

СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя межрайонного  
территориального отдела

Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю №1

/Нестеров А.Н./



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №6

имени полного кавалера

ордена Славы Н.В.Овчинникова

/Н.Н.Головко/

Приказ №144-О

"19" августа

2024 г.



### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для учащихся 1-11 классов (ОВЗ)

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №6 имени полного  
кавалера ордена Славы Н.В.Овчинникова

Александровского муниципального района Ставропольского края  
2024-2025 учебный год

1-й день

| №   | Наименование блюда                           | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | Ккал          | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                                              |                |              |              |              |               | В1          | С            | А            | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
|     | <b>завтрак</b>                               |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 219 | Сырники из творога со сгущённым<br>молоком   | 160/40         | 33,64        | 22,81        | 20,52        | 421,2         | 0,13        | 0,45         | 102,6        | 280,44               | 410,58        | 46,8         | 1,39        |
| 382 | Какао с молоком                              | 200            | 4,10         | 3,50         | 17,60        | 118,60        | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 11,10                | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
|     | <b>Итого:</b>                                | <b>400</b>     | <b>37,74</b> | <b>26,31</b> | <b>38,12</b> | <b>539,8</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,48</b>  | <b>102,6</b> | <b>291,54</b>        | <b>413,38</b> | <b>48,2</b>  | <b>1,67</b> |
|     | <b>Обед</b>                                  |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем,<br>со сметаной | 250/10         | 1,8          | 4,9          | 10,9         | 103,8         | 0,03        | 10,93        | 0            | 52,53                | 46,1          | 23,13        | 1,1         |
| 276 | Жаркое по-домашнему с курицей                | 90/160         | 22,02        | 6,79         | 19,95        | 259,00        | 0,04        | 8,15         | 30,10        | 29,50                | 76,90         | 14,06        | 0,60        |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов                  | 200            | 0,70         | 0,10         | 32,00        | 132,80        | 0,02        | 0,73         | 0,00         | 32,48                | 23,44         | 17,46        | 0,70        |
|     | Хлеб пшеничный                               | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,72         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>                                | <b>800</b>     | <b>27,87</b> | <b>12,14</b> | <b>82,97</b> | <b>615,60</b> | <b>0,13</b> | <b>19,81</b> | <b>30,10</b> | <b>140,51</b>        | <b>158,72</b> | <b>55,37</b> | <b>2,52</b> |
|     |                                              |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |

|     |                    |                |             |             |             |            |             |            |             |                      |             |           |            |
|-----|--------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|------------|
|     | 2-й день           |                |             |             |             |            |             |            |             |                      |             |           |            |
|     |                    | Выход<br>(гр.) | Б           | Ж           | У           | К          | Витамины    |            |             | Минеральные вещества |             |           |            |
|     | Наименование блюда |                |             |             |             |            | В1          | С          | А           | Са                   | Р           | Mg        | Fe         |
|     | <b>Завтрак</b>     |                |             |             |             |            |             |            |             |                      |             |           |            |
| 403 | Оладьи с повидлом  | 150\30         | 10,3        | 19,6        | 60,5        | 460        | 0,32        | 5,2        | 0,02        | 1,5                  | 20,3        | 22        | 4,4        |
| 376 | Чай с сахаром      | 200            | 0,20        | 0,00        | 14,00       | 28,00      | 0,00        | 0,00       | 0,00        | 6,00                 | 0,00        | 0,00      | 0,40       |
|     | <b>Итого:</b>      | <b>380</b>     | <b>10,5</b> | <b>19,6</b> | <b>74,5</b> | <b>488</b> | <b>0,32</b> | <b>5,2</b> | <b>0,02</b> | <b>7,5</b>           | <b>20,3</b> | <b>22</b> | <b>4,8</b> |

