

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Радищевской сш №1


Е.А.Блинкова

«31» августа 2022 г.

**Десятидневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Радищевская средняя школа №1
имени Героя Советского Союза Д.П. Полынкина»
(Радищевская сш №1)
с 5 по 11 классы**

1 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-------|-------|-------|----------|--------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша манная молочная | 150 | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 | 0,08 | - | - | - | 14 | 58 | 21 | 17 |
| 642 | Кокао на молоке | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 | сл | - | - | - | 122 | 12 | 18 | 0,6 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,62 | 4,94 | 7,71 | 93,15 | 0,04 | - | 0,03 | - | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| | Всего | 500 | 16,85 | 16,88 | 54,39 | 547,51 | 0,16 | 10 | 0,03 | - | 178 | 123 | 58 | 18,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат «Ассорти» | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,60 | 0,10 | 22,66 | 0,026 | 0,003 | 93,83 | 35,16 | 38 | 0,1 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и ржаными гречками | 250 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,26 | 8,67 | 0,001 | 0,097 | 51,62 | 178,12 | 37,02 | 0,51 |
| | Крокеты «Детские под соусом сметанным» | 50 | 14 | 10 | 5 | 194 | 0,13 | 2,19 | - | - | 25,5 | 111 | 23 | 1,4 |
| 332,02 | Отварные макаронные изделия с маслом сливочным | 170 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,108 | | 0,036 | 0,012 | 15,96 | 55,45 | 10,16 | 0,103 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 519,01 | Компот из фруктово – ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | - | 2,5 | 0,02 | - | 4 | 3,3 | 1,7 | 0,15 |
| | всего | 800 | 28,56 | 20,35 | 128,68 | 785,91 | 0,778 | 36,02 | 0,087 | 0,112 | 225,91 | 541,03 | 156,88 | 6,163 |

2 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ес |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша молочная куркурузная | 150 | 7,23 | 8,83 | 28,8 | 225,2 | 0,145 | 1,4 | 0,007 | - | 176,4 | 176,7 | 36,5 | 0,435 |
| 627 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 0,02 | - | 0,0001 | 0,6 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 4,62 | 4,94 | 7,71 | 93,15 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0 | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| | Всего | 500 | 12,45 | 14,17 | 61,55 | 418,24 | 0,245 | 11,4 | 0,037 | 0,6 | 223,65 | 238 | 60 | 2,025 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,25 | Салат из белокочанной капусты с огурцом | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,93 | 0,033 | 1,710 | 0,028 | 0,005 | 42,75 | 22,70 | 15 | 0,46 |
| 124,36 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250 | 2,5 | 13 | 11,25 | 110,12 | 0,02 | 11,50 | 0,05 | 0,087 | 46 | 30,23 | 15,5 | 0,50 |
| 239,73 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе | 50 | 11,12 | 7,11 | 15,22 | 129,3 | 0,13 | 1,97 | 0,044 | 0,14 | 149,35 | 297,55 | 65,1 | 1,94 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 170 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,19 | 3 | 0,072 | - | 52,56 | 116,16 | 39,5 | 1,42 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 349,1 | Компот их смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | - | 19,44 | 76,75 | - | 0,2 | - | - | 22,6 | 7,7 | 3 | 0,66 |
| | Всего | 800 | 21,26 | 33,1 | 114,64 | 641,46 | 0,553 | 18,38 | 0,194 | 0,232 | 348,26 | 632,34 | 185,1 | 8,88 |

