УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»

_____ /Ф.П.Зайцева/

«26» 08 2025 г.

Примерное меню

для обучающихся

МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»

(возрастная категория 7-12 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
102	**Каша"Дружба"**	**205**	Крупа рисовая	15	6,55	8,33	35,09	241,11	0,034	0	0,2	0,102	5,91	47,2	18,05	0,451
			Крупа пшено	11												
			Молоко	102												
			Сахар	5												
			Сливочное масло	5												
269	**Какао с молоком**	**200**	Какао	3	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	0,2	5,7	0,2	11	13	5,8	2,3
			Сахар	20												
			Молоко	60												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Печенье	**35**	Печенье	35	7,3	16,9	66,6	156,8								
	Итого завтрак:	**490**			**20,66**	**29,52**	**141,44**	**642,23**	**13,634**	**0,2**	**5,9**	**9,002**	**19,21**	**71,2**	**32,15**	**13,751**
	ОБЕД															
246	**Овощи свежие в нарезке(помидоры)**	**60**	Помидоры	60	1,1	0,2	3,7	20	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
	Борщ из свежей капусты	**200**	Капуста	32	1,93	6,34	10,05	104,16	3	5,13	64,5	0,4	21,18	32	11	0,5
			Свекла	40												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Сметана	10												
			Растительное масло	4												
			Сахар	2												
189	**Котлета из говядины**	**90**	Мясо говядина	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,07	0,12	22,13	0	40	184	26,66	2,59
			Хлеб пшеничный	13												
			Сухари панировочные	7												
			Растительное масло	7												
265	**Соус томатный**	**30**	Мука	2												
			Томатная паста	4												
			Масло растительное	6												
219	**Каша гречневая**	**150**	Крупа гречневая	60	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,12	3,05	0,03	15	31	0,89	4,04
			Масло сливочное	7												
294	**Чай с лимоном**	**200**	Чай	2	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,4	0	0	1,6	1	1,6	4,4
			Сахар	15												
			Лимон	8												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**830**			**30,94**	**25,04**	**119,92**	**795,73**	**28,837**	**84,64**	**220,68**	**10,73**	**98,73**	**295**	**67,12**	**31,197**
	Итого день:	**1320**			**51,6**	**54,56**	**261,36**	**1437,96**	**42,471**	**84,84**	**226,58**	**19,732**	**117,94**	**366,2**	**99,27**	**44,948**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
114	**Каша рисовая**	**205**	Крупа рисовая	30	5,12	6,62	32,61	210,13	1,3	0	0	6,7	1	6,4	4,5	2,2
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
			Молоко	106												
286	**Кофейный напиток**	**200**	Кофейный напток	2	2,79	3,19	19,71	118,69	0,17	0,25	4,2	2,7	26,48	17,2	3,43	5,3
			Сахар	15												
			Молоко	60												
380	**Хлеб пшеничный со сливочным маслом**	**60**	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	24,45	117,5	7	0	1,2	6,8	1,8	6,8	2,6	4,4
			Масло сливочное	10												
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**465**			**17,3**	**11,24**	**103,09**	**525,32**	**22,97**	**0,45**	**5,4**	**17,3**	**32,93**	**38,4**	**15,53**	**19,9**
	ОБЕД															
4	**Салат из белокочанной капусты**	**60**	Свежая капуста	40	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	30,8	162	0	36	26	14	11
			Морковь	8												
			Масло растительное	8												
			Сахар	3												
42	**Рассольник "Ленинградский"**	**200**	Картофель	80	5,03	11,3	32,28	149,6	3,3	5,7	4,4	4	1,1	4,6	3,4	2,8
			Крупа перловая	8												
			Лук	10												
			Морковь	10												
			Зеленый горошек	15												
			Растительное масло	4												
			Сметана	10												
54-10р	**Рыба тушеная в том. соусе о овощами**	**90**	Рыба	90	16,1	11,3	6,3	191,9	0,13	2,84	325	0	28	167	35	0,87
