|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 168,5 | Макароны отварные с маслом и сыром | Макарон.изд., масло слив., сыр | 100/5 | 0,04 | - | - |  | 8 | 23 | 12 | 0,6 |
| 2. | 116 | Какао с молоком | Какао, молоко | 50 | 0,06 | - | - |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 3. | 69,9 | хлеб |  | 40 | Сл. | Сл. | - |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
|  |  |  |  |  | **0,1** |  |  |  | **21** | **78** | **29** | **1,55** |
| О**бед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 126,8 | Салат из свежей свеклы с маслом растительным | Свекла, масло растит. | 50/5 | 0,01 | 5 | - |  | 18 | 21 | 21 | 0,7 |
| 2. | 316,5 | Суп из овощей с говядиной | Капуста, говядина, зел.горошек | 200/20 | 0,06 | 8,8 | - |  | 34 | 80 | 20 | 0,8 |
| 3. | 218 | Рис с рыбной котлетой | Рис, рыба | 150 | 0,14 | 14,8 | - |  | 21 | 125 | 30 | 1,6 |
| 4. | 60 | апельсин |  | 120 | 0,04 | 60 | - |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 5. | 130 | Компот из изюма с витамином С | изюм | 200 | - | Сл. | - |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
| 6. | 69,9 | Хлеб |  | 40 | 0,07 | - | - |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **1275,6** |  |  |  | **0,25** | **88,6** |  |  | **89** | **316** | **109** | **4,8** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,35** | **88,6** |  |  | **110** | **394** | **138** | **6,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Первый день**

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 255 | Бутерброд с сыром | Хлеб, масло, сыр | 20/50 | 0,07 | 0,4 | - |  | 221 | 149 | 27,2 | 1 |
| 2. | 224,6 | Каша рисовая молочная | Крупа рисовая, молоко | 200/10 | 0,02 |  |  |  | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| 3. | 57,52 | Чай с сахаром | Чай, сахар | 200 | Сл. | 0 | - |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 4. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  |  |  |  |  | **0,16** | **0,4** |  |  | **382** | **352** | **76,2** | **3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 87,97 | Салат из свежей капусты с маслом | Капуста, масло растит. | 50 | 0,015 | 22 |  |  | 24 | 15 | 8 | 0,3 |
| 2. | 313,9 | рассольник | Крупа перловая, сол.огурцы | 200 | 0,08 | 6,2 |  |  | 2,6 | 166 | 26 | 1 |
| 3. | 113,6 | Котлета из говядины | говядина | 50 | 0,04 | Сл. |  |  | 11 | 65 | 14 | 0,7 |
| 4. | 157 | Гороховое пюре | горох | 100 | 0,9 | - |  |  | 89 | 226 | 88 | 7,0 |
| 5. | 45 | яблоко |  | 45 | 0,05 | 0,05 | 0,01 |  | 16,5 | 52,3 | 13,6 | 0,6 |
| 6. | 141 | Компот из урюка с витамином С | урюк | 200 | - | Сл. |  |  | 42 | 38 | 28 | 3,0 |
| 7. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **928,37** |  |  |  | **1,155** | **28,3** | **0,01** |  | **198,1** | **603,3** | **194,6** | **13,4** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **1,315** | **28,7** | **0,01** |  | **580,1** | **955,3** | **270,8** | **16,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 289 | Запеканка творожная со сгущ.молоком | Творог йод.9%, сгущ.молоко | 75/25 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
| 2. | 153 | Ватрушка с повидлом | Мука в/с, повидло | 75 | 0,09 |  |  |  | 18 | 83 | 25 | 1,1 |
| 3. | 59,58 | Чай с лимоном | Сахар, лимон | 200/7 | Сл. | 3 |  |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
|  | **501,58** |  |  |  | **0,115** | **3,15** | **0,03** |  | **95** | **188** | **38** | **1,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 126,08 | Салат из свеж.огурцов с маслом | Огурец свежий, масло растительное | 50/5 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 2. | 321,2 | Щи из св.капусты с говядиной | Капуста белокочанная, говядина | 200/20 | 0,06 | 17,6 |  |  | 9,2 | 16,8 | 5,6 | 0,24 |
| 3. | 92 | Сосиска отварная | Сосиска молочная | 50 | 0,05 | - | - |  | 3,5 | 7,3 | 8,5 | 0,85 |
