

УТВЕРЖДАЮ :  
Директор ООО « Маркетинг»



А.А.Петров

« 17 » 02 2025 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Самковской СОШ»  
Бачева Г.Д.



« 17 » 02 2025 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 12-18 лет  
ИНТЕРНАТ  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецепта по сбору | Наименование блюд | Выход (гр) | Пит. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|--------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| 1     | 2                  | 3                 | 4          | Белки              | Жиры | Углеводы | 8                 | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
|       |                    |                   |            | 5                  | 6    | 7        |                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                          |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая    | 250/5      | 11,15        | 9,6          | 40,25        | 291,75        | 0,24        | 0,75        | 47,75         | 0,55        | 144,5         | 278,25        | 138,75       | 4,28        |
| 2. | 79/2021  | Сыр (порциями)           | 20         | 4,12         | 5,52         | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 154,8         | 82,4          | 8            | 0,2         |
| 3. | 467/2021 | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38            | 0           | 0           | 0             | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2          | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>550</b> | <b>21,28</b> | <b>15,89</b> | <b>88,27</b> | <b>584,85</b> | <b>0,69</b> | <b>0,87</b> | <b>157,95</b> | <b>0,63</b> | <b>323,97</b> | <b>444,55</b> | <b>171,4</b> | <b>6,65</b> |

Обед

|    |          |                                         |            |              |              |               |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соевые)     | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,6           | 0,01        | 1,5         | 0            | 0,06        | 13,9          | 14,52         | 8,46         | 0,36        |
| 2. | 122/2021 | Суп с рыбными консервами                | 250        | 9,3          | 11,4         | 10,05         | 180           | 0,08        | 5,75        | 15           | 0,23        | 30,5          | 146,5         | 32,25        | 1,02        |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120        | 10,77        | 13,26        | 9,32          | 199,63        | 0,06        | 0,68        | 10,03        | 0,55        | 29,75         | 90,05         | 15,73        | 1           |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 0,07        | 0           | 37,8         | 0,9         | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин           | 200        | 0            | 0            | 15            | 60            | 0           | 0           | 0            | 0           | 3,4           | 5,8           | 0            | 0,02        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>885</b> | <b>33,02</b> | <b>31,33</b> | <b>109,57</b> | <b>856,53</b> | <b>0,66</b> | <b>7,93</b> | <b>62,83</b> | <b>1,74</b> | <b>111,52</b> | <b>387,07</b> | <b>85,89</b> | <b>5,01</b> |

полдник

|    |          |                          |       |      |     |      |     |      |   |   |      |     |     |    |      |
|----|----------|--------------------------|-------|------|-----|------|-----|------|---|---|------|-----|-----|----|------|
| 1. | 459/2021 | Чай с лимоном            | 200/5 | 0,3  | 0,1 | 9,5  | 40  | 0    | 1 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5  | 0,87 |
| 2. |          | Мучные изделия (Баранка) | 100   | 10,4 | 1,3 | 64,2 | 311 | 0,22 | 0 | 0 | 0    | 28  | 114 | 44 | 2,6  |

ужин:

|    |          |                                            |     |       |      |       |        |      |      |    |      |      |        |       |      |
|----|----------|--------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|----|------|------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120 | 10,74 | 6,58 | 10,99 | 145,28 | 0,07 | 1,78 | 0  | 3,25 | 22,6 | 136,25 | 39,5  | 0,91 |
| 2. | 377/2021 | Пюре картофельное                          | 180 | 4,86  | 7,2  | 10,44 | 126    | 0,14 | 4,32 | 36 | 0,18 | 45   | 88,2   | 28,8  | 0,99 |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                     | 200 | 0,1   | 0,1  | 11,1  | 46     | 0,01 | 0,6  | 0  | 0,04 | 3,4  | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                             | 50  | 3,94  | 0,4  | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0  | 0    | 10   | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 25  | 1,87  | 0,27 | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0  | 0    | 9,57 | 44,2   | 13,45 | 0,75 |

