УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»

_____ /Ф.П.Зайцева/

«28» 08 2025 г.

Примерное меню

для обучающихся

МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»

(возрастная категория 12-18 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)**	**100**	Помидоры	100	1,8	0,3	6,16	33,33	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
	Борщ из свежей капусты	**250**	Капуста	38	2,41	7,93	12,56	130,2	3,75	6,41	80,62	0,5	26,47	40	13,75	0,62
			Свекла	50												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Сметана	12												
			Растительное масло	5												
			Сахар	2												
189	**Котлета из говядины**	**100**	Мясо говядина	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,07	0,12	22,13	0	40	184	26,66	2,59
			Хлеб пшеничный	15												
			Сухари панировочные	7												
			Растительное масло	7												
265	**Соус томатный**	**30**	Мука	2												
			Томатная паста	4												
			Масло растительное	6												
219	**Каша гречневая**	**180**	Крупа гречневая	69	10,48	6,52	54	316,56	0,252	0,144	3,66	0,036	18	37,2	1,068	4,85
			Масло сливочное	9												
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:	**960**			**33,87**	**27,82**	**133,89**	**887,86**	**29,629**	**85,944**	**237,41**	**10,836**	**107,02**	**309,2**	**70,048**	**32,127**
	Итого день:	**1450**			**54,53**	**57,34**	**275,33**	**1530,09**	**43,263**	**86,144**	**243,31**	**19,838**	**126,23**	**380,4**	**102,198**	**45,878**

№ 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**	**100**	Свежая капуста	106	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	30,8	162	0	36	26	14	11
			Морковь	13												
			Масло растительное	10												
			Сахар	5												
42	**Рассольник "Ленинградский"**	**250**	Картофель	100	6,29	14,12	40,35	187	4,13	7,12	5,5	5	1,38	5,75	4,25	3,5
			Крупа перловая	10												
			Лук	12												
			Морковь	12												
			Зеленый горошек	17												
			Растительное масло	5												
			Сметана	10												
54-10р	**Рыба тушеная в том. соусе о овощами**	**100**	Рыба	100	16,1	11,3	6,3	191,9	0,13	2,84	325	0	28	167	35	0,87
			Морковь	20												
			Лук	15												
			Растительное масло	7												
			Томатная паста	7												
227	**Макароны отварные**	**180**	Макароны	54	4,42	4,24	28,26	253,31	2,52	0	0	3,96	0,84	3,6	1,8	3,96
			Масло сливочное	9												
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:	**930**			**36,24**	**36,06**	**135,34**	**932,27**	**32,91**	**42,36**	**493,5**	**20,06**	**72,67**	**221,75**	**69,05**	**42,73**
	Итого день:	**1395**			**53,54**	**47,3**	**238,43**	**1457,59**	**55,88**	**42,81**	**498,9**	**37,36**	**105,6**	**260,15**	**84,58**	**62,63**

№ 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**	250	Капуста	67	2,09	6,23	10,64	107,83	1,64	12,5	70	0,875	3,13	3,25	3,25	2,75
			Картофель	38												
			Лук	12												
			Морковь	12												
			Растительное масло	5												
			Сметана	10												
211	**Плов из отварной куры**	280	Кура тушка	125	38,86	47,36	43,36	780,54	3,2	0,15	35,73	6,89	2,4	12,54	11,6	5,85
			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:	1030			**50,74**	**54,93**	**123,14**	**1173,96**	**30,34**	**32,05**	**112,69**	**17,565**	**29,48**	**49,79**	**38,15**	**28,11**
	Итого день:	1580			**88,51**	**68,38**	**204,4**	**1734,23**	**59,84**	**36,15**	**134,69**	**33,365**	**48,13**	**86,79**	**59,35**	**54,21**

