Утверждаю

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Кошелева

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на две недели**

**МОУ Дунаевской ООШ Бельского района Тверской области на 2023-2024 учебный год**

**День первый**

Неделя: первая

Возрастная категория: **от 7 лет до 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 14/4 | **Завтрак**  Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 | 0,2 | 0,4 |  |  | 116,2 |  |  | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 616.1 | 0,2 | 0.9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 48 | **Обед:**  Салат изсвеклы с растительным маслом | 80 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 102,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 120,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 |  | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 368 | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 |  | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | **Итого** |  | **28,98** | **32,89** | **70,46** | **835,78** | **0,14** | **101,72** | **425.5** | **5.74** | **165,15** | **184,06** | **97,90** | **6,72** |

**День второй**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 5/4 | **Завтрак**  Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 229,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 50 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 599,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 35 | **ОБЕД**  Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 156,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 304 | Плов с курицей | 150 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 603 | Изделие кондитерское: пряник | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 111,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1 | 0 | 3 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **49,97** | **42.33** | **112,99** | **840,0** | **0,46** | **18,475** | **481,1** | **15,04** | **110,23** | **529,7** | **109.5** | **5,44** |

**День третий**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Каша гречневая молочная | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | **49.28** | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | **63,9** | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого: |  | 24,8 | 21,5 | 94,32 | **568,88** | 0,12 | 6,4 | 0 | 0,48 | 125,4 | 184,6 | 45,3 | 2,24 |
| 48 | **Обед:**  Салат изсвеклы с растительным маслом | 80 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 102,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 129,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 75 | Макароны отварные | 150 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 130,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 99 | Котлета | 100 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 604 | Кондитерское изделие: печенье | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 90,24 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 8 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | **40,8** | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 368 | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 |  | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **42,79** | **37,13** | **95,47** | **813.91** | **0,34** | **81,65** | **32,6** | **6,48** | **118,9** | **288.045** | **81,45** | **8,76** |

**День четвёртый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименова ние блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 219 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 244,9 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 17,7 | 14,1 | 88,17 | 529,2 | 0,28 | 0,3 | 41,6 | 132,3 | 206,7 | 114,6 | 44,1 | 3,6 |
| 23 | **ОБЕД**  Салат из моркови | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 120,5 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 56 | Пюре картофельное | 150 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 603 | Изделие кондитерское: пряник | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 111,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 42,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **45,72** | **27,52** | **117,8** | **822,28** | **0,23** | **27,6** | **242,86** | **7,36** | **119,22** | **282,95** | **86,07** | **4,96** |

**День пятый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 184 | **Завтрак**  Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 288,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 11,5 | 15,4 | 131,4 | 558,4 | 0 | 0.7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171.5 | 51,3 | 1,6 |
| 35 | **ОБЕД**  Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 156,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 88 | Рыба жареная | 100 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140,0 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,32 | 47,82 | 0,89 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 604 | Кондитерское изделие: печенье | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 90,24 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 |  | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **22,81** | **19,77** | **86,06** | **834,7** | **0,40** | **10,16** | **0,18** | **1,97** | **185,88** | **418,04** | **135,93** | **4,35** |

**День шестой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 лет до11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 219 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 244,9 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 50 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 14,5 | 15,4 | 131,4 | 598,4 | 0 | 0.7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171.5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | **Обед:**  Салат изсвеклы с растительным маслом | 50 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 102,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 156,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 99 | Котлета | 100 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 56 | Макароны отварные | 150 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1 | 0 | 3 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **22,81** | **19,77** | **86,06** | **839,76** | **0,40** | **10,16** | **0,18** | **1,97** | **185,88** | **418,04** | **135,93** | **4,35** |

**День седьмой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 5/4 | **Завтрак**  Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 229,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 50 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 599,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | **ОБЕД:**  Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 120,5 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
|  | Плов с курицей | 200 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 42,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 49,97 | 42.33 | 112,99 | 840,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109.5 | 5,44 |

**День восьмой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 14/4 | **Завтрак**  Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 | 0,2 | 0,4 |  |  | 116,2 |  |  | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | **Итого:** |  | **16,11** | **11,2** | **71,48** | **616.1** | **0,2** | **0.9** | **0** | **0,6** | **70,54** | **70,78** | **40,49** | **0,84** |
| 23 | **ОБЕД**  Салат из моркови | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 120,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 |  | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 |  | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 813.91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288.045 | 81,45 | 8,76 |

**День девятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 6/4 | **ЗАВТРКАК**  Каша овсяная вязкая с маслом | 200 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 | 0,2 | - | - | 131,8 | - | - | - | 1,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | **Итого:** |  | **17,7** | **14,1** | **88,17** | **529,2** | **0,28** | **0,3** | **41,6** | **132,3** | **206,7** | **114,6** | **44,1** | **3,6** |
| 51 | **ОБЕД:**  Винегрет овощной | 80 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 71,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 149.2 | 0 | 7.6 | 168.7 | 2.3 | 36.9 | 41.7 | 20.0 | 1.3 |
| 88 | Рыба жареная | 100 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,42 | 47,82 | 0,89 |
| 56 | Пюре картофельное | 150 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 603 | Изделие кондитерское: пряник | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 111,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 42,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 797.3 | 0,4 | 69,2 | 284.6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

**День десятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 219 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 244,9 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 17,06 | 16,72 | 81,63 | 556,1 | 260,18 | 1,2 | 76,6 | 0,94 | 392,5 | 297 | 81,34 | 2,92 |
| 35 | **ОБЕД**  Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 129,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 56 | Ленивые голубцы | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 368 | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1 | 0 | 3 | 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **36,3** | **36,47** | **99,21** | **839,6** | **0,4** | **69,2** | **284.6** | **6,8** | **271,5** | **360,18** | **118,89** | **4,30** |