ужин 2

|    |          |                                         |     |              |              |               |                |             |             |               |             |               |                |               |              |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1. | 470/2021 | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,8          | 5            | 8             | 101            | 0,08        | 1,4         | 40,1          | 0           | 240,8         | 180,6          | 28,1          | 0,2          |
|    |          | <b>Итого за день:</b>                   |     | <b>94,18</b> | <b>68,44</b> | <b>362,91</b> | <b>2459,06</b> | <b>2,69</b> | <b>17,9</b> | <b>296,88</b> | <b>5,86</b> | <b>812,33</b> | <b>1482,27</b> | <b>438,29</b> | <b>19,79</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                             |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 230/2021 | Каша манная молочная жидкая | 250/5      | 7,74         | 8,21         | 38,85         | 259,98        | 0,1         | 1,72        | 50          | 0,65        | 170,17        | 152,25        | 25,38        | 0,57        |
| 2. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4          | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5         | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3          | 0,07        |
| 3. |          | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 4. |          | Хлеб ржано-пшеничный        | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 129,4         | 0,76        | 0           | 0           | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>    | <b>555</b> | <b>16,82</b> | <b>10,35</b> | <b>101,09</b> | <b>581,78</b> | <b>0,94</b> | <b>2,02</b> | <b>59,5</b> | <b>0,65</b> | <b>253,61</b> | <b>310,95</b> | <b>65,58</b> | <b>2,74</b> |

**Обед:**

|    |          |                                                |            |              |              |               |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 26/2021  | Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной) | 60         | 0,84         | 3,66         | 4,56          | 54,6         | 0,01        | 4,62         | 0            | 1,62        | 20,4          | 23,4          | 12           | 0,78        |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                    | 250        | 6,3          | 3,58         | 14,6          | 115,75       | 0,16        | 4,75         | 17,5         | 0,25        | 35,33         | 89,25         | 34,38        | 2,03        |
| 3. | ТУ 030   | Фрикадельки из говядины с соусом томатным      | 120        | 10,45        | 10,95        | 7,27          | 169,49       | 0,05        | 0,6          | 10           | 0,49        | 9,65          | 75,95         | 16,37        | 0,75        |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                          | 180        | 8,03         | 6,91         | 28,98         | 210,06       | 0,17        | 0,54         | 34,38        | 0,4         | 104,04        | 200,34        | 99,9         | 3,08        |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин            | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84           | 0,01        | 0,2          | 0            | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4         | 0,69        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                 | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4        | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5         | 0,38        | 0            | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                          | <b>885</b> | <b>32,03</b> | <b>25,87</b> | <b>114,23</b> | <b>822,8</b> | <b>0,84</b> | <b>10,71</b> | <b>61,88</b> | <b>3,16</b> | <b>209,09</b> | <b>484,34</b> | <b>197,5</b> | <b>8,68</b> |

**полдник**

|    |          |                                           |     |     |      |      |     |     |   |     |   |     |     |     |      |
|----|----------|-------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|------|
| 1. | 457/2021 | Чай с сахаром                             | 200 | 0,2 | 0,1  | 9,3  | 38  | 0   | 0 | 0   | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| 2. |          | Кондитерские изделия (Печенье "Рогалики") | 100 | 6,4 | 16,8 | 68,5 | 451 | 0,1 | 0 | 120 | 0 | 23  | 65  | 10  | 0,8  |

