Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше на весенне-летний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

**Согласовано: МБОУ "Отрадненская СОШ"**

Директор школы

Жук О.Н. _____

"21" 02 20 24 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н. _____

"21" 02 20 24 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | Эн. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | РЭ | B1 | B2 | PP | C |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак (38-50)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/174 с-к 2017г | Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 339 | 146,77 | 44,33 | 221,3 | 2,34 | 54,8 | 61,28 | 0,14 | 0,17 | 0,74 | 0,96 |
| МУП КШП 31.08.2022 | Булочка завятушка с сахаром | 50 | 3,88 | 2,36 | 25,55 | 131 | 11 | 14,5 | 37 | 0,69 | 13 | 15 | 0,07 | 0,04 | 0,79 | - |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | **Итого:** | | **12,59** | **13,44** | **84,87** | **530** | **168,87** | **60,23** | **261,1** | **3,31** | **67,8** | **76,28** | **0,21** | **0,21** | **1,55** | **0,99** |
| | **Обед (65-00)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71 с-к 2017г | Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024) | 60 | 0,66 | 2,1 | 2,28 | 13,2 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | - | 79,8 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 10,5 |
| 99 с-к 2017г | Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной | 250/25/10 | 5,24 | 15,29 | 11,92 | 149 | 139,4 | 83 | 197,1 | 3,1 | - | 813,4 | 0,29 | 0,19 | 3,34 | 41,5 |
| 227 с-к 2017 | Рыба, припущенная с соусом сметанным | 80 | 10,25 | 2,12 | 2,14 | 78 | 45,16 | 23,75 | 128,27 | 0,95 | | | 0,01 | 0,01 | | 11,1 |
| 312 с-к 2017г | Картофельное пюре | 150 | 5,75 | 3,5 | 25,57 | 158,16 | 16,27 | 32,58 | 98,58 | 1,13 | - | 32 | 0,17 | 0,1 | 1,9 | 23,3 |
| 360 с-к 2017г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,104 | - | 29,83 | 117,4 | 13,28 | 2,92 | 0,8 | 0,3 | - | - | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 3 | 12,88 | 4,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого:** | | **26,224** | **26,45** | **104,4** | **612,32** | **236,31** | **170,85** | **457,75** | **7,48** | **0** | **967,6** | **0,58** | **0,34** | **5,66** | **93** |
| | ***Итого за день:*** | | ***38,814*** | ***39,89*** | ***189,27*** | ***1142,32*** | ***405,18*** | ***231,08*** | ***718,85*** | ***10,79*** | ***67,8*** | ***1043,9*** | ***0,79*** | ***0,55*** | ***7,21*** | ***93,99*** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 с-к 2017г | Гуляш из свинины с соусом томатным | 50/50 | 10,40 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 20,00 | 22,39 | 128,62 | 2,21 | | 16,00 | 2,60 | 0,28 | 1,90 | 0,92 |
| 302 с-к 2017г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,6 | 243,75 | 288,33 | 16,47 | 150.83 | 22,6 | 5,3 | 25,16 | 0,8 | 0,23 | 0,1 | 5,5 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| | **Итого** | | **22,23** | **34,7** | **75,81** | **706,27** | **328,63** | **53,46** | **317,05** | **25,53** | **5,3** | **41,16** | **3,44** | **0,51** | **2,02** | **18,45** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 с-к 2017г | Суп гороховый с мясом цыпленка | 250/25 | 4,54 | 2,9 | 29,9 | 154,35 | 8,25 | 27,25 | 15,4 | 36,75 | 0,73 | 1,218 | 10,5 | 0,05 | 0,02 | 0,95 |
| 288 с-к 2017г | цыпленок бройлер отварной | 80 | 15,13 | 16,89 | 3,47 | 190,6 | 42,45 | 4,05 | 84,85 | 1,13 | 68,4 | 79,5 | 0,045 | 0,12 | 3,75 | 3,53 |
| 360 с-к 2017г | Капуста тушеная | 150 | 3,87 | 5,24 | 16,73 | 125,16 | 100,1 | 34,33 | 66,83 | 1,35 | - | 92,33 | 0,045 | 0,05 | 1,12 | 28,6 |
