**«Утверждаю»**

**Директор ЧОУ СОШ «РАЗУМ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р.А.Хурцаев**

**« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.**

**Примерное**

**2-х недельное цикличное меню для обучающихся**

**ЧОУ СОШ «РАЗУМ» г. Урус-Мартан**

**(на 2023-2024 учебный год)**

**Возрастная группа: 6-17 лет**

**Неделя: первая**

1 день: понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| А | В1 | В2 | С | | Ca | P | Mg | Fe |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | 0.00 | 11 | 78 | 26 | 0,6 |
|  | Масло сливочное  (порциями) | 10 | 0,1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 1 | 0,5 | 0,5 | | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 75 | 3,5 | 14,5 | 7 | 168 | 0,038 | 0,015 | 0,015 | | 4,5 | 126 | 83,3 | 18 | 1,28 |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной | 300/20/10 | 9,2 | 9,5 | 16,7 | 187 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | | 10 | 45 | 69 | 29 | 1,3 |
|  | Плов с изюмом | 200 | 5 | 20 | 55 | 420 | 0,68 | 0,08 | 0,08 | | 6 | 36 | 11 | 45 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Каша молочная из манной крупы | 250 | 7,99 | 9,9 | 50,0 | 288 | 26,9 | 0,2 | 0,02 | | 2,7 | 207 | 155,3 | 28,5 | 1,28 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |

Неделя: первая

2 день: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин - С | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | A | B1 | | B2 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 250 | 9,0 | 9,5 | 34,1 | 259 | 41,0 | 0,2 | | 0,2 | | 5,3 | 214,9 | 26,0 | 84,5 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Суп овощной с фасолью и говядиной | 300 | 10,1 | 5,1 | 11,4 | 176 | 21,9 | 0,2 | | 0,01 | | 2,2 | 39,4 | 158,9 | 52,8 | 3,2 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,0 | 0,03 | | 0,3 | | 0,03 | 11 | 0,6 | 78 | 26 |
|  | Капуста свежая тушеная | 100 | 3,8 | 9,3 | 16,3 | 166 | 36,6 | 0,0 | | 0,01 | | 6,0 | 92,7 | 70,1 | 43,3 | 0,8 |
|  | Говядина тушеная | 60/60 | 18,6 | 19,8 | 4,7 | 220 | 9 | 0,06 | 2,2 | | 1,04 | | 10 | 2 | 154 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Печенье | 20 | 1,6 | 2,3 | 19,1 | 83,5 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | | 30 | | 30 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 0,3 |

Неделя: первая

3 день: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | | | |
| А | | | В1 | | В2 | | | С | | Ca | | P | | Mg | | Fe |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 250 | 5,6 | 6,2 | 38,27 | 33,3 | 46,5 | | | 0,2 | | 0,2 | | | 5,5 | | 209,2 | | 215,9 | | 55,9 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | | | 0,050 | | 0,025 | | | 0,00 | | 42,00 | | 56,00 | | 6,50 | | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | | 0,00 | | 5,0 | | 8,0 | | 4,0 | | 1,0 |
| Обед | Говядины тушеная | 60/60 | 18,6 | 19,8 | 4,7 | 220 | 9 | | | 0,06 | | 2,2 | | | 1.04 | | 10 | | 2 | | 154 | | 20 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 24,6 | 15 | 37 | 434 | 43,6 | | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | 6,6 | | 10,2 | | 37,8 | | 0,5 |
|  | Салат с овощами, с растительным маслом | 100 | 1.1 | 7.1 | 3,9 | 109 | 0,16 | | | 0,05 | | 5,1 | | | 24 | | 30 | | 24 | | 18 | | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | | | 0,050 | | | 0,025 | | | 0,00 | 42,00 | | 56,00 | | 6,50 | | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | | 0,00 | | | 0,00 | | | | 0,00 | 5,0 | | 8,0 | | 4,0 | | 1,0 |
| Полдник | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0.0 | 3,3 | 17 | 24,8 | 0,0 | | | 0,3 | | | 0,3 | | | 205,0 | 155,5 | | 30,0 | | 0,1 | |
|  | Пряники | 40 | 1,5 | 2,0 | 31 | 143 | 14,1 | 0,0 | | | 0,0 | | | 0,0 | | | 6,5 | 15,6 | | 2,1 | | 0,0 | |