**ужин:**

|    |          |                                        |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 43/2021  | Салат картофельный с квашеной капустой | 100   | 2,1   | 6,3   | 8,2   | 98    | 0,07 | 10,6 | 0      | 2,8  | 15     | 46     | 19    | 0,7  |
| 2. | 268/2021 | Омлет натуральный                      | 220   | 18,95 | 28,77 | 4,74  | 352   | 0,1  | 0,68 | 419,69 | 1,69 | 169,23 | 328,31 | 27,08 | 3,55 |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                          | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40    | 0    | 1    | 0      | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5     | 0,87 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                         | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |

|    |          |                               |     |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |              |
|----|----------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 470/2021 | Кисломолочный напиток (Кофир) | 200 | 5,8          | 5            | 8             | 101            | 0,08        | 1,4          | 40,1          | 0           | 240,8        | 180,6         | 28,1          | 0,2          |
|    |          | <b>Итого за день:</b>         |     | <b>88,41</b> | <b>93,96</b> | <b>362,28</b> | <b>2673,48</b> | <b>2,57</b> | <b>26,41</b> | <b>701,17</b> | <b>8,32</b> | <b>943,3</b> | <b>1508,2</b> | <b>376,91</b> | <b>19,71</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                        |       |       |       |       |       |      |      |        |        |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая    | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4  | 276,5 | 0,15 | 1,58 | 48,25  | 299,5  | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)         | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08   | 154,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок | 200   | 0,1   | 0,1   | 11,1  | 46    | 0,01 | 0,6  | 0      | 0,04   | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,48 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный         | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0      | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный   | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0      | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:      | 550   | 19,08 | 14,59 | 91,22 | 577,6 | 0,61 | 2,3  | 158,45 | 299,62 | 370,77 | 458,45 | 74,65 | 3,16 |

Обед:

|    |          |                                        |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 47/2021  | Овощная поджаренная (Винегрет овощной) | 60    | 0,96  | 3,72  | 3,96  | 52,8   | 0,02 | 3,72  | 0    | 1,68 | 13,8   | 25,2   | 10,8  | 0,47 |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем      | 250/5 | 1,5   | 4,5   | 3,8   | 61,75  | 0,04 | 8,5   | 0    | 2,33 | 49,5   | 35,75  | 16    | 0,64 |
| 3. | 376/2021 | Рагу из мяса птицы                     | 220   | 23,1  | 20,9  | 17,49 | 350,9  | 0,18 | 9,13  | 74,8 | 0,79 | 39,6   | 251,9  | 51,7  | 2,86 |
| 4. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком             | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3   | 9,5  | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                         | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0    | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0    | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого:                                 | 835   | 34,64 | 31,26 | 87,49 | 776,85 | 1,08 | 21,65 | 84,3 | 4,8  | 186,34 | 471,55 | 118,7 | 6,14 |

|         |          |                                |     |      |      |      |     |      |   |   |     |    |    |   |     |
|---------|----------|--------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|---|---|-----|----|----|---|-----|
| полдник |          |                                |     |      |      |      |     |      |   |   |     |    |    |   |     |
| 1.      | 501/2021 | Сок фруктовый                  | 200 | 1    | 0,2  | 20,2 | 86  | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2.      |          | Кондитерские изделия (пирожки) | 100 | 5,91 | 4,71 | 75   | 366 | 0,08 | 0 | 0 | 0   | 11 | 50 | 9 | 0,8 |

ужин

|    |          |                                                |        |      |      |       |       |      |     |      |      |       |       |      |      |
|----|----------|------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|------|------|
| 1. | 21/2021  | Салат из моркови                               | 100    | 1,2  | 6    | 11,2  | 104   | 0,05 | 3   | 0    | 3    | 24    | 49    | 34   | 0,63 |
| 2. | 286/2021 | Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком | 150/50 | 27,3 | 12,2 | 54,6  | 436,5 | 0,11 | 0,8 | 82,5 | 1,3  | 371   | 421,5 | 48,5 | 1,08 |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                                  | 200/5  | 0,3  | 0,1  | 9,5   | 40    | 0    | 1   | 0    | 0,02 | 7,9   | 9,1   | 5    | 0,87 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                                 | 50     | 3,94 | 0,4  | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0   | 0    | 0    | 10    | 32    | 7    | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50     | 3,74 | 0,54 | 24,24 | 119   | 0,76 | 0   | 0    | 0    | 19,14 | 88,4  | 26,9 | 1,5  |