| 349 с-к 2017г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | - | 40,8 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого:** | | **28,42** | **28,56** | **114,77** | **741,63** | **197,08** | **99,69** | **207,92** | **41,39** | **69,13** | **256,25** | **10,67** | **0,24** | **5,15** | **39,81** |
| | ***Итого за день:*** | | ***50,65*** | ***63,26*** | ***190,58*** | ***1447,9*** | ***525,71*** | ***153,15*** | ***524,97*** | ***66,92*** | ***74,43*** | ***297,41*** | ***14,11*** | ***0,75*** | ***7,17*** | ***58,26*** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71 с-к 2017г | Огурцы консервированные в нарезке | 50 | 0,55 | 1,75 | 1,9 | 11 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | - | 66,5 | 0,03 | 0,02 | 0,25 | 8,75 |
| 262 с-к 2017г | Сердце в соусе | 100 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152 | 27,53 | 23,52 | 181,35 | 3,96 | 25,6 | 76,1 | 0,27 | 0,57 | 3,98 | 1,39 |
| 312 с-к 2017г | Картофельное пюре | 150 | 5,75 | 3,5 | 25,57 | 158,16 | 16,27 | 32,58 | 98,58 | 1,13 | - | 32 | 0,17 | 0,1 | 1,9 | 23,33 |
| 377 с-к 2017г | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | - | - | - | 0,03 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | | **22,67** | **14,85** | **64,84** | **476,68** | **74,2** | **81,7** | **332,13** | **6,34** | **25,6** | **174,6** | **0,51** | **0,69** | **6,16** | **45,49** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 с-к 2017г | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,88 | 3,75 | 13,12 | 58 | 22,13 | 12,88 | 25,38 | 0,08 | - | 1,17 | 0,01 | 1,67 | 0,11 | 4,12 |
| ТТК МУП КШП от 05.03.2022 | Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном | 250/25 | 17,1 | 14,1 | 15,3 | 280,3 | 54,8 | 15 | 42 | 4,43 | - | | 2 | 0,05 | | 11,1 |
| 278 с-к 2017г | Тефтели мясные с соусом томатным | 110 | 7,46 | 8,2 | 9,44 | 142,00 | 23,65 | 16,5 | 83,14 | 0,68 | 33 | 38,5 | 0,05 | 0,07 | 1,62 | 0,41 |
| 304 с-к 2017г | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,11 | 36,68 | 233 | 1,52 | 18,15 | 67,67 | 0,59 | - | 22,5 | 0,3 | 0,03 | 0,23 | 2,03 |
| 387 с-к 2017г | Напиток из варенья | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 12,96 | 4,6 | 3,2 | 0,14 | - | 1,6 | 0,002 | 0,002 | 0,02 | 8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **33,42** | **33,62** | **133,76** | **958,82** | **128,86** | **83,73** | **238,79** | **7,38** | **33** | **106,17** | **2,422** | **1,822** | **1,98** | **31,66** |
| | ***Итого за день*** | | ***56,09*** | ***48,47*** | ***198,6*** | ***1435,5*** | ***203,06*** | ***165,43*** | ***570,92*** | ***13,72*** | ***58,6*** | ***280,77*** | ***2,932*** | ***2,512*** | ***8,14*** | ***77,15*** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 396 с-к 2017г | Блины с молоком сгущеным | 150/20 | 12,34 | 9,18 | 68,72 | 407 | 222,4 | 55,8 | 243,8 | 1,81 | 29 | 13,6 | 0,24 | 0,21 | 0,59 | 1,73 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | **Итого** | | **12,41** | **9,2** | **83,72** | **467** | **233,5** | **57,2** | **246,6** | **2,09** | **29** | **13,6** | **0,24** | **0,21** | **0,61** | **1,76** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 с-к 2017г | Икра кабачковая | 60 | 0,83 | 1,62 | 9,36 | 56,16 | 8,36 | 11,95 | 15,54 | 0,54 | - | 79,5 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 14,58 |
| 96 с-к 2017г | Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной | 250/25/10 | 10,17 | 5,25 | 22,22 | 143 | 24 | 56,5 | 1 | - | 1219,5 | 2,1 | 0,1 | 0,52 | 0,98 | 11,6 |
| 243 с-к 2017г | Колбаса отварная | 80 | 6,13 | 10,35 | 0,75 | 150,4 | 18,67 | 10,67 | 89,33 | 1,2 | 26,67 | 29,97 | 0,27 | 0,06 | 1,46 | - |