			Морковь	18												
			Лук	12												
			Растительное масло	4												
			Томатная паста	6												
227	**Макароны отварные**	**150**	Макароны	51	3,68	3,53	23,55	211,09	2,1	0	0	3,3	0,7	3	1,5	3,3
			Масло сливочное	7												
282	**Компот из свежих фруктов**	**200**	Яблоки	25	0,16	0	14,99	60,64	0,6	1,4	1	1,3	0,5	0,4	0,7	4,4
			Апельсины	25												
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**34,24**	**32,53**	**122,56**	**852,65**	**31,66**	**40,94**	**492,4**	**18,4**	**72,25**	**220**	**67,9**	**41,37**
	Итого день:	**1265**			**51,54**	**43,77**	**225,65**	**1377,97**	**54,63**	**41,39**	**497,8**	**35,7**	**105,18**	**258,4**	**83,43**	**61,27**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
141	**Запеканка из творога**	150	Творог	142	29,22	12,11	29,1	342,23	4	3,9	22	6	6,7	14	4,9	6,7
			Яйцо	5шт												
			Крупа манная	10												
			Масло сливочное	5												
			Сухари панировочные	5												
			Мука	5												
			Сахар	10												
			Молоко	43												
			Сметана	10												
	Сгущенное молоко	30	Сгущенное молоко	30												
300	**Чай с сахаром**	200	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Яблоко	70	Яблоко	70												
	Итого завтрак:	550			**37,77**	**13,45**	**81,26**	**560,27**	**29,5**	**4,1**	**22**	**15,8**	**18,65**	**37**	**21,2**	**26,1**
	ОБЕД															
63	**Щи из свежей капусты**	200	Капуста	60	1,67	5,06	8,51	86,26	1,3	10	56	0,7	2,5	2,6	2,6	2,2
			Картофель	30												
			Лук	10												
			Морковь	10												
			Растительное масло	4												
			Сметана	10												
211	**Плов из отварной куры**	240	Кура тушка	113	37,2	45,33	41,05	747,09	3,1	1,1	34,2	6,6	2,3	12	11,1	5,6
			Рис пропаренный	70												
			Масло растительное	22												
			Лук	14												
			Морковь	49												
274	**Кисель**	200	Кисель	24	1,36	0	29,02	116,19	0	19,2	6,96	0	18	15	10	0,51
			Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	940			**48,66**	**51,73**	**118,7**	**1118,94**	**29,9**	**30,5**	**97,16**	**17,1**	**28,75**	**48,6**	**37**	**27,31**
	Итого день:	1490			**86,43**	**65,18**	**199,96**	**1679,21**	**59,4**	**34,6**	**119,16**	**32,9**	**47,4**	**85,6**	**58,2**	**53,41**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
107	**Каша манная**	**205**	Крупа манная	31	6,2	8,05	31,09	222,02	3,3	0,9	4	1,9	9,7	10,5	3,3	1,6
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
			Молоко	106												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
51	**Вафли**	**40**	Вафли	40	0,8	2,2	17,2	106,2	0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,5
	Итого завтрак:	**545**			**15,55**	**11,59**	**100,45**	**546,26**	**28,8**	**1,1**	**4**	**11,7**	**26,45**	**44,3**	**22,6**	**21,5**
	ОБЕД															
246	**Овощи свежие в нарезке(огурцы)**	**60**	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15	0,045	14,91	74,8	0,4	14,91	25,1	16,82	0,618
51	**Суп крестьянский**	**200**	Крупа перловая	8	2,31	7,74	15,43	140,59	0,034	5,78	92,88	0	24,84	47,16	13,14	0,496
			Картофель	40												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Капуста	30												
			Растительное масло	4												
			Сметана	10												
206	**Жаркое по-домашнему**	**240**	Мясо говядина или Говядина тушеная	90	16,58	18,62	17,79	303,84	0,126	9,27	29,43	0	22,5	194,4	90,9	2,061
			Картофель	130												
			Лук	10												
			Масло сливочное	5												
			Томатная паста	5												
283	**Компот из сухофруктов**	**200**	Сухофрукты	25	0,56	0	27,89	113,79	0,2	0,2	11	0	1,3	2,5	2,4	1,7
			Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**28,68**	**27,8**	**104,03**	**742,62**	**25,905**	**30,36**	**208,11**	**10,2**	**69,5**	**288,16**	**136,56**	**23,875**