|         |          |                |     |       |      |        |         |      |       |        |        |         |        |        |       |
|---------|----------|----------------|-----|-------|------|--------|---------|------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|
| ужин 2: |          |                |     |       |      |        |         |      |       |        |        |         |        |        |       |
| 1.      | 460/2021 | Чай с молоком  | 200 | 1,6   | 1,3  | 11,5   | 64      | 0,02 | 0,3   | 9,5    | 0      | 59,1    | 45,9   | 10,5   | 0,87  |
|         |          | Итого за день: |     | 98,71 | 71,3 | 411,55 | 2699,35 | 2,79 | 33,05 | 334,75 | 308,94 | 1073,25 | 1639,9 | 342,25 | 18,45 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |        |            | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |       |       |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|--------|------------|-------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|-------|
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | Белки 5            | Жиры 6 | Углеводы 7 | 8                 | В1 9          | С 10 | А 11 | Е 12 | Са 13                     | Р 14 | Мg 15 | Fe 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                               |       |       |      |        |        |      |     |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|-------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|------|-----|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 216/2021 | Каша перловая вязкая молочная | 250/5 | 8,46  | 8,21 | 41,55  | 273,66 | 0,09 | 0,8 | 48,01 | 0,65 | 154,74 | 271,92 | 37,07 | 1,12 |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)    | 10    | 0,08  | 7,25 | 0,13   | 66,1   | 0    | 0   | 4     | 0,01 | 0,24   | 0,3    | 0     | 0    |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                 | 200   | 0,2   | 0,1  | 9,3    | 38     | 0    | 0   | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                | 50    | 3,94  | 0,4  | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0   | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 50    | 3,74  | 0,54 | 24,24  | 119    | 0,76 | 0   | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                | 565   | 16,42 | 16,5 | 101,82 | 626,16 | 0,91 | 0,8 | 52,01 | 0,66 | 189,22 | 400,32 | 75,17 | 4,04 |

Обед:

|    |          |                                                              |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|----|----------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 42/2021  | Овощная подгариновка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60    | 1,5   | 3,78  | 4,98  | 60     | 0,05 | 5,28  | 0     | 1,68 | 8,4    | 30,6   | 10,2   | 0,42 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем                                 | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95  | 75     | 0,04 | 8     | 0     | 2,35 | 36,75  | 49     | 23,25  | 1,1  |
| 3. | ТУ 584   | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным                   | 120   | 9,72  | 7,89  | 8,27  | 148,12 | 0,12 | 0,85  | 10,02 | 0,81 | 52,73  | 227,57 | 37,6   | 1,18 |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                  | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46 | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9      | 1,26 |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                                                | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40     | 0    | 1     | 0     | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                               | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                                               | 920   | 27,71 | 23,08 | 116   | 792,92 | 1,1  | 15,13 | 47,82 | 5,76 | 149,32 | 490,67 | 118,95 | 6,93 |

полдник:

|    |          |                                           |     |     |      |      |     |      |     |     |     |      |      |      |      |
|----|----------|-------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 1. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин       | 200 | 0,6 | 0,1  | 20,1 | 84  | 0,01 | 0,2 | 0   | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| 2. |          | Кондитерские изделия (Печенье "Плетенка") | 100 | 6,4 | 16,8 | 68,5 | 451 | 0,1  | 0   | 120 | 0   | 23   | 65   | 10   | 0,8  |