Неделя: первая

4 день: четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 250 | 3,3 | 7,5 | 27,6 | 210 | 44,9 | 0,2 | 0,02 | 5,1 | 198,4 | 213,4 | 59,8 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100 | 3,8 | 9,3 | 16,3 | 166 | 36,6 | 0,0 | 0.01 | 6,0 | 92,7 | 70,3 | 43,3 | 0,8 |
|  | Суп картофельный с горохом и говядиной | 300 | 14,5 | 7,9 | 42,1 | 300,6 | 0,21 | 0,16 | 0.18 | 6 | 50 | 139 | 38 | 1,9 |
|  | Рис отварной | 200 | 4,8 | 11.2 | 36,8 | 219 | 0,05 | 0,02 | 0,3 | 0,0 | 3 | 61 | 19 | 0,8 |
|  | Мясо тушеное | 100 | 15.0 | 8,9 | 3.3 | 149 | 34,0 | 0,1 | 0,,2 | 0,6 | 80,67 | 204,2 | 38,2 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Хлеб с повидлом | 40 | 8.2 | 4.6 | 26.4 | 188 |  |  |  | 0 |  |  | №151 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 0,3 |

Неделя: первая

5 день: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 9,0 | 9,5 | 34,1 | 259 | 41,0 | 0,2 | 0,2 | 5,3 | 214,9 | 26,0 | 81,5 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из свежих овощей с маслом растительным | 100 | 1,1 | 7,1 | 3,9 | 109 | 5,1 | 0.05 | 24 | 0,16 | 10 | 24 | 18 | 1 |
|  | Суп картофельный с курицей | 250 | 6,6 | 12,9 | 16,5 | 281 | 38,4 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 29,1 | 255,1 | 62,7 | 2,4 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,0 | 0,03 | 0,3 | 0,03 | 11 | 0,6 | 78 | 26 |
| Говядина тушеная | 100 | 15,0 | 8,9 | 3,3 | 1,49 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 34,0 | 80,7 | 204,2 | 38,2 | 20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Каша молочная пшеничная | 40 | 8.2 | 4.6 | 26.4 | 188 |  |  |  | 0 |  |  | №151 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |

**Неделя: вторая**

1 день: понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| А | В1 | В2 | С | | Ca | P | Mg | Fe |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | 0.00 | 11 | 78 | 26 | 0,6 |
|  | Масло сливочное  (порциями) | 10 | 0,1 | 8.2 | 0.1 | 75 | 1 | 0,5 | 0,5 | | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 75 | 3,5 | 14,5 | 7 | 168 | 0,038 | 0,015 | 0,015 | | 4,5 | 126 | 83,3 | 18 | 1,28 |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной | 300/20/10 | 9,2 | 9,5 | 16,7 | 187 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | | 10 | 45 | 69 | 29 | 1,3 |
|  | Плов с изюмом | 200 | 5 | 20 | 55 | 420 | 0,68 | 0,08 | 0,08 | | 6 | 36 | 11 | 45 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Каша молочная из манной крупы | 250 | 7,99 | 9,9 | 50,0 | 288 | 26,9 | 0,2 | 0,02 | | 2,7 | 207 | 155,3 | 28,5 | 1,28 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |

Неделя: вторая

2 день: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамин - С | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | A | B1 | | B2 | | C | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 250 | 9,0 | 9,5 | 34,1 | 259 | 41,0 | 0,2 | | 0,2 | | 5,3 | 214,9 | 26,0 | 84,5 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | | 0,025 | | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Суп овощной с фасолью и говядиной | 300 | 10,1 | 5,1 | 11,4 | 176 | 21,9 | 0,2 | | 0,01 | | 2,2 | 39,4 | 158,9 | 52,8 | 3,2 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,0 | 0,03 | | 0,3 | | 0,03 | 11 | 0,6 | 78 | 26 |
|  | Капуста свежая тушеная | 100 | 3,8 | 9,3 | 16,3 | 166 | 36,6 | 0,0 | | 0,01 | | 6,0 | 92,7 | 70,1 | 43,3 | 0,8 |
|  | Говядина тушеная | 60/60 | 18,6 | 19,8 | 4,7 | 220 | 9 | 0,06 | 2,2 | | 1,04 | | 10 | 2 | 154 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | | 0,00 | | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Печенье | 20 | 1,6 | 2,3 | 19,1 | 83,5 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | | 30 | | 30 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 0,3 |