| 4. | 106,3 | Картофельное пюре с маслом | Картофель, масло сливочное | 100/5 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 5. | 156 | булочка | Мука в/с, орехи | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 6. | 141 | Компот из чернослива с витамином С | Чернослив | 200 | - | Сл. |  |  | 20 | 20 | 26 | 3,2 |
| 7. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **921,3** |  |  |  | **0,34** | **25,2** |  |  | **125,7** | **271,1** | **112,1** | **7,14** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,455** | **28,35** | **0,03** |  | **220,7** | **459,1** | **150,1** | **8,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Четвертый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 60 | апельсин |  | 120 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 2. | 151,34 | Каша гречневая рассыпчатая | Крупа гречневая | 100 | 0,14 | - |  |  | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| 3. | 95,6 | Цыплята отварные | Цыплята 1 кат. | 50 | 0,03 | - | 0,01 |  | 20,5 | 59,5 | 10,5 | 0,75 |
| 4. | 140 | Булочка | Мука в/с, ванилин | 50 | 0,06 | - | - |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 5. | 57,52 | Чай с сахаром | сахар | 200 | Сл. | Сл. |  |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
| 6. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **574,36** |  |  |  | **0,34** | **60** | **0,01** |  | **12,5** | **318,5** | **96,5** | **6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 127,5 | Салат из помидор с маслом | Помидоры свеж., масло растительное | 50 | 0,02 | 10 |  |  | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 2. | 332 | Суп картофельный с фрикадельками | Картофель, говядина | 200/20 | 0,11 | 9,6 |  |  | 74,6 | 93,4 | 34,8 | 41,4 |
| 3. | 89,7 | Рыба тушеная с овощами | Рыба свежая, лук, морковь | 50/50 | 0,06 | Сл. | 0,03 |  | 51 | 169 | 36 | 2,71 |
| 4. | 224,6 | Рис припущенный | Крупа рисовая | 100 | 0,02 | - |  |  | 6 | 26 | 8 | 0,4 |
| 5. | 140 | Булочка | Мука в/с, мак | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 6. | 107,31 | Кисель из сока с витамином С | Сок, крахмал | 200 | Сл. | 3,6 |  |  | 12 | 16 | 4,0 | 0,2 |
| 7. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **1091,01** |  |  |  | **0,34** | **23,2** | **0,03** |  | **174,2** | **410,8** | **124,8** | **46,6** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,68** | **83,2** | **0,04** |  | **286,7** | **729,3** | **221,3** | **52,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 97 | Колбаса отварная | Колбаса «Молочная» | 50 | 0,05 | - | - |  | 3,5 | 7,3 | 8,5 | 0,85 |
| 2. | 168,5 | Макароны отварные | Макаронные изделия | 100 | 0,04 |  |  |  | 8 | 23 | 12 | 0,6 |
| 3. | 137 | Пирожок с капустой | Мука в/с, капуста | 75 | 0,9 | - | - |  | 18 | 85 | 25 | 1,1 |
| 4. | 59,58 | Чай с лимоном | Сахар, лимон | 200/5 | Сл. | 6 |  |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **531,98** |  |  |  | **0,25** | **6** |  |  | **43,5** | **156,3** | **63,5** | **3,55** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 87,97 | Салат из свежей капусты с маслом | Капуста белокочанная, масло | 50 | 0,015 | 22 |  |  | 24 | 15 | 8 | 0,3 |
| 2. | 317,9 | Суп-0лапша домашняя с курами | Мука в/с, куры 1 кат. | 200/20 | 0,04 | 0,8 |  |  | 22 | 188 | 16 | 0,6 |
| 3. | 268,9 | Рис с печенью | Рис, печень | 125 | 0,13 | 14,8 |  |  | 21 | 120 | 30 | 1,6 |
| 4. | 140 | булочка | Мука в/с | 50 | 0,03 | - |  |  | 10 | 45 | 15 | 0,45 |
| 5. | 132 | Сок фруктовый | сок | 200 | - | 120 |  |  | 8 | 2 | 3,0 | 4,4 |
| 6. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **1016,67** |  |  |  | **0,28** | **157,6** |  |  | **98** | **411** | **89** | **8,15** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,53** | **163,6** |  |  | **141,5** | **567,3** | **152,5** | **11,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 72 | Сыр порционно | Сыр «Пошехонский» | 20 | 0 | 0,5 | - |  | 208 | 108 | 11,2 | 0,2 |
