0,00** | **0,02** | **0,66** | **8,73** | **36,85** | **13,79** | **0,77** |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0,56 | - | - | 27,89 | 27,89 | 113,79 | 113,79 | **0,03** | **1,22** | **0,18** | **1,68** | **49,50** | **44,53** | **32,03** | **1,02** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Каша молочная пшённая жидкая | 205 | 205 | 6,04 | 6,04 | 7,27 | 7,27 | 34,29 | 34,29 | 227,16 | 227,16 | **0,21** | **1,31** | **0,05** | **0,17** | **133,11** | **185,42** | **47,34** | **1,21** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **1** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 100 | 0,42 | 0,84 | 2,53 | 5,06 | 2,66 | 5,32 | 35,01 | 70,02 | **0,03** | **38,30** | **0,20** | **4,52** | **43,17** | **31,74** | **17,24** | **0,59** |
| 42 | Рассольник Ленинградский | 200 | 250 | 4,02 | 5,03 | 9.04 | 11,30 | 25,90 | 32,38 | 119,68 | 149,60 | **0,14** | **9,81** | **0,21** | **2,42** | **30,10** | **85,80** | **33,40** | **1,16** |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 210 | 37,2 | 37,2 | 45,33 | 45.33 | 41,05 | 41,05 | 747,09 | 747,09 | **0,17** | **2,10** | **1,16** | **1,66** | **54,10** | **396,06** | **96,06** | **3,58** |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 1,36 | - | - | 29,02 | 29,02 | 116,19 | 116,19 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **9,90** | **18,48** | **0,00** | **0,03** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **0,03** | **1,22** | **0,18** | **1,68** | **49,50** | **44,53** | **32,03** | **1,02** |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Салат из свёклы с солёными огурцами | 50 | 100 | 0,63 | 1,26 | 5,04 | 10,08 | 3,88 | 7,76 | 63,40 | 126,80 | **0,01** | **2,36** | **0,00** | **4,49** | **27,96** | **32,18** | **16,88** | **1,01** |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 100 | 5.82 | 5.82 | 3,62 | 3,62 | 30,00 | 30,00 | 175,87 | 175,87 | **0,16** | **0,00** | **0,02** | **0,32** | **10,00** | **109,58** | **65,57** | **2,20** |
|  | Батон йодированный | 18 | 18 | 1,00 | 1,00 | 0,31 | 0,31 | 6,62 | 6,62 | 33,00 | 33,00 | **0,15** | **0,00** | **1** | **2,3** | **110** | **83** | **35** | **1,6** |
| 285 | Кофейный напиток со сгущённым молоком | 200 | 200 | 2,01 | 2,01 | 2,39 | 2,39 | 25,65 | 25,65 | 131,87 | 131,87 | **0,02** | **0,28** | **0,00** | **0,05** | **92,34** | **68,08** | **13,52** | **0,23** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из моркови | 50 | 100 | 0,57 | 1,14 | 5,04 | 10,08 | 5,19 | 10,38 | 68,40 | 136,80 | **0,05** | **4,40** | **1,76** | **4,75** | **23,85** | **48,60** | **33,44** | **0,63** |
| 50 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 250 | 11,32 | 14,16 | 9,72 | 12,16 | 5,32 | 6,66 | 154,20 | 192,75 | **0,17** | **12,10** | **0,23** | **0,35** | **25,77** | **138,94** | **38,32** | **1,45** |
| 327 | Оладьи с маслом | 160 | 160 | 9,35 | 9,35 | 8,63 | 8,63 | 81,39 | 81,39 | 440,63 | 440,63 | **0,20** | **1,11** | **0,11** | **1,51** | **130,35** | **171,11** | **27,68** | **1,38** |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,12 | 0,12 | - | - | 12,04 | 12,04 | 48,64 | 48,64 | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **3,45** | **2,00** | **1,50** | **0,25** |
|  | Хлеб ржаной | 65 | 65 | 0,80 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 4,98 | 4,98 | 24,40 | 24,40 | **30** | **0,00** | **1** | **1,4** | **71** | **87** | **22** | **2,7** |