№ 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**	**250**	Крупа перловая	10	2,89	9,67	19,29	175,74	0,042	7,22	116,1	0	31,05	58,95	16,42	0,62
			Картофель	50												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Капуста	38												
			Растительное масло	5												
			Сметана	10												
206	**Жаркое по-домашнему**	**280**	Мясо говядина или Говядина тушеная	100	25,79	28,94	27,68	472,64	0,2	14,42	45,78	0	35	302,4	141,4	3,21
			Картофель	150												
			Лук	15												
			Масло сливочное	6												
			Томатная паста	6												
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:	**890**			**38,47**	**40,05**	**117,78**	**946,57**	**25,987**	**36,95**	**247,68**	**10,2**	**88,21**	**407,95**	**190,34**	**25,148**
	Итого день:	**1435**			**54,02**	**51,64**	**218,23**	**1492,83**	**54,787**	**38,05**	**251,68**	**21,9**	**114,66**	**452,25**	**212,94**	**46,648**

№ 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)**	**100**	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	23	42	14	0,6
50	**Суп с рыбной консервой**	**250**			10,35	4,95	17,53	270,75	0,122	4,65	151	0	38	120,25	33,5	1,59
			Картофель	120												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Растительное масло	5												
			Консерва рыбная	26												
212	**Птица отварная**	**100**	Кура филе	110	18,22	18,22	0,97	242,68	3,2	0	1,9	0,6	1,1	23	6,3	4,8
			Морковь	3												
			Растительное масло	6												
			Мука	2												
			Томатная паста	4												
227	**Макароны отварные**	**180**	Макароны	61	4,42	4,24	28,26	253,31	2,52	0	0	3,96	0,84	3,6	1,8	3,96
			Масло сливочное	9												
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												
			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:	**930**			**42,34**	**28,95**	**101,42**	**998,98**	**31,372**	**4,88**	**162,9**	**14,36**	**74,89**	**211,85**	**71,9**	**30,35**
	Итого день:	**1435**			**56,93**	**37,56**	**187,87**	**3494,18**	**84,872**	**5,08**	**163,2**	**24,16**	**89,54**	**263,85**	**109,2**	**64,75**

№ 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	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
	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)**	**100**	Помидоры	100	1,8	0,3	6,16	33,33	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
45	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	Горох	21	2,92	4,86	17,01	123,49	0,183	5,95	121,5	0	33,75	100,5	36,25	1,845
			Картофель	58												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Растительное масло	5												
213	**Птица тушеная**	**100**	Молоко	30	15,7	9,4	3,3	169	0,04	1,3	286	0	23	112	55	1
			Масло сливочное	3												
			Кура голень	100												
			Мука	3												
219	**Каша гречневая**	**180**	Крупа гречневая	69	10,48	6,52	54	316,56	0,18	0,6	28,68	0	134,4	210	93,6	2,82
			Масло сливочное	9												
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:	**880**			**39,45**	**22,42**	**132,63**	**860,42**	**25,96**	**84,72**	**567,18**	**10,3**	**218,1**	**473,5**	**214,82**	**25,732**
	Итого день:	**1380**			**54,2**	**31,81**	**215,88**	**1300,48**	**54,76**	**85,82**	**571,18**	**22**	**239,75**	**507**	**234,42**	**46,732**

№ 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:	**535**			**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**	**100**	Свежая капуста	106	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	30,8	162	0	36	26	14	11
			Морковь	13												
			Растительное масло	10												
			Сахар	5												
47	**Суп с макаронными изделиями**	**250**	Макароны	10	3,54	3,57	27,2	155,11	0,076	5,94	109,35	0	13,5	49,95	18,9	0,796
			Картофель	100												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Растительное масло	5												
180	**Гуляш**	**100**	Кура филе	100	21,68	24,21	6,74	331,53	0,04	1,41	25,5	0	15	167	23	0
			Лук	17												
			Томатная паста	11												
			Мука	3												
			Масло растительное	6												
224	**Рис отварной**	**180**	Рис пропаренный	54	4,66	6,1	48,32	27,22	0,036	0,036	0,72	0,024	8,28	0,024	4,68	0,588
			Масло сливочное	8												
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	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:	**930**			**39,71**	**40,28**	**155,59**	**867,07**	**25,882**	**38,586**	**308,57**	**9,824**	**80,03**	**264,474**	**76,28**	**33,084**
	Итого день:	**1465**			**57,46**	**53,06**	**240,58**	**1338,96**	**55,552**	**39,036**	**312,78**	**24,324**	**118,76**	**303,874**	**98,01**	**58,584**