| 203 с-к 2017г | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205 | 9,78 | 7,9 | 39,45 | 0,81 | 30 | 0,74 | 0,03 | 0,55 | 1,5 | - |
| ТТК МУП КШП от 14.09.2020г | Чай фруктовый | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 7,99 | 31,92 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | - | - | - | 0,03 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **27,21** | **26,75** | **104,96** | **725,2** | **88,81** | **106,02** | **167,12** | **4,37** | **1276,17** | **154,71** | **0,5** | **1,15** | **4,27** | **32,2** |
| | ***Итого за день*** | | ***39,62*** | ***35,95*** | ***188,68*** | ***1192,2*** | ***322,31*** | ***163,22*** | ***413,72*** | ***6,46*** | ***1305,2*** | ***168,31*** | ***0,74*** | ***1,36*** | ***4,88*** | ***33,96*** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 с-к 2017г | Плов из птицы | 50/150 | 14,68 | 10,71 | 2,35 | 315,21 | 37,47 | 40,45 | 149,1 | 1,64 | 39 | 231,7 | 0,11 | 0,12 | 5 | 4,85 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | **Итого** | | **17,91** | **11,13** | **36,67** | **468,73** | **57,77** | **55,05** | **186,7** | **2,36** | **39** | **231,7** | **0,15** | **0,12** | **5,02** | **16,88** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 с-к 2017г | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,83 | 2,03 | 1,84 | 56 | 33,96 | 13,92 | 23,22 | 0,64 | - | 79,8 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 10,5 |
| 83 с-к 2017г | Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом | 250/25/10/10 | 13,72 | 3,79 | 17,9 | 125,5 | 26,5 | 36,4 | 51,4 | 0,92 | - | 203 | 0,08 | 0,05 | 0,99 | 11 |
| 268 с-к 2017г | Шницель из свинины | 80 | 8,5 | 21,72 | 8,59 | 265,2 | 7,65 | 20,74 | 120 | 1,33 | 24,37 | 29,3 | 0,23 | 0,234 | 0,065 | 1,9 |
| 142 с-к 2017г | Картофель и овощи тушеные в соусе | 150 | 3,3 | 2,9 | 32,66 | 215,8 | 27,13 | 26,22 | 74,22 | 1 | 21 | 129,08 | 0,13 | 0,09 | 1,27 | 16,64 |
| 349 с-к 2017г | Компот из свежих яблок | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 98 | 99,6 | 23,3 | 7,6 | 12,1 | - | 40,8 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **31,02** | **31,28** | **127,64** | **899,22** | **208,64** | **137,18** | **293,84** | **17,45** | **45,37** | **524,38** | **0,56** | **0,414** | **2,885** | **46,77** |
| | ***Итого за день*** | | ***48,93*** | ***42,41*** | ***164,31*** | ***1367,95*** | ***266,41*** | ***192,23*** | ***480,54*** | ***19,81*** | ***84,37*** | ***756,08*** | ***0,71*** | ***0,534*** | ***7,905*** | ***63,65*** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/174 с-к 2017г | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 339 | 146,77 | 44,33 | 221,3 | 2,34 | 54,8 | 61,28 | 0,14 | 0,17 | 0,74 | 0,96 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| 15 с-к 2017г | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 39 | 43,2 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,1 |
| | **Итого** | | **15,35** | **15,9** | **78,64** | **546,52** | **299,07** | **64,18** | **333,9** | **3,21** | **93,8** | **104,48** | **0,19** | **0,21** | **0,79** | **13,09** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с-к 2017 г | Винегрет овощной | 60 | 0,88 | 6,25 | 4,5 | 78 | 19,5 | 12,19 | 27 | 0,52 | - | 124,9 | 0,02 | 0,02 | 0,29 | 6 |
| )4/105 с-к 2017г | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 7,8 | 7,3 | 15,6 | 165 | 34,4 | 27,3 | 1,7 | 134,2 | 6,06 | 211,3 | 0,14 | 0,13 | 2,6 | 11,08 |
| ) с-к 2017г | Рыба,тушеная в томате с овощами | 100 | 10,76 | 8,75 | 3,8 | 116 | 36,95 | 37,28 | 32,87 | 0,77 | 5,74 | 387 | 0,1 | 0,11 | 2,8 | 6,45 |