| 2. | 205,82 | Каша пшенная с маслом | Крупа пшенная, масло сливочное | 200/10 | 0,16 | - |  |  | 28 | 116 | 42 | 3,4 |
| 3. | 147 | Пирожок с курагой | Мука в/с, курага | 75 | 0,09 | - | - |  | 18 | 83 | 25 | 1,1 |
| 4. | 132 | Кофейный напиток |  | 200 | - | 120 | - |  | 8 | 2 | 3,0 | 4,4 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 20 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
|  | **626,72** |  |  |  | **0,27** | **120,5** |  |  | **267,2** | **325,4** | **88** | **9,42** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 126,08 | Салат из свежих огурцов с маслом | Огурцы свежие, масло растительное | 50 | 0,04 | 2,5 |  |  | 33,5 | 40,4 | 23,2 | 0,65 |
| 2. | 348 | Суп гороховый с говядиной | Горох, говядина | 200/20 | 0,22 | 0,8 |  |  | 44 | 124 | 32 | 2,2 |
| 3. | 95,6 | Рыба тушеная с соусом | Рыба свежая, лук, морковь | 50/50 | 0,05 | - | - |  | 3,5 | 73 | 8,5 | 0,85 |
| 4. | 106,5 | Макароны с маслом | Макаронные изделия, масло сливочное | 100/5 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| 5. | 130 | Компот из сухофруктов с витамином С | Смесь из сухофруктов | 200 | - | Сл. |  | 42 | 38 | 28 | 3,0 |  |
| 6. | 60 | Булочка с изюмом | Мука в/с, изюм | 50 | 0,07 | Сл. | - |  | 20 | 67,9 | 21,2 | 1,05 |
| 7. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
|  | **935,88** |  |  |  | **0,49** | **6,9** |  |  | **176,2** | **414,7** | **139,7** | **8,77** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,76** | **127,4** |  |  | **443,4** | **740,1** | **227,7** | **18,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 87,97 | Салат из свежей капусты с маслом | Капуста белокочанная, масло растительное | 50/5 | 0,015 | 22 |  |  | 24 | 15 | 8 | 0,3 |
| 2. | 269,09 | Плов с курицей | Крупа рисовая, курица | 125 | 0,06 | 0,54 |  |  | 20,4 | 123,9 | 22,3 | 1,44 |
| 3. | 89 | банан |  | 50 | 0,07 | Сл. |  |  | 20 | 67,9 | 21,2 | 1,05 |
| 4. | 116 | Какао с молоком | Какао, молоко | 200/7 | сл | 6 |  |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **631,96** |  |  |  | **0,215** | **28,54** |  |  | **78,4** | **274,8** | **69,5** | **3,79** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 216 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Картофель, макаронные изделия | 200 | 0,08 | 6,6 |  |  | 26,8 | 136,4 | 24,4 | 0,88 |
| 2. | 248,6 | Котлета из говядины | говядина | 50 | 0,04 | Сл. |  |  | 9,5 | 75,5 | 13,5 | 0,75 |
| 3. | 157 | Гороховое пюре с маслом | Горох, масло сливочное | 100/5 | 0,9 |  |  |  | 89 | 226 | 88 | 7,0 |
| 4. | 130 | Компот из урюка с витамином С | урюк | 200 | - | Сл. |  |  | 42 | 38 | 28 | 3,0 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **822,5** |  |  |  | **1,09** | **6,6** |  |  | **180,3** | **516,9** | **170,9** | **12,55** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **1,305** | **35,14** |  |  | **258,7** | **764,7** | **240,4** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120 | Салат «Степной» | Картофель, морковь, зел. горошек | 50 | 0,05 | 8,15 |  |  | 19,6 | 29 | 14,9 | 0,67 |
| 2. | 289 | Запеканка творожная с повидлом | Творог 9%-й, повидло | 75/25 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
| 3. | 63 | груша |  | 50 | 0,03 | - |  |  | 10 | 45 | 15 | 0,45 |
| 4. | 59,58 | Чай с лимоном | Сахар , лимон | 200 | Сл. | 0 |  |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **601,48** |  |  |  | **0,175** | **8,3** | **0,03** |  | **240,6** | **340** | **76,9** | **2,82** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 126,08 | Винегрет овощной | Свекла, картофель, огурец соленый | 50 | 0,05 | 8,15 |  |  | 19,6 | 29 | 14,9 | 0,67 |
| 2. | 321,2 | Щи из свежей капусты с рыбными консервами | Капуста белокочанная, картофель, консервы | 200 | 0,06 | 17,6 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 3. | 268,9 | Каша пшенная с мясными фрикадельками | Пшено | 125 | 0,14 | 14,8 |  |  | 21 | 125 | 30 | 1,6 |