№ 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**	Крупапшеничная	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**	**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	**Овощи свежие в нарезке(помидоры)**	**100**	Помидоры	100	1,8	0,3	6,16	33,33	0,057	76,67	131	0,5	15	28	13,67	0,667
63	**Щи из свежей капусты**	**250**	Капуста	75	2,09	6,23	10,64	107,83	1,64	12,5	70	0,875	3,13	3,25	3,25	2,75
			Картофель	40												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Сметана	10												
			Растительное масло	5												
217	**Фрикадельки куриные**	**100**	Кура филе	110	11,54	14,87	6,47	206,23	0,072	1,08	22	0,177	44,03	138	21,46	1,5
			Хлеб	15												
			Яйцо	5шт												
			Растительное масло	6												
241	**Картофельное пюре**	**180**	Картофель	200	3,83	7,27	27,95	192,54	6,36	11,76	2,64	12	4,68	9	5,16	3,96
			Масло сливочное	8												
			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:	**880**			**24,77**	**29,65**	**89,58**	**667,57**	**22,629**	**102,21**	**225,64**	**14,652**	**76,49**	**190,25**	**51,54**	**17,277**
	Итого день:	**1385**			**46,24**	**45,44**	**173,16**	**1193,41**	**90,829**	**103,21**	**225,84**	**48,852**	**105,44**	**290,25**	**98,64**	**84,677**

№ 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**	**250**	Капуста	25	1,93	5,86	12,58	115,24	0,06	8,5	123,5	0	20,5	44,75	18,75	0,683
			Картофель	66												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Зеленый горошек консерв.	11												
			Масло растительное	5												
			Сметана	12												
171	**Рыба тушеная в сметанном соусе**	**100**	Рыба	83	13,57	11,67	3,49		5,47	0,52	0,83	1,5	3	22,5	10,5	3,3
			Мука	10												
			Морковь	22												
			Лук	12												
			Растительное масло	4												
			Сметана	6												
227	**Макароны отварные**	**180**	Макароны	54	4,42	4,24	28,26	253,31	2,52	0	0	3,96	0,84	3,6	1,8	3,96
			Масло сливочное	9												
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:	**830**			**28,51**	**23,11**	**99,44**	**598,59**	**34,15**	**10,62**	**125,33**	**16,56**	**30,79**	**90,25**	**45,05**	**31,343**
	Итого день:	**1335**			**47,04**	**37,28**	**191**	**1129,29**	**62,45**	**11,62**	**172,53**	**26,56**	**205,74**	**337,25**	**127,15**	**54,143**

№ 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**	**250**	Рис	20	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:	**500**			**12,49**	**8,63**	**63,02**	**5138,1**	**14,575**	**1,11**	**29,75**	**1,1**	**199,15**	**165**	**32,25**	**8,847**
	ОБЕД															
28	**Салат из свеклы с чесноком**	**100**	Свекла	116	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	10												
			Чеснок	2												
54-9с	**Суп фасолевый**	**250**	Картофель	58	10,35	4,95	17,53	270,75	0,122	4,65	151	0	38	120,25	33,5	1,59
			Макароны	10												
			Морковь	12												
			Лук	12												
			Растительное масло	5												
			Фасоль консерв.	18												
212	**Птица отварная**	**100**	Кура филе	110	18,22	18,22	0,97	242,68	3,2	0	1,9	0,6	1,1	23	6,3	4,8
			Морковь	3												
			Растительное масло	6												
			Мука	2												
			Томатная паста	4												
224	**Рис отварной**	**180**	Рис пропаренный	54	4,66	6,1	48,32	27,22	0,036	0,036	0,72	0,024	8,28	0,024	4,68	0,588
			Масло сливочное	8												
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	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:	**930**			**43,62**	**40,69**	**144,05**	**957,12**	**29,958**	**7,086**	**165,12**	**41,024**	**58,13**	**170,174**	**65,08**	**34,778**
	Итого день:	**1430**			**56,11**	**49,32**	**207,07**	**6095,22**	**44,533**	**8,196**	**194,87**	**42,124**	**257,28**	**335,174**	**97,33**	**43,625**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524439

Владелец Зайцева Фаина Петровна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027