

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шабуровская основная
общеобразовательная школа»



Зайцева /Ф.П.Зайцева/

«28» 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
	Итого завтрак:	455			13,36	12,62	74,84	485,43	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	110	Мясо говядина	81	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		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:	820			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:	1275			44,3	37,66	194,76	1281,16	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 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												
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 белокачанной 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 с овощами	100	Рыба	80	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 фрукт	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:	810			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:	1275			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
	Итого завтрак:	480			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	268	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:	968			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:	1448			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
	Итого завтрак:	505			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(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	180	Мясо говядина или Говядина тушеная	50	16,58	18,62	17,79	303,84	0,126	9,27	29,43	0	22,5	194,4	90,9	2,061
			Картофель	110												
			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:	740			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:	1245			43,43	37,19	187,28	1182,68	54,705	31,46	212,11	21,9	91,15	321,66	156,16	44,875

№ 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	Рис	8	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												
			Фасоль консервированная	21												
212	Птица отварная	100	Кура филе	80	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:	810			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:	1315			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	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	80												
			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:	810			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:	1310			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												
	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			15,82	5,13	91,23	440,09	25,67	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	100	Кура филе	80	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:	810			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:	1315			54,04	43,68	233,33	1474,1	51,531	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	70	Кура филе	80	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												
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	6												
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:	730			23,5	24,64	80,59	651,22	18,029	87,95	209	5,777	71,88	183,6	47,23	16,067
	Итого день:	1235			44,97	40,43	164,17	1177,06	86,229	88,95	209,2	39,977	100,83	283,6	94,33	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												
164	Рыба жареная	75	Рыба	131	13,57	11,67	3,49	173,75	5,47	0,52	0,83	1,5	3	22,5	10,5	3,3
			Мука пшеничная	94												
			Растительное масло	5												
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												
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:	725			26,89	23,76	91,96	656,43	36,918	18,72	102,83	22,6	29,75	85,2	43,8	30,546
	Итого день:	1230			45,42	37,93	183,52	1187,13	65,218	19,72	150,03	32,6	204,7	332,2	125,9	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:	450			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	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												
211	Плов из отварной куры	210	Кура тушка	180	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												
			Морковь	49												
283	Компот из сухофрукто	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:	770			52,53	60,71	133,43	1273,99	29,598	26,22	162,46	47	60,15	147,6	66,1	33,484
	Итого день:	1220			65,02	69,34	196,45	6412,09	44,173	27,33	192,21	48,1	259,3	312,6	98,35	42,331

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524439

Владелец Зайцева Фаина Петровна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027