C:\Users\Админка2\Desktop\методические документы 2019-2020\2020-2021\конкурсы\меню 1-4 классы стр 1.tiff

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,34 | 7,76 | 20,15 | 167,68 | 0,16 | 0,34 | 17,55 | 0,14 | 80,44 | 135,73 | 37,63 | 1,05 | 0,09 | 7,00 | ТК № 01 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 3 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 5,77 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | ТК № 02 |
|  | **Итого:** |  | **5,84** | **8,34** | **46,41** | **283,92** | **0,18** | **0,34** | **17,55** | **0,48** | **89,09** | **158,3** | **40,23** | **1,34** | **0,10** | **7,00** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,46 | 2,45 | 5,97 | 55,15 | 0,05 | 15,64 | 6,00 | 1,02 | 122,93 | 36,91 | 16,79 | 0,58 | 0,05 | 3,24 | ТК № 03 |
| 2 | Гуляш | 80 | 11,52 | 1,28 | 2,64 | 68,16 | 0,04 | 1,18 | 7,20 | 0,32 | 11,05 | 106,66 | 14,81 | 1,56 | 0,09 | 4,21 | ТК № 04 |
| 3 | Изделия макаронные отварные | 120 | 6,55 | 8,48 | 38,58 | 256,81 | 0,07 | 0,00 | 10,80 | 0,64 | 12,44 | 36,35 | 6,66 | 0,68 | 0,02 | 0,92 | ТК № 05 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | ТК № 06 |
|  | **Итого:** |  | **22,03** | **12,79** | **73,45** | **496,36** | **0,18** | **16,82** | **24,00** | **2,32** | **151,6** | **196,72** | **40,86** | **3,11** | **0,17** | **8,37** |  |
|  | **Итого за день** |  | **27,87** | **21,13** | **119,86** | **780,28** | **0,36** | **17,16** | **41,55** | **2,8** | **240,69** | **355,02** | **81,09** | **4,45** | **0,27** | **15,37** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная | 150 | 2,9 | 6,2 | 11,2 | 113,3 | 0,059 | 1,14 | 50,9 | 0,056 | 106,08 | 0,046 | 13,62 | 0,239 | 0,153 | 7,86 | ТК № 07 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 5,77 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | ТК № 08 |
|  | **Итого:** |  | **4,4** | **6,78** | **37,46** | **229,54** | **0,079** | **1,14** | **50,9** | **0,396** | **114,73** | **22,616** | **16,22** | **0,529** | **0,163** | **7,86** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 7,40 | 3,40 | 7,80 | 91,40 | 0,06 | 5,23 | 9,43 | 1,06 | 19,97 | 58,85 | 17,46 | 0,79 | 0,06 | 3,33 | ТК № 09 |
| 2 | Рис отварной | 120 | 3,92 | 5,52 | 42,34 | 234,69 | 0,03 | 0,00 | 10,80 | 0,02 | 4,90 | 63,91 | 21,07 | 0,44 | 0,02 | 0,91 | ТК № 10 |
| 3 | Гуляш | 80 | 11,52 | 1,28 | 2,64 | 68,16 | 0,04 | 1,18 | 7,20 | 0,32 | 11,05 | 106,66 | 14,81 | 1,56 | 0,09 | 4,21 | ТК № 04 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 5 | Кисель ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,62 | 122,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | ТК № 11 |
|  | **Итого:** |  | **24,34** | **10,78** | **93,68** | **569,05** | **0,15** | **6,41** | **27,43** | **1,74** | **41,1** | **246,22** | **55,94** | **3,08** | **0,18** | **8,45** |  |
|  | **Итого за день** |  | **28,74** | **17,56** | **131,14** | **798,59** | **0,229** | **7,55** | **78,33** | **2,136** | **155,83** | **268,836** | **72,16** | **3,609** | **0,343** | **16,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша ячневая молочная | 150 | 2,5 | 5,2 | 10 | 96,4 | 0,05 | 0,53 | 31,4 | 0,243 | 61 | 0,028 | 12,18 | 0,271 | 0,078 | 3,64 | ТК № 12 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 3 | Молоко | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,004 | 1,20 | 30,00 | 0,00 | 242,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 | 0,26 | 18,00 | ТК № 13 |
|  | **Итого:** |  | **10,00** | **12,18** | **29,68** | **268,8** | **0,074** | **1,73** | **61,4** | **0,583** | **307,7** | **198,828** | **42,78** | **0,711** | **0,348** | **21,64** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Солянка | 200 | 3,41 | 4,92 | 2,36 | 66,74 | 0,04 | 2,74 | 6,00 | 1,06 | 51,38 | 62,14 | 10,54 | 0,85 | 0,005 | 3,03 | ТК № 14 |