3 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------|-------|-------|----------|--------|----------|-------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша молочная рисовая | 150 | 5,92 | 7,04 | 43,97 | 252 | 0,09 | 3,6 | - | - | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 762 | Кофейный напиток | 200 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 0,055 | 1,1 | 0,055 | 0 | 132,03 | 104,5 | 15,4 | 0,185 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 15,0 | 43 | 0,04 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| | Всего | 500 | 9,23 | 10,59 | 105,75 | 461,04 | 0,275 | 14,97 | 0,055 | - | 193,53 | 249,5 | 63,9 | 2,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих огурцов и помидор с луком заправленный маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 8,91 | 0,32 | 0,01 | 12,84 | 8,93 | 9,82 | 0,29 |
| 83,03 | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне | 250 | 1,27 | 2,12 | 8,76 | 59,51 | 0,062 | 19,62 | 0,75 | 0,27 | 47,75 | 48,63 | 23,05 | 1,16 |
| 291,33 | Плов с курицей | 220 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,21 | 5,09 | 0,002 | 0,103 | 34,35 | 233,9 | 56,79 | 2,13 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 403 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,36 | 22,20 | 47 | 0,02 | 4,8 | - | 0,1 | 14 | 28,7 | 10 | 0,24 |
| | Всего: | 800 | 21,36 | 22,25 | 125,61 | 697,83 | 0,502 | 38,42 | 1,072 | 0,483 | 144 | 478 | 146,66 | 7,72 |

4 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Лапшеник с повидлом | 175 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 141,25 | 0,025 | 0,15 | 0,03 | - | 73 | 101 | 10 | 0,3 |
| 762 | Кофейный напиток | 200 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | 0,055 | 1,1 | 0,055 | 0 | 132,03 | 104,5 | 15,4 | 0,185 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 15,0 | 43 | 0,04 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| | Всего | 475 | 8,61 | 6,58 | 73,98 | 305,89 | 0,120 | 11,25 | 0,085 | - | 221,03 | 216,5 | 30,4 | 0,605 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной | 60 | 0,95 | 3,1 | 5,17 | 52,68 | 0,05 | 15,5 | 0,013 | 0,15 | 29,91 | 44,81 | 20,5 | 0,86 |
| | Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными | 250 | 5 | 8 | 9,46 | 124,8 | 0,20 | 8,39 | 0,12 | 0,043 | 22,3 | 71,48 | 18,71 | 0,88 |
| 33,1 | Биточки «Детские» под овощным соусом | 50 | 13,73 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,18 | 1,83 | 0,022 | - | 20,69 | 86,06 | 54,97 | 1,8 |
| 330,1 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 170 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,42 | - | 0,036 | 0,06 | 79,57 | 193,2 | 50 | 1,17 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | | 19,44 | 76,75 | - | 0,2 | - | - | 22,6 | 7,7 | 3 | 0,66 |
| | Всего | 800 | 40,56 | 29,66 | 131,56 | 911,14 | 1,03 | 25,92 | 0,191 | 0,253 | 210 | 561,25 | 194,18 | 927 |

5 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша молочная пшеничная | 150 | 10,55 | 10,2 | 47,21 | 274,43 | 0,10 | 0,09 | 0,012 | 0,025 | 190 | 124 | 26,14 | 0,41 |
| 591 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,36 | | 34,14 | 128,9 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 3 | 0,66 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| | Банан | 100 | 2,5 | 0,2 | 22,0 | 89 | - | 8,7 | 64 | 0,1 | 12 | 60 | 32 | 0,1 |
| | Всего | 500 | 13,81 | 10,8 | 127,6 | 536,73 | 0,19 | 8,99 | 64 | 0,125 | 242 | 270,7 | 84,64 | 3,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 419 | Салат «Солнышко» | 60 | 0,59 | 9,12 | 4,85 | 22,95 | 0,05 | 11,63 | 0,045 | - | 38 | 36 | 24,5 | 0,98 |
| 492,32 | Пельмени с бульоном и зеленью | 250 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264 | 0,23 | 0,61 | 0,023 | 0,05 | 29,28 | 167,32 | 22,82 | 0,93 |
| 489,07 | Рагу из птицы по домашнему с овощами | 220 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236 | 0,61 | 27,24 | 0,002 | 0,066 | 84,11 | 217,14 | 61,6 | 2,93 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 409,02 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,20 | 47 | 0,02 | 4,8 | - | 0,1 | 14 | 28,7 | 10 | 0,24 |
| | Всего | 800 | 32,85 | 36,15 | 129,71 | 725,55 | 1,09 | 44,28 | 0,07 | 0,216 | 200,39 | 607,16 | 166 | 8,98 |