	Итого день:	**1345**			**44,23**	**39,39**	**204,48**	**1288,88**	**54,705**	**31,46**	**212,11**	**21,9**	**95,95**	**332,46**	**159,16**	**45,375**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
112	**Каша пшенная**	**205**	Крупа пшено	40	6,04	7,27	34,29	2277,16	28	0	0,3	0	2,7	29	21	15
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
			Молоко	100												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**505**			**14,59**	**8,61**	**86,45**	**2495,2**	**53,5**	**0,2**	**0,3**	**9,8**	**14,65**	**52**	**37,3**	**34,4**
	ОБЕД															
246	**Овощи свежие в нарезке(огурцы)**	**60**	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15	0,045	14,91	74,8	0,4	14,91	25,1	16,82	0,618
50	**Суп с рыбной консервой**	**200**			6,62	8,31	21,28	184,48	1,1	1,8	8,2	0	0,7	1,5	1,3	1
			Картофель	110												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Растительное масло	4												
			Консерва рыбная	21												
212	**Птица отварная**	**90**	Кура филе	100	18,22	18,22	0,97	242,68	3,2	0	1,9	0,6	1,1	23	6,3	4,8
			Морковь	3												
			Лук	3												
			Растительное масло	6												
			Мука	2												
			Томатная паста	4												
227	**Макароны отварные**	**150**	Макароны	51	3,68	3,53	23,55	211,09	2,1	0	0	3,3	0,7	3	1,5	3,3
			Масло сливочное	7												
294	**Чай с лимоном**	**200**	Чай	2	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,4	0	0	1,6	1	1,6	4,4
			Сахар	15												
			Лимон	8												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**37,82**	**31,51**	**104,03**	**884,27**	**31,945**	**19,31**	**84,9**	**14,1**	**24,96**	**72,6**	**40,82**	**33,118**
	Итого день:	**1305**			**52,41**	**40,12**	**190,48**	**3379,47**	**85,445**	**19,51**	**85,2**	**23,9**	**39,61**	**124,6**	**78,12**	**67,518**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	6 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
107	**Каша манная**	**200**	Крупа манная	31	6,2	8,05	31,09	222,02	3,3	0,9	4	1,9	9,7	10,5	3,3	1,6
			Масло сливочное	4												
			Сахар	5												
			Молоко	106												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**500**			**14,75**	**9,39**	**83,25**	**440,06**	**28,8**	**1,1**	**4**	**11,7**	**21,65**	**33,5**	**19,6**	**21**
	ОБЕД															
246	**Овощи свежие в нарезке(помидоры)**	**60**	Помидоры	60	1,1	0,2	3,7	20	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
45	**Суп картофельный с бобовыми**	**200**	Горох	17	2,34	3,89	13,61	98,79	0,146	4,76	97,2	0	27	80,4	29	1,476
			Картофель	53												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Растительное масло	4												
213	**Птица тушеная**	**90**	Молоко	30	15,7	9,4	3,3	169	0,04	1,3	286	0	23	112	55	1
			Масло сливочное	3												
			Кура голень	90												
			Мука	3												
219	**Каша гречневая**	**150**	Крупа гречневая	60	8,73	5,43	45	263,8	0,15	0,5	23,9	0	112	175	78	2,35
			Масло сливочное	7												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**36,42**	**20,26**	**117,77**	**769,63**	**25,893**	**83,43**	**538,1**	**10,3**	**188,95**	**418,4**	**191,97**	**24,893**
	Итого день:	**1300**			**51,17**	**29,65**	**201,02**	**1209,69**	**54,693**	**84,53**	**542,1**	**22**	**210,6**	**451,9**	**211,57**	**45,893**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	7 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
115	**Каша ячневая**	**205**	Крупа ячневая	40	4,6	0,6	31,4	152	0	0	0,01	2	6,3	3,2	5	1,2
			Молоко	100												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
286	**Кофейный напиток**	**200**	Кофейный напиток	2	2,79	3,19	19,71	118,69	0,17	0,25	4,2	2,7	26,48	17,2	3,43	5,3