| 2 | Пюре картофельное | 120 | 2,15 | 13,68 | 14,46 | 189,44 | 0,12 | 10,09 | 10,44 | 0,12 | 43,57 | 78,33 | 26,06 | 0,94 | 0,11 | 7,14 | ТК № 15 |
| 3 | Гуляш | 80 | 11,52 | 1,28 | 2,64 | 68,16 | 0,04 | 1,18 | 7,20 | 0,32 | 11,05 | 106,66 | 14,81 | 1,56 | 0,09 | 4,21 | ТК № 04 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 5 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,20 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6,00 | 0,00 | 52,35 | 42,17 | 5,60 | 0,09 | 0,05 | 3,60 | ТК № 16 |
|  | **Итого:** |  | **19,78** | **21,74** | **47,6** | **464,58** | **0,23** | **14,25** | **29,64** | **1,84** | **163,05** | **306,1** | **59,61** | **3,68** | **0,265** | **17,98** |  |
|  | **Итого за день** |  | **29,78** | **33,92** | **77,28** | **733,38** | **0,304** | **15,98** | **91,04** | **2,423** | **470,75** | **504,928** | **102,39** | **4,391** | **0,613** | **39,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша рисовая молочная | 150 | 3,3 | 2,4 | 28,8 | 149,85 | 0,032 | 0,26 | 12,3 | 0,13 | 86,33 | 0,01 | 19,56 | 0,25 | 0,11 | 2,1 | ТК № 17 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 0,004 | 1,2 | 30 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 | 0,26 | 18 | ТК № 13 |
|  | **Итого:** |  | **10,8** | **9,38** | **48,48** | **322,25** | **0,0555** | **1,455** | **42,3** | **0,469** | **333,025** | **198,8105** | **50,16** | **0,686** | **0,3765** | **20,1** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,8 | 2,6 | 10,8 | 81,8 | 0,09 | 7,48 | 6,4 | 1,42 | 95,8 | 120,5 | 37,8 | 0,99 | 0,1 | 3,89 | ТК № 18 |
| 2 | Гречка отварная | 120 | 6,09 | 6,55 | 32,65 | 213,83 | 0,17 | 0 | 10,8 | 0,36 | 9,53 | 119,99 | 79,99 | 2,69 | 0,08 | 2,36 | ТК № 19 |
| 3 | Гуляш | 80 | 11,52 | 1,28 | 2,64 | 68,16 | 0,04 | 1,18 | 7,2 | 0,32 | 11,05 | 106,66 | 14,81 | 1,56 | 0,09 | 4,21 | ТК № 04 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20 |
|  | **Итого:** |  | **27,51** | **14,31** | **62,77** | **487,19** | **0,36** | **9,26** | **46,40** | **2,51** | **243,08** | **363,97** | **150,20** | **5,58** | **0,48** | **19,46** |  |
|  | **Итого за день** |  | **38,31** | **23,69** | **111,25** | **809,44** | **0,42** | **10,72** | **88,70** | **2,98** | **576,11** | **562,78** | **200,36** | **6,27** | **0,86** | **39,56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 2,8 | 2,7 | 7,7 | 64,6 | 1,3 | 0,3 | 2,2 | 1,3 | 8,1 | 0,02 | 2,5 | 1,1 | 0,09 | 6,1 | ТК № 21 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 3 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,20 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6,00 | 0,00 | 52,35 | 42,17 | 5,60 | 0,09 | 0,05 | 3,60 | ТК № 16 |
|  | **Итого:** |  | **5,5** | **4,56** | **35,84** | **204,84** | **1,33** | **0,54** | **8,2** | **1,64** | **65,15** | **58,99** | **10,7** | **1,43** | **0,15** | **9,7** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рассольник домашний | 200 | 2,65 | 3,59 | 9,20 | 75,67 | 0,09 | 12,62 | 6,00 | 1,03 | 86,36 | 55,56 | 22,79 | 0,85 | 0,07 | 4,90 | ТК № 22 |
| 2 | Плов с мясом говядиной | 150 | 18,00 | 8,25 | 27,30 | 255,45 | 0,09 | 3,40 | 20,70 | 0,59 | 19,61 | 202,09 | 40,20 | 2,57 | 0,14 | 6,76 | ТК № 23 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 4 | Какао-напиток молочный | 200 | 9,40 | 8,50 | 10,83 | 160,46 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 114,50 | 108,10 | 29,60 | 1,02 | 0,13 | 8,10 | ТК № 24 |