6 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша овсяная молочная | 150 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 1,3 | 0,054 | 0,063 | 143 | 97,9 | 6,69 | 0,53 |
| 627 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 0,02 | - | 0,0001 | 0,6 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| 16 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,62 | 4,94 | 7,71 | 93,15 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0 | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| | Банан | 100 | 2,5 | 0,2 | 22 | 89 | - | 8,7 | 64 | 0,1 | 12 | 60 | 32 | 0,1 |
| | Всего | 500 | 14,55 | 14,95 | 73,55 | 464,54 | 0,28 | 10 | 64 | 0,763 | 186,25 | 208,14 | 57,09 | 2,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 8,91 | 0,32 | 0,01 | 12,84 | 8,93 | 9,82 | 0,29 |
| 66236,09 | Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне | 250 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,06 | 19,62 | 0,075 | 0,27 | 47,75 | 48,63 | 23,06 | 1,16 |
| 26772 | Шницель «Тотоша» запеченный с овощами | 90 | 18,04 | 9,67 | 4 | 220,92 | 0,15 | 1,2 | 0,3 | - | 15,88 | 175,41 | 25,23 | 1,68 |
| 332 | Макаронные изделия с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,108 | - | 0,036 | 0,012 | 15,96 | 55,45 | 10,16 | 0,103 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 42 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,20 | 47 | 0,02 | 4,8 | - | 0,1 | 14 | 28,7 | 10 | 0,24 |
| | Всего | 820 | 29,45 | 18,76 | 121,58 | 720,63 | 0,548 | 34,53 | 0,731 | 0,392 | 141,47 | 475,12 | 125,27 | 7,37 |

7 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ее |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша ячневая молочная | 150 | 5,67 | 6,65 | 42,1 | 240 | 0,07 | 0,04 | - | - | 216 | 42 | 14 | 0,8 |
| 642 | Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 | сл | - | - | - | 122 | 12 | 18 | 0,6 |
| 18 | бутерброд с повидлом | 50 | 3,62 | | 0,42 | 93,2 | 0,12 | 0 | 0 | | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| | Апельсин | 100 | 0,09 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 6 | 0,05 | 0,02 | 34 | 23 | 12 | 0,30 |
| | Всего | 500 | 13,96 | 10,75 | 76,4 | 520,92 | 0,23 | 6,04 | 0,05 | 0,02 | 380 | 116,2 | 57,4 | 2,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат «Фасолька» | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,08 | 1,83 | 0,08 | 0,01 | 115,63 | 79,1 | 35,5 | 0,13 |
| 124,48 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | 250 | 5 | 8 | 9,46 | 124,8 | 0,20 | 8,39 | 0,12 | 0,043 | 22,3 | 71,48 | 18,71 | 0,88 |
| 273.07 | Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 286 | - | - | 0,68 | 0,2 | 4,88 | 5,83 | 12,27 | 0,06 |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,75 | 22,02 | 138,76 | 0,19 | 3 | 0,07 | - | 52,56 | 116,16 | 39,5 | 1,42 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | | 19,44 | 76,75 | - | 0,2 | - | - | 22,6 | 7,7 | 3 | 0,66 |
| | Всего | 820 | 25,47 | 30,3 | 125,34 | 846,3 | 0,65 | 13,42 | 0,95 | 0,253 | 253 | 428,27 | 156 | 7,05 |

8 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-------|-------|-------|----------|--------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ес |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 161 | Сырники с повидлом | 200 | 33,87 | 25,20 | 42,48 | 527,59 | 0,2 | 0,15 | 2,5 | - | 1,68 | 17,6 | 2,89 | 0,08 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,36 | | 34,14 | 128,9 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 3 | 0,66 |
| | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 6 | 0,05 | 0,02 | 34 | 23 | 13 | 0,30 |
| | Всего | 500 | 35,13 | 25,4 | 84,72 | 696,49 | 0,24 | 6,35 | 2,55 | 0,02 | 58,28 | 48,3 | 19 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром заправленным растительным маслом | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,016 | 9,2 | 0,1 | 0,02 | 109,7 | 81,58 | 23,23 | 1,38 |
| 124,36 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250 | 2,5 | 13 | 11,25 | 110,12 | 0,02 | 11,50 | 0,05 | 0,087 | 46 | 30,23 | 15,50 | 0,50 |
| 288,38 | Птица запеченная порционная | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,055 | 0,83 | - | 0,01 | 20,78 | 139,5 | 16,54 | 1,4 |
| 330,01 | Горохое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,42 | - | 0,036 | 0,06 | 79,57 | 193,2 | 50 | 1,17 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 3758,01 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,29 | 56,6 | 0,06 | 1,7 | - | 0,1 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,87 |
| | Всего | 820 | 39,28 | 33,51 | 115,44 | 810,02 | 0,751 | 23,23 | 0,186 | 0,277 | 299 | 612,29 | 157,51 | 9,22 |