Неделя: вторая

3 день: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | | | |
| А | | | В1 | | В2 | | | С | | Ca | | P | | Mg | | Fe |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 250 | 5,6 | 6,2 | 38,27 | 33,3 | 46,5 | | | 0,2 | | 0,2 | | | 5,5 | | 209,2 | | 215,9 | | 55,9 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | | | 0,050 | | 0,025 | | | 0,00 | | 42,00 | | 56,00 | | 6,50 | | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | | | 0,00 | | 0,00 | | | 0,00 | | 5,0 | | 8,0 | | 4,0 | | 1,0 |
| Обед | Говядины тушеная | 60/60 | 18,6 | 19,8 | 4,7 | 220 | 9 | | | 0,06 | | 2,2 | | | 1.04 | | 10 | | 2 | | 154 | | 20 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 24,6 | 15 | 37 | 434 | 43,6 | | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | 6,6 | | 10,2 | | 37,8 | | 0,5 |
|  | Салат с овощами, с растительным маслом | 100 | 1.1 | 7.1 | 3,9 | 109 | 0,16 | | | 0,05 | | 5,1 | | | 24 | | 30 | | 24 | | 18 | | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | | | 0,050 | | | 0,025 | | | 0,00 | 42,00 | | 56,00 | | 6,50 | | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | | 0,00 | | | 0,00 | | | | 0,00 | 5,0 | | 8,0 | | 4,0 | | 1,0 |
| Полдник | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0.0 | 3,3 | 17 | 24,8 | 0,0 | | | 0,3 | | | 0,3 | | | 205,0 | 155,5 | | 30,0 | | 0,1 | |
|  | Пряники | 40 | 1,5 | 2,0 | 31 | 143 | 14,1 | 0,0 | | | 0,0 | | | 0,0 | | | 6,5 | 15,6 | | 2,1 | | 0,0 | |

Неделя: вторая

4 день: четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 250 | 3,3 | 7,5 | 27,6 | 210 | 44,9 | 0,2 | 0,02 | 5,1 | 198,4 | 213,4 | 59,8 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100 | 3,8 | 9,3 | 16,3 | 166 | 36,6 | 0,0 | 0.01 | 6,0 | 92,7 | 70,3 | 43,3 | 0,8 |
|  | Суп картофельный с горохом и говядиной | 300 | 14,5 | 7,9 | 42,1 | 300,6 | 0,21 | 0,16 | 0.18 | 6 | 50 | 139 | 38 | 1,9 |
|  | Рис отварной | 200 | 4,8 | 11.2 | 36,8 | 219 | 0,05 | 0,02 | 0,3 | 0,0 | 3 | 61 | 19 | 0,8 |
|  | Мясо тушеное | 100 | 15.0 | 8,9 | 3.3 | 149 | 34,0 | 0,1 | 0,,2 | 0,6 | 80,67 | 204,2 | 38,2 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Хлеб с повидлом | 40 | 8.2 | 4.6 | 26.4 | 188 |  |  |  | 0 |  |  | №151 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 0,3 |

Неделя: вторая

5 день: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 9,0 | 9,5 | 34,1 | 259 | 41,0 | 0,2 | 0,2 | 5,3 | 214,9 | 26,0 | 81,5 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Обед | Салат из свежих овощей с маслом растительным | 100 | 1,1 | 7,1 | 3,9 | 109 | 5,1 | 0.05 | 24 | 0,16 | 10 | 24 | 18 | 1 |
|  | Суп с курицей | 250 | 6,6 | 12,9 | 16,5 | 281 | 38,4 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 29,1 | 255,1 | 62,7 | 2,4 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,0 | 0,03 | 0,3 | 0,03 | 11 | 0,6 | 78 | 26 |
| Говядина тушеная | 100 | 15,0 | 8,9 | 3,3 | 1,49 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 34,0 | 80,7 | 204,2 | 38,2 | 20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Полдник | Каша молочная пшеничная | 40 | 8.2 | 4.6 | 26.4 | 188 |  |  |  | 0 |  |  | №151 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1.45 | 25.75 | 131,00 | 0,00 | 0,050 | 0,025 | 0,00 | 42,00 | 56,00 | 6,50 | 0,60 |