|  | **Итого:** |  | **31,55** | **20,92** | **57,61** | **543,98** | **0,22** | **16,56** | **40,2** | **1,97** | **225,17** | **382,55** | **95,199** | **4,68** | **0,35** | **19,76** |  |
|  | **Итого за день** |  | **37,05** | **25,48** | **93,45** | **748,82** | **1,55** | **17,1** | **48,4** | **3,61** | **290,32** | **441,54** | **105,89** | **6,11** | **0,5** | **29,46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 2 | Сыр | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,6 | 0 | 0,105 | 39 | 0,075 | 33 | 81 | 5,25 | 0,15 | 0,045 | 0 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08 |
|  | **Итого:** |  | **4,98** | **5,005** | **26,26** | **170,84** | **0,02** | **0,105** | **39** | **0,415** | **41,65** | **103,57** | **7,85** | **0,44** | **0,055** | **0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,79 | 10,35 | 26,87 | 223,57 | 0,21 | 0,45 | 23,4 | 0,19 | 107,25 | 180,97 | 50,17 | 1,4 | 0,12 | 9,33 | ТК № 01 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20 |
|  | **Итого:** |  | **11,89** | **14,23** | **43,55** | **346,97** | **0,27** | **1,05** | **45,40** | **0,60** | **233,95** | **197,79** | **67,77** | **1,74** | **0,33** | **18,33** |  |
|  | **Итого за день** |  | **16,87** | **19,23** | **69,81** | **517,81** | **0,29** | **1,16** | **84,40** | **1,01** | **275,60** | **301,36** | **75,62** | **2,18** | **0,39** | **18,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макароны с сыром | 120/10 | 6,55/2,32 | 8,48/2,95 | 38,58/0,00 | 256,81/36,40 | 0,07/0,00 | 0,00/0,07 | 10,80/26,00 | 0,64/0,05 | 12,44/22,00 | 36,35/54,00 | 6,66/3,50 | 0,68/0,10 | 0,02/0,03 | 0,92/0,00 | ТК № 25 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08 |
|  | **Итого:** |  | **10,37** | **12,01** | **64,84** | **409,45** | **0,09** | **0,07** | **36,80** | **1,03** | **43,09** | **112,92** | **12,76** | **1,07** | **0,06** | **0,92** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 6,96 | 3,66 | 15,81 | 124,03 | 0,11 | 9 | 0 | 1 | 21,38 | 115,41 | 27,75 | 1,71 | 0,12 | 6,65 | ТК № 26 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 120 | 12,3 | 6,7 | 9,5 | 147,5 | 0,085 | 8,58 | 45,2 | 0,492 | 17,98 | 0 | 24,82 | 2,125 | 0,184 | 7,11 | ТК № 27 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 18,8 | 0,007 | 0,41 | 11,9 | 0,138 | 11,08 | 0,072 | 5,93 | 0,271 | 0,009 | 0,06 | ТК № 06 |
|  | **Итого:** |  | **20,96** | **11,04** | **39,99** | **342,73** | **0,222** | **17,99** | **57,1** | **1,97** | **55,14** | **132,282** | **61,1** | **4,346** | **0,323** | **13,82** |  |
|  | **Итого за день** |  | **31,33** | **23,05** | **104,83** | **752,18** | **0,312** | **18,06** | **93,9** | **3,00** | **98,23** | **244,482** | **73,86** | **5,416** | **0,383** | **14,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 150 | 5,62 | 8,61 | 12,89 | 151,43 | 0,14 | 0,52 | 22,19 | 0,46 | 121,19 | 168,58 | 47,09 | 1,09 | 0,14 | 9,72 | ТК № 29 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | ТК № 30 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 5,77 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | ТК № 08 |
|  | **Итого:** |  | **7,12** | **9,19** | **39,15** | **267,67** | **0,16** | **0,52** | **22,19** | **0,8** | **129,84** | **191,15** | **49,69** | **1,38** | **0,15** | **9,72** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ из свежих овощей | 200 | 2,17 | 3,50 | 8,46 | 76,20 | 0,04 | 11,90 | 6,00 | 1,03 | 89,97 | 42,67 | 19,27 | 0,89 | 0,05 | 4,58 | ТК № 31 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 120 | 6,55 | 8,48 | 38,58 | 256,81 | 0,07 | 0,00 | 10,80 | 0,64 | 12,44 | 36,35 | 6,66 | 0,68 | 0,02 | 0,92 | ТК № 32 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 4 | Морс брусничный | 200 | 0,12 | 0,08 | 21,8 | 41,4 | 0,00 | 1,2 | 2,2 | 1,00 | 0,8 | 0,02 | 1,2 | 0,14 | 0,004 | 0,00 | ТК № 33 |