| 3 с-к 2017г | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205 | 9,78 | 7,9 | 39,45 | 0,81 | 30 | 0,74 | 0,03 | 0,55 | 1,5 | - |
| ) с-к 2017г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,104 | - | 29,83 | 117,4 | 13,28 | 2,92 | 0,8 | 0,3 | - | - | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **29,494** | **29,11** | **118,37** | **820,12** | **127,71** | **104,19** | **119,22** | **138,06** | **41,8** | **766,34** | **0,36** | **0,83** | **7,31** | **30,13** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 с-к 2017г | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 126,6 | 15,4 | 92,8 | 0,41 | 10 | 11,1 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | - | - | 0,03 | - | - | - |
| с-к 2017г | Сыр твердый | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 39 | 43,2 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,1 |
| | **Итого** | | **7,37** | **6,07** | **30,39** | **205,14** | **265,5** | **30,55** | **193,9** | **0,89** | **49** | **54,3** | **0,08** | **0,2** | **0,15** | **1,43** |
| | ***Итого за день*** | | ***52,214*** | ***51,08*** | ***227,4*** | ***1571,78*** | ***692,28*** | ***198,92*** | ***647,02*** | ***142,16*** | ***184,6*** | ***925,12*** | ***0,63*** | ***1,24*** | ***8,25*** | ***44,65*** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| с-к 2017г | Сельдь с луком | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87 | 21,2 | 10,3 | 81,7 | 0,41 | - | 132,47 | 0,067 | 0,033 | 0,5 | 24,3 |
| ! с-к 2017г | Картофель и овощи тушеные в соусе | 150 | 3,3 | 2,9 | 32,66 | 215,8 | 27,13 | 26,22 | 74,22 | 1 | 21 | 129,08 | 0,13 | 0,09 | 1,27 | 16,64 |
| ; с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| | **Итого** | | **11,59** | **10,01** | **68,62** | **456,32** | **68,63** | **51,12** | **193,52** | **2,13** | **21** | **261,55** | **0,237** | **0,123** | **1,79** | **52,97** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| с-к 2017г | Икра кабачковая | 60 | 0,83 | 1,62 | 9,36 | 56,16 | 8,36 | 11,95 | 15,54 | 0,54 | - | 79,5 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 14,58 |
| с-к 2017г | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной | 250/25/10 | 5,92 | 12,2 | 7,9 | 125,5 | 26,5 | 36,4 | 51,4 | 0,92 | - | 203 | 0,08 | 0,05 | 0,99 | 11 |
| 5/331 с-к 2017г | Котлета рубленая из бро | 80 | 13,6 | 10,22 | 1,38 | 180,4 | 48,3 | 16,64 | 67,46 | 1,2 | - | 17,4 | 0,02 | 0,03 | 0,17 | 10,5 |
| с-к 2017г | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,11 | 36,68 | 233 | 1,52 | 18,15 | 67,67 | 0,59 | - | 22,5 | 0,3 | 0,03 | 0,23 | 2,03 |
| ) с-к 2017г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | - | 40,8 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **28,87** | **28,98** | **119,99** | **866,58** | **130,96** | **117,2** | **242,91** | **5,41** | **0** | **405,6** | **0,52** | **0,15** | **1,95** | **44,84** |
| | ***Итого за день*** | | ***49,46*** | ***65,59*** | ***172,53*** | ***1402,1*** | ***215,3*** | ***322,32*** | ***365,23*** | ***6,54*** | ***73,6*** | ***541,16*** | ***0,777*** | ***3,283*** | ***8,67*** | ***83,93*** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 с-к 2017г | Горох овощной отварной консервированный | 60 | 4,3 | 6,5 | 3,6 | 43,2 | 15,84 | 13,44 | 41,04 | 0,46 | 12 | 46,08 | 0,05 | 0,02 | 0,38 | 6,53 |
| 210 с-к 2017г | Омлет натуральный с маслом сливочным | 116 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112 | 39,86 | 6,24 | 87,3 | 1,02 | 125,5 | 129,5 | 0,04 | 0,2 | 0,09 | 0,1 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| | ***Итого*** | | ***12,92*** | ***16,52*** | ***38,94*** | ***308,72*** | ***76*** | ***34,28*** | ***165,94*** | ***2,2*** | ***137,5*** | ***175,58*** | ***0,13*** | ***0,22*** | ***0,49*** | ***18,66*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71 с-к 2017г | Томаты свежие в нарезке (урожай 2024) | 60 | 0,66 | 2,1 | 2,28 | 13,2 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | - | 79,8 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 10,5 |