|     |                           |            |              |              |              |               |             |              |               |               |               |              |             |
|-----|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                           |            |              |              |              |               |             |              |               |               |               |              |             |
|     | <b>Обед</b>               |            |              |              |              |               |             |              |               |               |               |              |             |
| 99  | Суп из овощей со сметаной | 250        | 1,6          | 5            | 9,1          | 95,3          | 0,09        | 10,4         | 0,03          | 0             | 58,6          | 41,3         | 0,89        |
| 168 | Каша молочная рисовая     | 210        | 3,09         | 4,07         | 36,98        | 197,00        | 0,03        | 0,00         | 20,00         | 5,90          | 67,00         | 21,80        | 0,47        |
| 15  | Сыр "Российский"          | 15         | 3,48         | 4,43         | 0,00         | 54,60         | 0,01        | 0,11         | 39,00         | 132,00        | 75,00         | 5,25         | 0,15        |
| 14  | Масло сливочное           | 10         | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            | 0           | 0            | 59            | 1             | 2             | 0            | 0           |
| 379 | Кофейный напиток          | 200/15     | 3,2          | 3            | 16           | 100,6         | 0,03        | 1,47         | 0             | 158,67        | 132           | 29,33        | 2,4         |
|     | Хлеб пшеничный            | 50         | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0             | 26            | 12,28         | 0,72         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>             | <b>740</b> | <b>14,72</b> | <b>25,05</b> | <b>82,30</b> | <b>642,50</b> | <b>0,20</b> | <b>11,98</b> | <b>118,03</b> | <b>323,57</b> | <b>346,88</b> | <b>98,40</b> | <b>4,03</b> |

| 3-й день |                                          |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |              |              |
|----------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| №        | Наименование блюда                       | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |             |               | Минеральные вещества |               |              |              |
|          |                                          |                |              |              |              |               | В1          | С           | А             | Са                   | Р             | Mg           | Fe           |
|          | <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |              |              |
| 174      | Каша вязкая молочная из риса             | 160            | 2,32         | 3,96         | 28,97        | 161           | 0,02        | 0           | 20            | 4,7                  | 50,6          | 16,4         | 0,36         |
| 14       | Масло сливочное                          | 10             | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            | 0           | 0           | 59            | 1                    | 2             | 0            | 0            |
| 15       | Сыр Российский                           | 20             | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,80         | 0,01        | 0,14        | 52,00         | 176,00               | 100,00        | 7,00         | 0,20         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0             | 26                   | 12,28         | 0,72         | 0,12         |
| 376      | Чай с сахаром                            | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40         |
|          | <b>Итого:</b>                            | <b>440</b>     | <b>10,51</b> | <b>18,41</b> | <b>63,19</b> | <b>456,80</b> | <b>0,07</b> | <b>0,14</b> | <b>131,00</b> | <b>213,70</b>        | <b>164,88</b> | <b>24,12</b> | <b>1,08</b>  |
|          |                                          |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |              |              |
|          | <b>Обед</b>                              |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |              |              |
| 103      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250            | 2,7          | 2,8          | 17,5         | 118,3         | 0,12        | 2,7         | 0             | 29,2                 | 67,58         | 27,28        | 1,13         |
| 304      | Рис отварной                             | 150            | 3,70         | 5,40         | 36,70        | 209,70        | 0,03        | 0,00        | 0,05          | 1,37                 | 60,92         | 16,33        | 53,00        |
| 290      | Птица тушеная                            | 90/60          | 22,40        | 18,23        | 7,03         | 281,25        | 0,08        | 0,68        | 53,75         | 70,13                | 172,75        | 29,88        | 2,21         |
| 382      | Какао с молоком                          | 200            | 4,10         | 3,50         | 17,60        | 118,60        | 0,00        | 0,03        | 0,00          | 11,10                | 2,80          | 1,40         | 0,28         |
|          | Хлеб пшеничный                           | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0             | 26                   | 12,28         | 0,72         | 0,12         |
|          | <b>Итого:</b>                            | <b>850</b>     | <b>36,25</b> | <b>30,28</b> | <b>98,95</b> | <b>847,85</b> | <b>0,27</b> | <b>3,41</b> | <b>53,80</b>  | <b>137,80</b>        | <b>316,33</b> | <b>75,61</b> | <b>56,74</b> |

## 4-й день

| №   | Наименование блюда          | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |             |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                             |                |              |              |              |               | В1          | С           | А            | Ca                   | P             | Mg           | Fe          |
|     | <b>Завтрак</b>              |                |              |              |              |               |             |             |              |                      |               |              |             |
| 209 | Яйца вареные                | 40             | 1,20         | 5,40         | 5,10         | 73,20         | 0,01        | 4,20        | 0,00         | 24,60                | 22,20         | 9,00         | 0,42        |
| 73  | Икра кабачковая             | 60             | 5,84         | 11,92        | 14,89        | 190,00        | 0,00        | 0,10        | 0,00         | 139,20               | 101,50        | 15,20        | 8,00        |
| 376 | Чай с сахаром               | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный              | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0            | 26                   | 12,28         | 0,72         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>               | <b>350</b>     | <b>10,59</b> | <b>17,67</b> | <b>29,60</b> | <b>136,00</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>39,00</b>         | <b>18,40</b>  | <b>1,04</b>  | <b>0,18</b> |
|     | <b>Обед</b>                 |                |              |              |              |               |             |             |              |                      |               |              |             |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250            | 5,5          | 5,3          | 16,5         | 148,3         | 0,23        | 5,8         | 0            | 42,68                | 88,1          | 35,57        | 2,05        |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150            | 5,00         | 5,00         | 30,00        | 196,00        | 0,06        | 0,00        | 28,60        | 12,16                | 37,61         | 8,16         | 0,82        |
| 279 | Тефтели мясные с соусом     | 90/60          | 10           | 24           | 17           | 335           | 0,04        | 0,53        | 24,58        | 20,26                | 64,04         | 13,29        | 0,63        |
| 376 | Чай с сахаром               | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный              | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>               | <b>850</b>     | <b>24,05</b> | <b>34,65</b> | <b>97,62</b> | <b>827,30</b> | <b>0,37</b> | <b>6,33</b> | <b>53,18</b> | <b>107,10</b>        | <b>202,03</b> | <b>57,14</b> | <b>4,02</b> |

| 5-й день |                                     |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
|----------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| №        | Наименование блюда                  | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|          |                                     |                |              |              |              |               | В1          | С            | А            | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
|          | <b>Завтрак</b>                      |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
|          | Макаронные изделия отварные с сыром | 150            | 4,7          | 7,6          | 0,5          | 126           | 0           | 0            | 0            | 0                    | 23,4          | 22,5         | 2,07        |
| 382      | Какао с молоком                     | 200            | 4,10         | 3,50         | 17,60        | 118,60        | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 11,10                | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
|          | <b>Итого:</b>                       | <b>350</b>     | <b>8,8</b>   | <b>11,1</b>  | <b>18,1</b>  | <b>244,6</b>  | <b>0</b>    | <b>0,03</b>  | <b>0</b>     | <b>11,1</b>          | <b>26,2</b>   | <b>23,9</b>  | <b>2,35</b> |
|          | <b>Обед</b>                         |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 98       | Суп крестьянский с крупой           | 250            | 1,5          | 4,9          | 6,1          | 76,3          | 0,12        | 9,9          | 0            | 0                    | 31,5          | 23,12        | 0,88        |
| 268      | Котлета мясная                      | 1/100          | 15,55        | 11,55        | 7,85         | 114,38        | 0,05        | 0,08         | 14,38        | 21,88                | 83,19         | 16,06        | 0,75        |
| 330      | Соус сметанный                      | 1/30           | 1,41         | 5,00         | 5,87         | 74,10         | 0,02        | 0,03         | 33,80        | 27,30                | 22,70         | 5,20         | 0,20        |
| 302      | Каша пшеничная с маслом             | 150            | 4,4          | 3,82         | 25,26        | 226           | 0,11        | 0,79         | 0,14         | 11,09                | 89,62         | 31,56        | 1,03        |
| 376      | Чай с сахаром                       | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|          | Хлеб пшеничный                      | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|          | <b>Итого:</b>                       | <b>830</b>     | <b>26,41</b> | <b>25,62</b> | <b>79,20</b> | <b>638,78</b> | <b>0,34</b> | <b>10,80</b> | <b>48,32</b> | <b>92,27</b>         | <b>239,29</b> | <b>76,06</b> | <b>3,38</b> |

|     | 6-й день                              |                |              |              |              |               |             |              |               |                      |               |               |             |
|-----|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| №   | Наименование блюда                    | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|     |                                       |                |              |              |              |               | В1          | С            | А             | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
|     | <b>Завтрак</b>                        |                |              |              |              |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| 182 | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 150            | 12,90        | 15,50        | 9,80         | 228,00        | 0,15        | 0,79         | 0,14          | 37,36                | 333,20        | 39,80         | 4,50        |
| 14  | Масло сливочное                       | 10             | 0            | 8,2          | 0,1          | 75            | 0           | 0            | 59            | 1                    | 2             | 0             | 0           |
| 15  | Сыр Российский                        | 20             | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,80         | 0,01        | 0,14         | 52,00         | 176,00               | 100,00        | 7,00          | 0,20        |
| 376 | Чай с сахаром                         | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 6,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный                        | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0             | 26                   | 12,28         | 0,12          | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>480</b>     | <b>21,09</b> | <b>29,95</b> | <b>44,02</b> | <b>523,80</b> | <b>0,20</b> | <b>0,93</b>  | <b>111,14</b> | <b>246,36</b>        | <b>447,48</b> | <b>46,92</b>  | <b>5,22</b> |
|     | <b>Обед</b>                           |                |              |              |              |               |             |              |               |                      |               |               |             |
| 99  | Суп из овощей со сметаной             | 250            | 1,6          | 5            | 9,1          | 95,3          | 0,09        | 10,4         | 0,03          | 0                    | 58,6          | 41,3          | 0,89        |
| 290 | Птица тушеная                         | 90/60          | 17,65        | 14,58        | 4,70         | 221,00        | 0,05        | 0,02         | 43,00         | 54,50                | 132,90        | 28,5          | 3,47        |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая            | 150            | 5,75         | 4,06         | 25,76        | 206,00        | 0,21        | 0,00         | 0,00          | 9,80                 | 14,77         | 5,20          | 0,20        |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов           | 200            | 0,70         | 0,10         | 32,00        | 132,80        | 0,02        | 0,73         | 0,00          | 32,48                | 23,44         | 39,8          | 4,5         |
|     | Хлеб пшеничный                        | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0             | 26                   | 12,28         | 17,46         | 0,70        |
|     | <b>Итого:</b>                         | <b>850</b>     | <b>29,05</b> | <b>24,09</b> | <b>91,68</b> | <b>775,10</b> | <b>0,41</b> | <b>11,15</b> | <b>43,03</b>  | <b>122,78</b>        | <b>241,99</b> | <b>132,26</b> | <b>9,76</b> |

| 7-й день |                                         |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |               |              |
|----------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| №        | Наименование блюда                      | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |             |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|          |                                         |                |              |              |              |               | В1          | С           | А             | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
|          | <b>Завтрак</b>                          |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |               |              |
| 210      | Омлет натуральный                       | 200            | 18,99        | 28,32        | 3,51         | 345,90        | 0,13        | 0,33        | 452,90        | 151,72               | 346,49        | 25,97         | 3,91         |
| 376      | Чай с сахаром                           | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 6,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|          | Хлеб пшеничный                          | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0             | 26                   | 12,28         | 0,12          | 0,12         |
|          | <b>Итого:</b>                           | <b>410</b>     | <b>22,54</b> | <b>28,67</b> | <b>37,63</b> | <b>493,90</b> | <b>0,17</b> | <b>0,33</b> | <b>452,90</b> | <b>183,72</b>        | <b>358,77</b> | <b>26,09</b>  | <b>4,43</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |                |              |              |              |               |             |             |               |                      |               |               |              |
| 102      | Суп картофельный с бобовыми             | 250            | 5,5          | 5,3          | 16,5         | 148,3         | 0,23        | 5,8         | 0             | 42,68                | 88,1          | 35,57         | 2,05         |
| 229      | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75/75          | 13,87        | 7,85         | 6,63         | 150           | 0,1         | 3,35        | 0,01          | 52,11                | 238,46        | 59,77         | 0,96         |
| 304      | Рис отварной                            | 150            | 3,70         | 5,40         | 36,70        | 209,70        | 0,03        | 0,00        | 0,05          | 1,37                 | 60,92         | 16,33         | 53,00        |
| 376      | Чай с сахаром                           | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 6,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,40         |
|          | Хлеб пшеничный                          | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0           | 0             | 26                   | 12,28         | 0,12          | 0,12         |
|          | <b>Итого:</b>                           | <b>840</b>     | <b>26,62</b> | <b>18,90</b> | <b>93,95</b> | <b>656,00</b> | <b>0,40</b> | <b>9,15</b> | <b>0,06</b>   | <b>128,16</b>        | <b>399,76</b> | <b>111,79</b> | <b>56,53</b> |

**8-й день**

| №   | Наименование блюда                       | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                                          |                |              |              |              |               | В1          | С            | А            | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
|     | <b>Завтрак</b>                           |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 627 | Макароны запеченные с яйцом              | 200            | 15,3         | 12,8         | 29,4         | 294           | 0,02        | 0            | 0,06         | 0,04                 | 14,15         | 44,4         | 3,17        |
| 379 | Кофейный напиток                         | 200            | 3,2          | 3            | 16           | 100,6         | 0,03        | 1,47         | 0            | 158,67               | 132           | 2,4          | 0,39        |
| 15  | Сыр Российский                           | 20             | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,80         | 0,01        | 0,14         | 52,00        | 176,00               | 100,00        | 7,00         | 0,20        |
|     | Хлеб пшеничный                           | 50             | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>                            | <b>470</b>     | <b>26,49</b> | <b>22,05</b> | <b>65,52</b> | <b>587,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,61</b>  | <b>52,06</b> | <b>360,71</b>        | <b>258,43</b> | <b>53,92</b> | <b>3,88</b> |
|     | <b>Обед</b>                              |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250            | 1,6          | 2            | 11,1         | 76,3          | 0,12        | 25,52        | 3,96         | 25,52                | 282           | 32,01        | 1,29        |
| 289 | Рагу из мяса птицы                       | 90/160         | 18,3         | 15,2         | 21,7         | 297,1         | 0,3         | 16,7         | 1,5          | 23,1                 | 156           | 28,9         | 4,1         |
| 376 | Чай с сахаром                            | 200            | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный                           | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>                            | <b>800</b>     | <b>23,45</b> | <b>17,55</b> | <b>66,92</b> | <b>521,40</b> | <b>0,46</b> | <b>42,22</b> | <b>5,46</b>  | <b>80,62</b>         | <b>450,28</b> | <b>61,03</b> | <b>5,91</b> |
|     |                                          |                |              |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |

**9-й день**

| №   | Наименование блюда                           | Выход<br>(гр.) | Б            | Ж            | У            | К             | Витамины    |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----|----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                                              |                |              |              |              |               | В1          | С            | А           | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
|     | <b>Завтрак</b>                               |                |              |              |              |               |             |              |             |                      |               |              |             |
| 223 | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 150/50         | 30,93        | 22,89        | 36           | 310,66        | 0,1         | 0,82         | 0,37        | 251,55               | 383,23        | 54,36        | 0,93        |
| 382 | Какао с молоком                              | 200            | 4,10         | 3,50         | 17,60        | 118,60        | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 11,10                | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
|     | <b>Итого:</b>                                | <b>300</b>     | <b>35,03</b> | <b>26,39</b> | <b>53,6</b>  | <b>429,26</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,85</b>  | <b>0,37</b> | <b>262,65</b>        | <b>386,03</b> | <b>55,76</b> | <b>1,21</b> |
|     |                                              |                |              |              |              |               |             |              |             |                      |               |              |             |
|     | <b>Обед</b>                                  |                |              |              |              |               |             |              |             |                      |               |              |             |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем,<br>со сметаной | 250/10         | 1,8          | 4,9          | 10,9         | 103,8         | 0,03        | 10,93        | 0           | 52,53                | 46,1          | 23,13        | 1,1         |
| 291 | Плов из птицы                                | 100/160        | 25,38        | 21,25        | 44,61        | 471,25        | 0,08        | 1,26         | 60          | 56,38                | 249,13        | 59,38        | 2,74        |
| 379 | Кофейный напиток                             | 200            | 3,2          | 3            | 16           | 100,6         | 0,03        | 1,47         | 0           | 158,67               | 132           | 2,4          | 0,39        |
|     | Хлеб пшеничный                               | 100            | 3,35         | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0           | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>                                | <b>800</b>     | <b>33,73</b> | <b>29,5</b>  | <b>91,63</b> | <b>795,65</b> | <b>0,18</b> | <b>13,66</b> | <b>60</b>   | <b>293,58</b>        | <b>439,51</b> | <b>85,03</b> | <b>4,35</b> |
|     |                                              |                |              |              |              |               |             |              |             |                      |               |              |             |

**10-й день**

| №   | Наименование блюда         | Выход<br>(гр.) | Б           | Ж            | У            | К             | Витамины    |              |              | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----|----------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|     |                            |                |             |              |              |               | В1          | С            | А            | Ca                   | P             | Mg           | Fe          |
|     | <b>Завтрак</b>             |                |             |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 168 | Каша манная молочная       | 210            | 4,52        | 4,07         | 35,46        | 197,00        | 0,04        | 0,00         | 20,00        | 10,70                | 38,60         | 7,90         | 0,47        |
| 376 | Чай с сахаром              | 200            | 0,20        | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный             | 50             | 3,35        | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>              | <b>410</b>     | <b>8,07</b> | <b>4,42</b>  | <b>69,58</b> | <b>345,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>  | <b>20,00</b> | <b>42,70</b>         | <b>50,88</b>  | <b>8,02</b>  | <b>0,99</b> |
|     |                            |                |             |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
|     | <b>Обед</b>                |                |             |              |              |               |             |              |              |                      |               |              |             |
| 98  | Суп крестьянский с крупой  | 250            | 1,5         | 4,9          | 6,1          | 76,3          | 0,05        | 9,88         | 0            | 35,88                | 33,58         | 14,18        | 0,58        |
| 260 | Гуляш                      | 90             | 14,5        | 16,8         | 2,8          | 221           | 0,04        | 0,53         | 24,58        | 20,26                | 64,04         | 13,29        | 0,63        |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150            | 5,75        | 4,06         | 25,76        | 206,00        | 0,21        | 0,00         | 0,00         | 9,80                 | 14,77         | 0,95         | 0,80        |
| 376 | Чай с сахаром              | 200            | 0,20        | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 6,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,40        |
|     | Хлеб пшеничный             | 100            | 3,35        | 0,35         | 20,12        | 120           | 0,04        | 0            | 0            | 26                   | 12,28         | 0,12         | 0,12        |
|     | <b>Итого:</b>              | <b>790</b>     | <b>25,3</b> | <b>26,11</b> | <b>68,78</b> | <b>651,3</b>  | <b>0,34</b> | <b>10,41</b> | <b>24,58</b> | <b>97,94</b>         | <b>124,67</b> | <b>28,54</b> | <b>2,53</b> |

11/02/2017 Страница 1

Н.И.Головки