			Сахар	15												
			Молоко	60												
377	**Хлеб пшеничный**	**50**	Хлеб пшеничный	50	4,97	8,01	7,56	122,2	15	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	с сыром	**30**	сыр	30												
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**505**			**17,75**	**12,78**	**84,99**	**471,89**	**29,67**	**0,45**	**4,21**	**14,5**	**38,73**	**39,4**	**21,73**	**25,5**
	ОБЕД															
4	**Салат из белокочанной капусты**	**60**	Свежая капуста	40	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	30,8	162	0	36	26	14	11
			Морковь	8												
			Растительное масло	8												
			Сахар	3												
47	**Суп с макаронными изделиями**	**200**	Макароны	8	2,83	2,86	21,76	124,09	0,061	4,75	87,48	0	10,8	39,96	15,12	0,637
			Картофель	80												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Растительное масло	4												
180	**Гуляш**	**90**	Кура филе	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,04	1,41	25,5	0	15	167	23	0
			Лук	15												
			Томатная паста	9												
			Мука	3												
			Масло растительное	6												
224	**Рис отварной**	**150**	Рис пропаренный	51	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,03	0,6	0,02	6,9	0,02	3,9	0,49
			Масло сливочное	6												
283	**Компот из сухофруктов**	**200**	Сухофрукты	15	0,56	0	27,89	113,79	0,2	0,2	11	0	1,3	2,5	2,4	1,7
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**38,22**	**38,55**	**142,1**	**1034,01**	**25,861**	**37,39**	**286,58**	**9,82**	**75,95**	**254,48**	**71,72**	**32,827**
	Итого день:	**1305**			**55,97**	**51,33**	**227,09**	**1505,9**	**55,531**	**37,84**	**290,79**	**24,32**	**114,68**	**293,88**	**93,45**	**58,327**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
108	**Каша пшеничная**	**205**	Крупа пшеничная	40	7,44	8,07	35,28	243,92	40	0	0	24	8	66	30	48
			Молоко	100												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
272	**Йогурт питьевой**	**200**	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	2,7	0,8	0,2	0,4	15	15	3,8	0,4
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**505**			**21,47**	**15,79**	**83,58**	**525,84**	**68,2**	**1**	**0,2**	**34,2**	**28,95**	**100**	**47,1**	**67,4**
	ОБЕД															
246	**Нарезка овощная(помидоры)**	**60**	Помидоры	60	1,1	0,2	3,7	20	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
63	**Щи из свежей капусты**	**200**	Капуста	60	1,67	5,06	8,51	86,26	1,3	10	56	0,7	2,5	2,6	2,6	2,2
			Картофель	32												
			Морковь	10												
			Сметана	10												
			Лук	10												
			Растительное масло	4												
217	**Фрикадельки куриные**	**90**	Кура филе	100	11,54	14,87	6,47	206,23	0,072	1,08	22	0,177	44,03	138	21,46	1,5
			Хлеб	13												
			Яйцо	5шт												
			Растительное масло	6												
241	**Картофельное пюре**	**150**	Картофель	170	3,19	6,06	23,29	160,45	5,3	9,8	2,2	10	3,9	7,5	4,3	3,3
			Масло сливочное	7												
			Молоко	30												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**750**			**23,01**	**27,17**	**80,33**	**600,58**	**21,229**	**97,75**	**211,2**	**12,477**	**75,08**	**188,1**	**50,03**	**16,067**
	Итого день:	**1255**			**44,48**	**42,96**	**163,91**	**1126,42**	**89,429**	**98,75**	**211,4**	**46,677**	**104,03**	**288,1**	**97,13**	**83,467**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	9 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
109	**Каша овсяная из "Геркулес"**	**205**	Крупа овсяная"Геркулес"	30	6,33	8,9	25,49	207,38	0,2	0,6	41,5	0	158	215	63	1,5
			Молоко	107												
			Масло сливочное	5												
			Сахар	5												
269	**Какао с молоком**	**200**	Какао	3	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	0,2	5,7	0,2	11	13	5,8	2,3