Утверждаю

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Кошелева

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на две недели**

**МОУ Дунаевской ООШ Бельского района Тверской области на 2023-2024 учебный год**

**День первый**

Неделя: первая

Возрастная категория: **от 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 14/4 | **Завтрак**  Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6 | 5,2 | 33,6 | 266,0 | 0,2 | 0,4 |  |  | 116,2 |  |  | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 185,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 666.1 | 0,2 | 0.9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 48 | **Обед:**  **Салат из** свеклы с растительным маслом | 150 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 142,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 300 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 120,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 |  | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,0 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого |  | 29,78 | 33,69 | 90,64 | 965,78 | 0,14 | 101,72 | 425.5 | 5.74 | 165,15 | 184,06 | 97,90 | 6,72 |

**День второй**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 5/4 | **Завтрак**  Каша манная вязкая с маслом | 250 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 287,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 50 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 291,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 753,05 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 35 | **ОБЕД**  Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 161,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 256,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 304 | Плов с курицей | 230 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 49,97 | 42.33 | 112,99 | 945,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109.5 | 5,44 |

**День третий**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Каша гречневая молочная | 250 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 68,4 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого: |  | 24,8 | 21,5 | 94,32 | 628,0 | 0,12 | 6,4 | 0 | 0,48 | 125,4 | 184,6 | 45,3 | 2,24 |
| 48 | **Обед:**  **Салат из** свеклы с растительным маслом | 150 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 142,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 199,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 75 | Макароны отварные | 230 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 150,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 913.91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288.045 | 81,45 | 8,76 |

**День четвёртый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименова  ние блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 68 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 250 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 291,8 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 175,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 17,7 | 14,1 | 88,17 | 682,2 | 0,28 | 0,3 | 41,6 | 132,3 | 206,7 | 144,6 | 44,1 | 3,6 |
| 23 | **ОБЕД:**  Салат из моркови | 150 | 1,16 | 2,07 | 10,1 | 102,67 | 0,07 | 3,43 | 32,2 | 2,2 | 8,4 | 15,5 | 7,7 | 0,4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 140,4 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| 56 | Пюре картофельное | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 195,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 45,72 | 27,52 | 117,8 | 892,2 | 0,23 | 27,6 | 242,86 | 7,36 | 119,22 | 282,95 | 86,07 | 4,96 |

**День пятый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 184 | **Завтрак**  Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 250 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 308,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 50 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 11,5 | 15,4 | 131,4 | 688,4 | 0 | 0.7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171.5 | 51,3 | 1,6 |
| 51 | **ОБЕД:**  Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 151,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 256,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 88 | Рыба жареная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,42 | 47,82 | 0,89 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 22,81 | 19,77 | 86,06 | 986,7 | 0,40 | 10,16 | 0,18 | 1,97 | 185,88 | 418,04 | 135,93 | 4,35 |

**День шестой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 68 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 250 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 291,8 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
|  | Бутерброд с маслом и колбасой | 40/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 14,5 | 15,4 | 131,4 | 698,4 | 0 | 0.7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171.5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | **Обед:**  Салат изсвеклы с растительным маслом | 150 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 132,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 256,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 56 | Макароны | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0.6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | **Итого** |  | **31,4** | **24,8** | **98** | **956,76** | **0,40** | **10,16** | **0,18** | **1,97** | **185,88** | **418,04** | **135,93** | **4,35** |

**День седьмой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 5/4 | **Завтрак**  Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 279,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 6 | Бутерброд с маслом и колбасой | 40/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 729,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | **ОБЕД:**  Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 151,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 140,4 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| 304 | Плов с курицей | 230 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 428,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 49,97 | 42.33 | 112,99 | 940,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109.5 | 5,44 |

**День восьмой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 14/4 | **Завтрак**  Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6 | 5,2 | 33,6 | 266,0 | 0,2 | 0,4 |  |  | 116,2 |  |  | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 185,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 666.1 | 0,2 | 0.9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 101 | **Обед**  Суп картофельный с крупой | 300 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 120,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 |  | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 913.91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288.045 | 81,45 | 8,76 |

**День девятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 14/4 | **Завтрак**  Каша овсяная вязкая с маслом | 250 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 | 0,2 | - | - | 131,8 | - | - | - | 1,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 165,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 16,3 | 11,5 | 89,37 | 683,2 | 0,28 | 0,7 | 41,6 | 0,5 | 322,9 | 114,6 | 44,1 | 3 |
| 51 | **ОБЕД:**  Винегрет овощной | 150 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 121,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 300 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 239.2 | 0 | 7.6 | 168.7 | 2.3 | 36.9 | 41.7 | 20.0 | 1.3 |
| 56 | Пюре картофельное | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 195,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 88 | Рыба жареная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,42 | 47,82 | 0,89 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 907.3 | 0,4 | 69,2 | 284.6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

**День десятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 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 |
| 68 | **Завтрак**  Каша пшённая вязкая с маслом | 250 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 291,8 | 260,1 | 0,9 |  | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 165,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
|  | Итого: |  | 17,06 | 16,72 | 81,63 | 643 | 260,18 | 1,2 | 76,6 | 0,94 | 392,5 | 297 | 81,34 | 2,92 |
| 51 | **ОБЕД:**  Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 151,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 229,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 56 | Ленивые голубцы | 250 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
|  | Итого |  | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 927.3 | 0,4 | 69,2 | 284.6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |