

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МБОУ СОШ № 5

_____ О.В. Карпец

Приказ № 109-осн. от 28.08.2024

Перспективное меню

для обучающихся **7-11 лет** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 5 имени Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

на 2024-2025 учебный год

| № рецепта | наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------------------|---------------------|------------|------------|------------|--------------|-----------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13.93 | 24.83 | 3 | 289.65 | 229.41 | 33.04 | 229.41 | 0 | 0,24 | 2 | 442.94 |
| 377 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 4 | 0.33 | 22.25 | 63 | 14.2 | 2.4 | 4.4 | 0,36 | 0 | 2,83 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2.3 | 0.24 | 14.8 | 85.83 | 42 | 8.4 | 39 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 243 | сосиска отварная | 100 | 10 | | 17 | 160,74 | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 89 | 1 | 3 | 7 | 131 | 15.49 | 20.23 | 31.36 | 0.96 | 0,48 | 4.62 | 0 |
| 101 | Суп картофельный с Крупой и сайрой | 200 | 2 | 3 | 10 | 95,84 | 27.88 | 16.6 | 39.42 | 0.62 | 0,04 | 8.3 | 0 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 17 | 24 | 14 | 374 | 22.80 | 33.29 | 117.43 | 3.01 | 0.02 | 0 | 0 |
| 198 | Бобовые отварные | 150 | 17 | 24 | 14 | 242.86 | 90.20 | 58.76 | 202.93 | 4.47 | 0.1 | 0 | 28.57 |
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0.34 | 0.1 | 23.61 | 98,4 | 11 | 18 | 51 | 0.47 | 0.05 | 0.8 | 111.9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.33 | 22.25 | 85.83 | 42 | 8.4 | 39 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.2 | 47.2 | 201 | 1410 | 660 | 150 | 660 | 7.2 | 0,72 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-------------|--------------|-----------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 260 | 9 | 15 | 46 | 344 | 138.1 | 47.6 | 184.36 | 2.22 | 0,16 | 1.16 | 58 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 0 | 27 | 103 | 42 | 8.4 | 39 | 0 | 0,04 | 0 | 0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 4 | 2.5 | 0 | 108 | 264 | 10.5 | 150 | 0.3 | 0,09 | 0,21 | 78 |
| 383 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4 | 8 | 0 | 108 | 127.99 | 17.99 | 117.86 | 0,64 | 0,09 | 0.38 | 9.5 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свёклы отварной | 100 | 2 | 5 | 15 | 59 | 35.46 | 20.7 | 40.63 | 1.32 | 0,04 | 6.65 | 0 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 11 | 7 | 38 | 254 | 4.86 | 21.12 | 37.1 7 | 1.1 | 0,22 | 2.21 | 0 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофельный | 250 | 2 | 7 | 10 | 90 | 39.4 | 17.7 | 39.2 | 0.66 | 0,4 | 12.62 | 0 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16 | 15 | 15 | 260 | 22.80 | 33.29 | 117.43 | 3.01 | 0.02 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 0 | 27 | 103 | 42 | 8.4 | 39 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 360 | Кисель на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 33 | 129 | 14 | 3.4 | 7.56 | 0,31 | 0,004 | 0.12 | 0 |
| | Итого за обед | 790 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1290 | 46.2 | 47.2 | 201 | 1415 | 659 | 150 | 661 | 7.21 | 0.72 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-------------|--------------|-----------|------------|
| | | г | Белк и, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 200 | 17 | 12 | 11 | 293,6 | 358.82 | 45.88 | 218.82 | 1.41 | 0,23 | 0.07 | 447.06 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 14 | 63 | 14.2 | 2.4 | 4.4 | 0,36 | 0 | 2,83 | 0 |
| 442 | Булочка | 100 | 16 | 4 | 39 | 250 | 196.56 | 44.24 | 184.94 | 1.06 | 0.35 | 0,38 | 16.8 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат витаминный (1 вариант) | 80 | 5 | 5 | 4 | 64 | 12.3 | 6.5 | 25.8 | 0.6 | 0,1 | 9.6 | 0.1 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.63 | 5.37 | 31.25 | 225 | 42.68 | 35.57 | 88.1 | 2.62 | 0.75 | 4.3 | 75 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 240 | 22 | 25 | 23 | 405 | 41.83 | 58.26 | 282.17 | 5.29 | 0,23 | 9,27 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 2.3 | 0.24 | 14.8 | 71 | 42 | 8.4 | 39 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0 | 0 | 24 | 98 | 20.32 | 17.12 | 12.46 | 0,45 | 0,02 | 0,45 | 0 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.21 | 47.2 | 201.01 | 1410 | 660 | 150 | 661 | 7.21 | 0.72 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 9 | 15 | 71 | 334.4 | 295.2 | 20.32 | 202.08 | 1.23 | 0,13 | 0,22 | 115.2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 13 | 51,5 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 16 | колбаса полукопченая порциями | 70 | 6 | 16 | 0 | 51,5 | | | | | | | |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3 | 2 | 21 | 113,4 | 128.78 | 12.88 | 86.56 | 0,8 | 0,08 | 0.38 | 10 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свёклы отварной | 80 | 1 | 5 | 5 | 68 | 35.46 | 20.7 | 40.63 | 1.32 | 0,04 | 6.65 | 0 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофельный | 250 | 2 | 7 | 10 | 90 | 39.4 | 17.7 | 39.2 | 0.66 | 0,4 | 12.62 | 0 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 240 | 22 | 25 | 23 | 405 | 41.83 | 58.26 | 282.17 | 5.29 | 0,23 | 9,27 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 26,7 | 103 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 121,9 |
| 389 | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 20 | 84.8 | 20 | 14 | 36 | 0,2 | 0,02 | 8 | 0 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.19 | 47.2 | 201.16 | 1407.25 | 559.99 | 150.01 | 660 | 7.21 | 0.72 | 36. | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------------|------------|---------------|-------------|--------------|-----------|------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 7 | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак 9.00-9.30</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4.37 | 3.8 | 14.36 | 120 | 132.4 | 21.34 | 109.5 | 0,52 | 0,15 | 0.66 | 26.4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0,2 | 13.35 | 51.5 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 2.66 | 5 | 0 | 72 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,06 | 0,14 | 52 |
| 383 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.67 | 2.6 | 25.09 | 138.4 | 127.99 | 18 | 117.86 | 0,64 | 0,09 | 0.38 | 9.5 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| <i>Обед 12.00-12.30</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 1.14 | 4,82 | 5.01 | 68 | 24.58 | 14.9 | 31.6 | 086 | 0,02 | 4.76 | 0 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски | 200 | 5.74 | 9.44 | 21.6 | 159.12 | 23.32 | 19.33 | 45.38 | 074 | 0,05 | 6.7 | 0 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,89 | 15.8 | 20.12 | 137.25 | 36.98 | 27.75 | 86.6 | 1.01 | 0,11 | 18.16 | 0 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 14,3 | 5,7 | 12,76 | 225.45 | 49.55 | 26.73 | 144.18 | 2,06 | 0,05 | 3.01 | 22.13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4.67 | 0.33 | 24.92 | 95 | 12 | 20 | 51 | 0,66 | 0,06 | 0,66 | 111,9 |
| 346 | Компот из свежих апельсинов | 200 | 0.12 | 0.14 | 65 | 184 | 11 | 18 | 51 | 0.47 | 0.05 | 0.8 | 111.9 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.21 | 47.2 | 201 | 1410 | 660 | 150 | 660.11 | 7.19 | 0.72 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|---|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 250 | 2,2 | 4,1 | 12,3 | 330.68 | 158.45 | 23.99 | 139.68 | 0,59 | 0,2 | 1.38 | 68.55 |
| 42 | Сыр (порциями) | 20 | 2.66 | 5 | 0 | 72 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,06 | 0,14 | 52 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0,2 | 13.35 | 51.5 | 11 | 18 | 25 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 380 | Напиток кофейный с молоком сгущенным | 200 | 2.94 | 1.99 | 20.92 | 113.4 | 128.78 | 12.88 | 86.56 | 0,8 | 0,08 | 0.38 | 10 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 60 | 1.2 | 2.62 | 7.11 | 131.36 | 15.49 | 20.23 | 31.36 | 0.96 | 0,48 | 4.62 | 0 |
| 99-241 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 17.27 | 3.84 | 47.52 | 94.6 | 27.88 | 16.6 | 39.42 | 0.62 | 0,04 | 8.3 | 0 |
| 265 | Плов из говядины | 230 | 26.38 | 27.02 | 41.63 | 422.4 | 22.77 | 62.86 | 343.1 | 4.24 | 0.1 | 2.05 | 15.89 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4.67 | 0.33 | 24.92 | 95 | 12 | 20 | 51 | 0,66 | 0,06 | 0,66 | 111,9 |
| 389 | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | | 20.2 | 84.8 | 20 | 14 | 36 | 0,2 | 0,02 | 8 | 0 |
| | Итого за обед | 760 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1260 | 46.2 | 47.2 | 201 | 1411 | 660,06 | 150,03 | 660,04 | 7,2 | 0,71 | 36,78 | 420,1 |

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром | 230 | 6.53 | 2.35 | 7.17 | 209.7 | 1.52 | 18.15 | 67.72 | 0,58 | 0,02 | 0 | 0 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 | 140 | 28 | 180 | 0,2 | 0.3 | 2.6 | 40 |
| 442 | Булочка | 70 | 11.02 | 2.45 | 27.2 | 175 | 196.56 | 44.24 | 184.94 | 1.06 | 0.35 | 0,38 | 16.8 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат из белокочанной капусты | 70 | 1.2 | 2.62 | 7.11 | 131.36 | 15.49 | 20.23 | 31.36 | 0.96 | 0,48 | 4.62 | 0 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.44 | 4,52 | 15,38 | 83 | 39.78 | 20.9 | 43.68 | 0.98 | 0,04 | 8.54 | 0 |
| 278 | Тефтели 1-й вариант | 80 | 15.85 | 15.24 | 14.8 | 260 | 54.34 | 20.18 | 72.73 | 3.29 | 0,16 | 0.82 | 48.91 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 8.08 | 5.41 | 28.5 | 199,49 | 4.86 | 21.12 | 37.17 | 1.1 | 0,22 | 2.21 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 26,7 | 103 | 11 | 18 | 51 | 1,17 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 389 | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | | 20.2 | 84.8 | 20 | 14 | 36 | 0,2 | 0,02 | 8 | 0 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.2 | 47.2 | 201 | 1410 | 660 | 150.1 | 660.89 | 7.21 | 0.72 | 36.47 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------------|---------------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 260 | 22.12 | 17.64 | 64.71 | 495 | 358.82 | 45.88 | 218.8 2 | 1.41 | 0,23 | 0.07 | 147.06 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.83 | 0.33 | 22.25 | 85.83 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0.02 | 15 | 60 | 11.1 | 1.4 | 2,8 | 0.28 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 2.18 | 5.75 | 11.63 | 107.04 | 72.74 | 14.49 | 44.64 | 0.59 | 0.3 | 3.74 | 0 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 5.4 | 9.32 | 26 | 315 | 54 | 21.74 | 87.85 | 0.9 | 0.3 | 3.86 | 0 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16.78 | 26.62 | 16.58 | 354 | 22.80 | 33.29 | 117.43 | 3.01 | 0.02 | 0 | 0 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3.1 | 4.86 | 14.14 | 112.65 | 83.18 | 30.98 | 60.21 | 1.21 | 0.04 | 25.74 | 100 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 26,7 | 103 | 11 | 18 | 51 | 1,17 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.12 | 0.14 | 65 | 184 | 11 | 18 | 51 | 0.47 | 0.05 | 0.8 | 111.9 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46,34 | 47,05 | 201 | 1421 | 660,01 | 150,04 | 660 | 7,2 | 0,71 | 36,06 | 420,02 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|------------|--------------|------------|--------------|-----------|------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 9.00-9.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 250 | 9.01 | 14.96 | 71.04 | 334.4 | 295.2 | 20.32 | 102.08 | 1.23 | 0,13 | 0,22 | 115.2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0,2 | 13.35 | 51.5 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 14 | Масло сливочное(| 20 | 0.16 | 14.5 | 0.26 | 132 | 4.8 | | 6 | 0.04 | | | 80 |
| 375-376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0.02 | 14.2 | 63 | 14.2 | 2.4 | 4.4 | 0,36 | 0 | 2,83 | 0 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| Обед 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1.14 | 4,82 | 5.01 | 68 | 24.58 | 14.9 | 31.6 | 0.86 | 0,02 | 4.76 | 0 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофельный | 200 | 1.52 | 5.85 | 7.96 | 71.18 | 39.4 | 17.7 | 39.2 | 0.66 | 0,4 | 12.62 | 0 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 230 | 22.21 | 24.81 | 22.74 | 404.57 | 41.83 | 58.26 | 282.17 | 5.29 | 0,23 | 9,27 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 26,7 | 103 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 105,9 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20.2 | 84.8 | 165,5 | 24 | 91,5 | 0,1 | 0,04 | 1,3 | 15 |
| | Итого за обед | 750 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1250 | 46.22 | 47.2 | 201 | 1414 | 660 | 150 | 659.9 | 7.2 | 0.73 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

| № рецепта | наименование блюда | Выход, | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|------------|--------------|-----------|------------|
| | | г | Белки, г | Жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| день 10 | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак 9.00-9.30</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 13.93 | 24.83 | 2.63 | 289.65 | 103.09 | 16.14 | 16.14 | 2.78 | 0,1 | 0.26 | 324.56 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 14,2 | 63 | 15,2 | 2,5 | 5,4 | 0,36 | | 3,83 | |
| 442 | Булочка | 100 | 15.74 | 3.5 | 38.86 | 250 | 280.8 | 63.2 | 264.2 | 1.52 | 0,5 | 0,54 | 24 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | | | | | | | | |
| <i>Обед 12.00-12.30</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 89 | 1.2 | 2.62 | 7.11 | 131.36 | 15.49 | 20.23 | 31.36 | 0.96 | 0,48 | 4.62 | 0 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2.85 | 3.67 | 15.03 | 115.4 | 26.72 | 20.28 | 57.78 | 0.94 | 0.08 | 4.6 | 16.84 |
| 268 | Котлеты.биточки.шницеля. | 100 | 16.5 | 24.2 | 14.32 | 374 | 29.74 | 45.34 | 156.34 | 1.18 | 0,2 | 0.48 | 50.85 |
| 198 | Бобовые отварные | 150 | 12.98 | 6.53 | 33.36 | 242.86 | 90.20 | 58.76 | 202.93 | 4.47 | 0.1 | 0 | 28.57 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.83 | 0.33 | 22.25 | 85.83 | 11 | 18 | 51 | 0,47 | 0,05 | 0,8 | 111,9 |
| 342 | Компот из свежих груш | 200 | 0.12 | 0.14 | 65 | 184 | 11 | 18 | 51 | 0.47 | 0.05 | 0.8 | 111.9 |
| | Итого за обед | 740 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | 1240 | 46.2 | 47.2 | 201 | 1410.01 | 660 | 150 | 660 | 7.2 | 0.72 | 36 | 420 |

Витаминизация 3-х блюд производится.
При приготовлении используется Йодированная соль.