|  | **Итого:** |  | **10,34** | **12,64** | **79,12** | **426,81** | **0,13** | **13,1** | **19,00** | **3,01** | **107,91** | **95,84** | **29,73** | **1,95** | **0,084** | **5,5** |  |
|  | **Итого за день** |  | **17,46** | **21,83** | **118,27** | **694,48** | **0,29** | **13,62** | **41,19** | **3,81** | **237,75** | **286,99** | **79,42** | **3,33** | **0,234** | **15,22** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная | 150 | 2,9 | 6,2 | 11,2 | 113,3 | 0,059 | 1,14 | 50,9 | 0,056 | 106,08 | 0,046 | 13,62 | 0,239 | 0,153 | 7,86 | ТК № 07 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | ТК № 34 |
| 3 | Какао-напиток молочный | 200 | 9,40 | 8,50 | 10,83 | 160,46 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 114,50 | 108,10 | 29,60 | 1,02 | 0,13 | 8,10 | ТК № 24 |
|  | **Итого:** |  | **13,8** | **15,28** | **32,31** | **326,16** | **0,099** | **1,68** | **64,4** | **0,406** | **225,28** | **124,946** | **45,82** | **1,499** | **0,23** | **15,96** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп с макаронными изделиями мясом говядиной | 200 | 4,80 | 2,20 | 12,40 | 88,60 | 0,04 | 1,20 | 2,72 | 2,93 | 12,16 | 26,87 | 7,10 | 0,49 | 0,02 | 0,88 | ТК № 35 |
| 2 | Рис отварной | 120 | 6,984 | 11,69 | 60,00 | 358,164 | 0,468 | 0,00 | 10,80 | 1,20 | 4,90 | 63,91 | 21,07 | 0,44 | 0,024 | 0,91 | ТК № 10 |
| 3 | Гуляш | 80 | 11,52 | 1,28 | 2,64 | 68,16 | 0,04 | 1,18 | 7,2 | 0,32 | 11,05 | 106,66 | 14,81 | 1,56 | 0,09 | 4,21 | ТК № 04 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 16,80 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 |  |
| 5 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,20 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6,00 | 0,00 | 52,35 | 42,17 | 5,60 | 0,09 | 0,05 | 3,60 | ТК № 16 |
|  | **Итого:** |  | **14,484** | **15,75** | **100,54** | **587,004** | **0,538** | **2,62** | **26,72** | **4,47** | **85,16** | **149,75** | **36,37** | **1,26** | **0,104** | **5,39** |  |
|  | **Итого за день** |  | **28,28** | **31,03** | **132,85** | **913,16** | **0,637** | **4,3** | **91,12** | **4,876** | **310,44** | **274,696** | **82,19** | **2,759** | **0,334** | **21,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,34 | 7,76 | 20,15 | 167,68 | 0,16 | 0,34 | 17,55 | 0,14 | 80,44 | 135,73 | 37,63 | 1,05 | 0,09 | 7 | ТК № 01 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 | 0,05 | 3,6 | ТК № 16 |
|  | **Итого:** |  | **7,04** | **9,62** | **48,29** | **307,92** | **0,19** | **0,58** | **23,55** | **0,48** | **137,49** | **194,7** | **45,83** | **1,38** | **0,15** | **10,6** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп мясной гороховый | 200 | 7,34 | 1,93 | 20,65 | 129,43 | 0,19 | 4,94 | 0 | 2,11 | 32,63 | 93,07 | 30,92 | 1,67 | 0,06 | 3,27 | ТК № 36 |
| 2 | Гречка отварная | 120 | 6,09 | 6,55 | 32,65 | 213,83 | 0,17 | 0 | 10,8 | 0,36 | 9,53 | 119,99 | 79,99 | 2,69 | 0,08 | 2,36 | ТК № 19 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Салат из капусты с морковью | 80 | 1,19 | 5,67 | 3,21 | 76,15 | 0,03 | 26,32 | 0 | 2,56 | 109,83 | 24,64 | 11,41 | 0,45 | 0,03 | 2,25 | ТК № 37 |
| 5 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20 |
|  | **Итого:** |  | **20,72** | **18,03** | **73,19** | **542,81** | **0,45** | **31,86** | **32,80** | **5,44** | **278,69** | **254,52** | **139,92** | **5,15** | **0,38** | **16,88** |  |
|  | **Итого за день** |  | **27,76** | **27,65** | **121,48** | **850,73** | **0,64** | **32,44** | **56,35** | **5,92** | **416,18** | **449,22** | **185,75** | **6,53** | **0,53** | **27,48** |  |