| 112 с-к 2017г | Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком | 250/25 | 5,9 | 10,5 | 11,69 | 135 | 29,5 | 23,8 | 57,73 | 1 | - | 206,5 | 0,09 | 0,05 | 0,96 | 6,08 |
| 256 с-к 2017г | Мясо свинина тушеное | 100 | 10,08 | 10,17 | 7,37 | 235 | 24,36 | 22,92 | 150,95 | 2,3 | - | 20 | 0,04 | 0,1 | 3,4 | 1,38 |
| 302 с-к 2017г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,6 | 243,75 | 288,33 | 16,47 | 150,83 | 22,6 | 5,3 | 25,16 | 0,8 | 0,23 | 0,1 | 5,5 |
| 387 с-к 2017г | Напиток из варенья | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 12,96 | 4,6 | 3,2 | 0,14 | - | 1,6 | 0,002 | 0,002 | 0,02 | 8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | ***Итого*** | | ***29,58*** | ***29,62*** | ***119,16*** | ***872,47*** | ***377,35*** | ***96,39*** | ***395,71*** | ***28,04*** | ***5,3*** | ***375,46*** | ***1,032*** | ***0,402*** | ***4,78*** | ***37,46*** |
| | ***Итого за день:*** | | ***42,5*** | ***46,14*** | ***158,1*** | ***1181,19*** | ***453,35*** | ***130,67*** | ***561,65*** | ***30,24*** | ***142,8*** | ***551,04*** | ***1,162*** | ***0,622*** | ***5,27*** | ***56,12*** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 с-к 2017г | Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным | 50/30 | 8,17 | 6,63 | 6,5 | 117,5 | 44,13 | 21,31 | 64,55 | 1,63 | 10,95 | 17,37 | 0,04 | 0,05 | 0,87 | 0,94 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 304 с-к 2017г | Рис отварной | 150 | 6,09 | 0,1 | 61,14 | 233 | 1,52 | 18,15 | 67,67 | 0,59 | - | 22,5 | 0,3 | 0,03 | 0,23 | 2,03 |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| | **Итого** | | **17,49** | **7,15** | **101,96** | **504,02** | **65,95** | **54,66** | **169,82** | **2,94** | **10,95** | **39,87** | **0,38** | **0,08** | **1,12** | **15** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 с-к 2017г | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,88 | 3,75 | 13,12 | 58 | 22,13 | 12,88 | 25,38 | 0,08 | - | 1,17 | 0,01 | 1,67 | 0,11 | 4,12 |
| ТТК МУП КШП от 29.01.2021г | Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка | 250/25 | 9,7 | 9,27 | 26,54 | 148,25 | 42,68 | 35,58 | 88,1 | 2,05 | - | 251,9 | 0,23 | 0,07 | 1,15 | 5,83 |
| 261 с-к 2017г | Печень говяжья тушенная в соусе №330 | 100 | 12,66 | 16,45 | 3,81 | 159 | 25,62 | 14,8 | 223,29 | 4,72 | 5541 | 2,462 | 0,19 | 1,4 | 8,08 | 24,77 |
| 312 с-к 2017г | Картофельное пюре | 150 | 5,75 | 3,5 | 25,57 | 158,16 | 16,27 | 32,58 | 98,58 | 1,13 | - | 32 | 0,17 | 0,1 | 1,9 | 23,33 |
| 349 с-к 2017г | Компот из свежих яблок | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 98 | 99,6 | 23,3 | 7,6 | 12,1 | - | 40,8 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17.4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **33,66** | **33,81** | **135,69** | **760,13** | **220,1** | **135,74** | **460,35** | **21,54** | **5541** | **370,73** | **0,68** | **3,26** | **11,5** | **64,78** |
| | ***Итого за день:*** | | ***51,15*** | ***40,96*** | ***237,65*** | ***1264,15*** | ***286,05*** | ***190,4*** | ***630,17*** | ***24,48*** | ***5552*** | ***410,6*** | ***1,06*** | ***3,34*** | ***12,62*** | ***79,78*** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 с-к 2017г | Сосиска отварная | 60 | 5,75 | 12,7 | 0,7 | 141 | 14 | 8 | 70,6 | 0,9 | 20 | 22,5 | 0,2 | 0,05 | 1,1 | - |