			Сахар	20												
			Молоко	60												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**505**			**18,53**	**14,17**	**91,56**	**530,7**	**28,3**	**1**	**47,2**	**10**	**174,95**	**247**	**82,1**	**22,8**
	ОБЕД															
44	**Суп из овощей**	**200**	Капуста	20	1,54	4,69	10,07	92,19	0,048	6,8	98,8	0	16,4	35,8	15	0,546
			Картофель	53												
			Морковь	10												
			Лук	10												
			Зеленый горошек консерв.	9												
			Масло растительное	4												
			Сметана	10												
171	**Рыба тушеная в сметанном соусе**	**90**	Рыба	74	13,57	11,67	3,49		5,47	0,52	0,83	1,5	3	22,5	10,5	3,3
			Мука	10												
			Морковь	20												
			Лук	10												
			Растительное масло	4												
			Сметана	6												
227	**Макароны отварные**	**150**	Макароны	51	3,68	3,53	23,55	211,09	2,1	0	0	3,3	0,7	3	1,5	3,3
			Масло сливочное	7												
282	**Компот из свежих фруктов**	**200**	Яблоки	25	0,16	0	14,99	60,64	0,6	1,4	1	1,3	0,5	0,4	0,7	4,4
			Апельсины	25												
			Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**740**			**27,38**	**21,23**	**92,22**	**533,32**	**33,718**	**8,92**	**100,63**	**15,9**	**26,55**	**80,7**	**41**	**30,546**
	Итого день:	**1245**			**45,91**	**35,4**	**183,78**	**1064,02**	**62,018**	**9,92**	**147,83**	**25,9**	**201,5**	**327,7**	**123,1**	**53,346**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	10 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
53	**Суп молочный с крупой**	**200**	Рис	17	6,98	7,65	24,66	195,1	0,075	0,91	29,75	0	189,5	153	24,25	0,447
			Молоко	175												
			Масло сливочное	3												
			Сахар	3												
300	**Чай с сахаром**	**200**	Чай	2	0,12	0	12,04	4864	0	0	0	0	6	4	3	0,4
			Сахар	15												
380	**Хлеб пшеничный со сливочным маслом**	**65**	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	24,45	1175	7	0	1,2	6,8	1,8	6,8	2,6	4,4
			Масло сливочное	10												
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого завтрак:	**515**			**16,49**	**9,08**	**87,47**	**6313,1**	**21,575**	**1,11**	**30,95**	**7,9**	**200,95**	**171,8**	**34,85**	**13,247**
	ОБЕД															
28	**Салат из свеклы с чесноком**	**60**	Свекла	70	1,4	10,08	9,22	133,28	0,9	2	0,5	30,6	3,5	5,4	4,9	7,1
			Растительное масло	6												
			Чеснок	2												
54-9с	**Суп фасолевый**	**200**	Картофель	54	4,14	3,96	14,02	108,03	0,098	3,72	120,8	0	30,4	96,2	26,8	1,274
			Макароны	8												
			Лук	10												
			Морковь	10												
			Растительное масло	4												
			Фасоль консерв.	16												
224	**Рис отварной**	**150**	Рис пропаренный	51	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,03	0,6	0,02	6,9	0,02	3,9	0,49
			Масло сливочное	6												
212	**Птица отварная**	**90**	Кура филе	100	18,22	18,22	0,97	242,68	3,2	0	1,9	0,6	1,1	23	6,3	4,8
			Морковь	3												
			Лук	3												
			Растительное масло	6												
			Мука	2												
			Томатная паста	4												
283	**Компот из сухофруктов**	**200**	Сухофрукты	25	1,36	0	29,02	116,19	0	19,2	6,96	0	18	15	10	0,51
			Сахар	15												
	Хлеб пшеничный	**50**	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	11	0	0	8,7	2,3	11	8,3	11
	Хлеб ржаной	**50**	Хлеб ржаной	50	5,39	0,98	26,32	79	14,5	0,2	0	1,1	3,65	8	5	8
	Итого обед:	**800**			**37,43**	**38,68**	**133,62**	**994,76**	**29,728**	**25,15**	**130,76**	**41,02**	**65,85**	**158,62**	**65,2**	**33,174**
	Итого день:	**1315**			**53,92**	**47,76**	**221,09**	**7307,86**	**51,303**	**26,26**	**161,71**	**48,92**	**266,8**	**330,42**	**100,05**	**46,421**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524439

Владелец Зайцева Фаина Петровна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027