| 4. | 158 | булочка | Мука в/с | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 5. | 130 | Компот из чернослива с витамином С | чернослив | 200 | - | Сл. |  |  | 20 | 20 | 26 | 3,2 |
| 6. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **1074,08** |  |  |  | **0,38** | **40,55** |  |  | **125,6** | **346** | **122.9** | **7,62** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,555** | **48,85** | **0,03** |  | **366,2** | **686** | **199,8** | **10,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 45 | Яблоко порционно |  | 100 | 0,03 | 16 |  |  | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| 2. | 221,68 | Омлет натуральный | Яйцо куриное, молоко | 110 | 0,06 |  | 0,31 |  | 86 | 201 | 14 | 2,1 |
| 3. | 158 | Булочка с маком | Мука в/с, мак | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 4. | 57,52 | Чай с сахаром | сахар | 200 | Сл. | Сл. |  |  | 1 | Сл. | 1 | 0,2 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 20 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
|  | **552,1** |  |  |  | **0,17** | **16** | **0,31** |  | **120,2** | **283,4** | **47,8** | **3,97** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 127,5 | Салат из сежей помидоры с маслом | Томат свежий, масло растительное | 50/5 | 0,02 | 10 |  |  | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 2. | 313,9 | Рассольник | Крупа перловая, огурец соленый | 200 | 0,08 | 6,2 |  |  | 26 | 166 | 26 | 1 |
| 3. | 89,7 | Рыба тушеная с овощами | Рыба свежая, лук, морковь | 50 | 0,05 | - | - |  | 3,5 | 73 | 8,5 | 0,85 |
| 4. | 151,34 | Каша гречневая | Крупа гречневая | 100 | 0,14 | - |  |  | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| 5. | 140 | Булочка | Мука в/с, орехи | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 6. | 130 | Компот из изюма с витамином С | Смесь сухофруктов | 200 | - | Сл. |  |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
| 7. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **1022,34** |  |  |  | **0,42** | **16,2** |  |  | **108,1** | **511,4** | **122,5** | **7,56** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,59** | **32,2** | **0,31** |  | **228,3** | **794,8** | **170,3** | **11,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Энергетическая ценность** | **Наименование блюд** | **Основной компонент** | **Выход** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 205,82 | Каша перловая маслом | Крупа перловая, масло сливочное | 100/5 | 0,02 | - |  |  | 16 | 71 | 21 | 0,4 |
| 2. | 93.5 | Тефтели из говядины | Говядина, крупа рисовая | 60/50 | 0,04 | Сл. |  |  | 11 | 65 | 14 | 0,7 |
| 3. | 140 | Пирожок с изюмом | Мука в/с, изюм | 100 | 0,09 | - | - |  | 18 | 83 | 25 | 1,1 |
| 4. | 116 | Какао с молоком | Какао , молоко | 50 | Сл. | 3,6 | - |  | 12 | 16 | 4,0 | 0,2 |
| 5. | 69,9 | хлеб |  | 40 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **625,22** |  |  |  | **0,22** | **3,6** |  |  | **70** | **276** | **81** | **3,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 317,9 | Суп-лапша домашняя с курами | Мука в/с, куры 1 кат. | 200/20 | 0,04 | 0,8 |  |  | 22 | 188 | 16 | 0,6 |
| 2. | 218 | Овощное рагу |  | 150 | 0,14 | 14,8 |  |  | 21 | 125 | 30 | 1.6 |
| 3. | 89 | банан |  | 50 | 0,06 | - |  |  | 12 | 55 | 17 | 0,75 |
| 4. | 130 | Компот из кураги с витамином С | курага | 200 | - | Сл. |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
|  | **824,8** |  |  |  | **0,31** | **15,6** |  |  | **100,05** | **439** | **102** | **9,35** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  | **0,53** | **19,20** |  |  | **170,05** | **715** | **183** | **9,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Романова

Приказ №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню**

**пришкольного оздоровительного лагеря**

**дневного пребывания**