| 203 с-к 2017г | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 157,5 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205 | 9,78 | 7,9 | 39,45 | 0,81 | 30 | 0,74 | 0,03 | 0,55 | 1,5 | - |
| 376 с-к 2017г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | - | - | - | 0,02 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | - | - | 0,04 | - | - | 12 |
| | **Итого** | | **14,71** | **19,19** | **67** | **499,52** | **44,08** | **30,5** | **147,65** | **2,43** | **50** | **23,24** | **0,27** | **0,6** | **2,62** | **12,03** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71 с-к 2017г | Огурцы консервированные в нарезке | 60 | 0,66 | 2,1 | 2,28 | 13,2 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | - | 79,8 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 10,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 82 с-к 2017г | Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной | 250/25/10 | 6,79 | 7,61 | 8,92 | 143,2 | 50,6 | 23,13 | 46,1 | 1,1 | - | 216,75 | 0,3 | 0,4 | 0,43 | 10,2 |
| 265 с-к 2017г | Плов с мясом | 240 | 21,62 | 22,03 | 57,4 | 460,8 | - | - | - | 27,65 | 445,64 | - | 388,8 | 88,27 | 41,88 | 1,71 |
| 360 с-к 2017г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,104 | - | 29,83 | 117,4 | 13,28 | 2,92 | 0,8 | 0,3 | - | - | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,11 | 0,3 | 12,88 | 46,76 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 | - | - | 0,02 | - | - | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 | 9,2 | 10 | - | 1,24 | - | 42,4 | 0,04 | - | - | - |
| | **Итого** | | **33,394** | **32,48** | **131,09** | **873,32** | **86,08** | **54,65** | **79,9** | **31,05** | **445,64** | **338,95** | **389,21** | **88,71** | **9** | **29,01** |
| | ***Итого за день:*** | | ***48,104*** | ***51,67*** | ***198,09*** | ***1372,84*** | ***130,16*** | ***85,15*** | ***227,55*** | ***33,48*** | ***495,64*** | ***362,19*** | ***389,5*** | ***89,31*** | ***11,62*** | ***41,04*** |

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | белки, г | жиры,г | углеводы ,г | Эн. Ценность , ккал | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | A | РЭ | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 38,814 | 39,89 | 189,27 | 1142,32 | 405,18 | 231,08 | 718,85 | 10,79 | 67,8 | 1043,88 | 0,79 | 0,55 | 7,21 | 93,99 |
| 2 | 50,65 | 63,26 | 190,58 | 1447,9 | 525,71 | 153,15 | 524,97 | 66,92 | 74,43 | 297,408 | 14,11 | 0,75 | 7,17 | 58,26 |
| 3 | 56,09 | 48,47 | 198,6 | 1435,5 | 203,06 | 165,43 | 570,92 | 13,72 | 58,6 | 280,77 | 2,932 | 2,512 | 8,14 | 77,15 |
| 4 | 39,62 | 35,95 | 188,68 | 1192,2 | 322,31 | 163,22 | 413,72 | 6,46 | 1305,17 | 168,31 | 0,74 | 1,36 | 4,88 | 33,96 |
| 5 | 48,93 | 42,41 | 164,31 | 1367,95 | 266,41 | 192,23 | 480,54 | 19,81 | 84,37 | 756,08 | 0,71 | 0,534 | 7,905 | 63,65 |
| 6 | 44,844 | 45,01 | 197,01 | 1366,64 | 426,78 | 168,37 | 453,12 | 141,27 | 135,6 | 870,82 | 0,55 | 1,04 | 8,1 | 43,22 |
| 7 | 49,46 | 65,59 | 172,53 | 1402,1 | 215,3 | 322,32 | 365,23 | 6,54 | 73,6 | 541,16 | 0,777 | 3,283 | 8,67 | 83,93 |
| 8 | 42,5 | 46,14 | 158,1 | 1181,19 | 453,35 | 130,67 | 561,65 | 30,24 | 142,8 | 551,04 | 1,162 | 0,622 | 5,27 | 56,12 |
| 9 | 51,15 | 40,96 | 237,65 | 1264,15 | 286,05 | 190,4 | 630,17 | 24,48 | 5551,95 | 410,602 | 1,06 | 3,34 | 12,62 | 79,78 |
| 10 | 48,104 | 51,67 | 198,09 | 1372,84 | 130,16 | 85,15 | 227,55 | 33,48 | 495,64 | 362,19 | 389,48 | 89,31 | 11,62 | 41,04 |
| **среднее** | **50,42** | **51,83** | **217,32** | **159,13** | **408,92** | **199,94** | **585,2** | **22,48** | **826,12** | **590.86** | **31,65** | **8,3** | **8,7** | **63,11** |

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20