9 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------|-------|-------|----------|--------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Ес |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша молочная пшеничная | 150 | 8,76 | 8,15 | 44,2 | 274,43 | 0,2 | 1,3 | 0,05 | 0,063 | 143 | 98 | 6,69 | 0,58 |
| 627 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 0,02 | - | 0,0001 | 0,6 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,4 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 25 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| | Всего | 475 | 9,76 | 8,95 | 93,49 | 418,72 | 0,35 | 11,3 | 0,05 | 0,663 | 181,75 | 196,24 | 39,59 | 3,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат «Ассорти» | 60 | 0,60 | 3,10 | 2,20 | 38,60 | 0,1 | 22,66 | 0,03 | - | 93,8 | 35,2 | 38 | 0,1 |
| 9954 | Суп «Летний» на мясокостном бульоне | 250 | 4,98 | 7,59 | 9,46 | 124,60 | 0,25 | 10,48 | 0,15 | 0,053 | 27,87 | 89,35 | 23,38 | 0,11 |
| 436,98 | Жаркое по домашнему | 230 | 16,4 | 17,26 | 29,34 | 331 | 0,25 | 36,0 | 0,070 | 0,42 | 48,53 | 251 | 64,25 | 3,82 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 51,901 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,20 | - | 2,5 | 0,02 | - | 4 | 3,3 | 1,7 | 0,15 |
| | Всего | 810 | 25,44 | 28,67 | 106,18 | 728 | 0,78 | 71,64 | 0,27 | 0,503 | 209,23 | 536,81 | 174 | 80,08 |

10 день

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------|-------|-------|----------|--------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | М г | Е е |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Каша молочная геркулесовая | 150 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 1,3 | 0,054 | 0,063 | 142,58 | 97,9 | 6,69 | 0,53 |
| 642 | Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 | - | - | - | - | 122 | 12 | 18 | 0,6 |
| 16 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,62 | 4,94 | 7,71 | 93,15 | 0,02 | - | - | - | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 10 | - | - | 16 | 11 | 5 | 0,12 |
| | Всего | 500 | 16,02 | 19,05 | 72,29 | 508,77 | 0,30 | 13,25 | 0,084 | 0,097 | 306,58 | 162,9 | 43,69 | 1,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 7222 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60 | 0,95 | 3,1 | 5,17 | 52,68 | 0,05 | 15,5 | 0,01 | 0,15 | 29,91 | 44,81 | 20,5 | 0,86 |
| 140,10 | Суп картофельный с клецками на бульоне | 200 | 5,10 | 4,16 | 19,10 | 156,30 | 0,09 | 1,2 | 0,06 | 0,08 | 31,03 | 80,18 | 10,91 | 1,13 |
| 267,89 | Котлета куриная запеченная с овощами | 90 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,088 | 0,94 | 0,08 | 1,13 | 34,31 | 184,7 | 40,28 | 0,98 |
| 171,05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7,58 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,31 | - | 0,04 | 0,02 | 17,04 | 215,52 | 14,4 | 0,48 |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 0,4 | 0,4 | 24,25 | 44,4 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 5 | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 35 | 3 | 0,3 | 20,20 | 111,2 | 0,09 | - | - | - | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 47 | 0,02 | 4,8 | - | 0,1 | 14 | 28,7 | 10 | 0,2 |
| | Всего | 770 | 33,78 | 31,5 | 169,12 | 976,41 | 0,738 | 22,44 | 0,193 | 1,48 | 161,29 | 712 | 143 | 7,55 |