ужин:

|    |          |                        |     |      |       |       |        |      |     |        |      |       |        |       |      |
|----|----------|------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|-----|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 1. | 356/2021 | Печень по-строгановски | 120 | 23,4 | 11,28 | 9,12  | 231,6  | 0,96 | 4,8 | 5884,8 | 2,76 | 32,4  | 327,6  | 21,6  | 7,8  |
| 2. | 385/2021 | Рис отварной           | 180 | 4,52 | 6,52  | 46,62 | 263,16 | 0,04 | 0   | 32,4   | 0,34 | 20,7  | 100,44 | 32,58 | 0,12 |
| 3. | 497/2021 | Напиток ягодный        | 200 | 0,1  | 0,04  | 9,9   | 41     | 0    | 1,1 | 0      | 0,2  | 3     | 2      | 2,9   | 0,15 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный         | 50  | 3,94 | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0   | 0      | 0    | 10    | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный   | 50  | 3,74 | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0   | 0      | 0    | 19,14 | 88,4   | 26,9  | 1,5  |

ужин 2:

|    |          |                  |     |       |       |     |         |      |       |         |       |        |         |       |       |
|----|----------|------------------|-----|-------|-------|-----|---------|------|-------|---------|-------|--------|---------|-------|-------|
| 1. | 469/2021 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8   | 5,3   | 9,1 | 107     | 0,07 | 1,4   | 40,1    | 0     | 227,9  | 161,4   | 26,6  | 0,19  |
|    |          | Итого за день:   |     | 92,63 | 80,56 | 432 | 2845,24 | 4,01 | 23,43 | 6177,13 | 10,12 | 694,78 | 1687,03 | 336,1 | 22,82 |

| №<br>п/п        | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд                                         | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |              |               | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                 |                        |                                                           |               | Белки              | Жиры         | Углеводы      |                      | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1               | 2                      | 3                                                         | 4             | 5                  | 6            | 7             | 8                    | 9             | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14             | 15            | 16           |
| <b>Пятница</b>  |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| <b>Завтрак:</b> |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 1.              | 229/2021               | Каша "Дружба"                                             | 250/5         | 6,5                | 8,25         | 34,5          | 238,25               | 0,11          | 1,65         | 49,25         | 0,18        | 162,5                     | 175            | 38,25         | 0,55         |
| 2.              | 76/2021                | Сыр (порциями)                                            | 20            | 4,12               | 5,52         | 0             | 66,2                 | 0,01          | 0,12         | 110,2         | 0,08        | 154,8                     | 82,4           | 8             | 0,2          |
| 3.              | 459/2021               | Чай с лимоном                                             | 200/5         | 0,3                | 0,1          | 9,5           | 40                   | 0             | 1            | 0             | 0,02        | 7,9                       | 9,1            | 5             | 0,87         |
| 4.              |                        | Хлеб пшеничный                                            | 50            | 3,94               | 0,4          | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32             | 7             | 0,6          |
| 5.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2           | 13,45         | 0,75         |
|                 |                        | <b>Итого за завтрак:</b>                                  | <b>555</b>    | <b>16,73</b>       | <b>14,54</b> | <b>82,72</b>  | <b>533,35</b>        | <b>0,56</b>   | <b>2,77</b>  | <b>159,45</b> | <b>0,28</b> | <b>344,77</b>             | <b>342,7</b>   | <b>71,7</b>   | <b>2,97</b>  |
| <b>Обед:</b>    |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 1.              | 9/2021                 | Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком) | 60            | 0,96               | 3,6          | 4,92          | 56,4                 | 0,01          | 10,8         | 0             | 1,62        | 25,2                      | 18,6           | 8,4           | 0,34         |
| 2.              | 100/2021               | Рассольник Ленинградский                                  | 250/5         | 2,63               | 5,1          | 13,25         | 109,5                | 0,09          | 7,1          | 0             | 2,35        | 16,75                     | 61             | 25,5          | 0,86         |
| 3.              | ТУ 030                 | Котлеты из говядины с соусом томатным                     | 120           | 10,45              | 12,58        | 7,66          | 220,93               | 0,07          | 0,67         | 10            | 0,71        | 29,18                     | 111,34         | 22,72         | 1,02         |
| 4.              | 213/2021               | Каша гречневая вязкая                                     | 180           | 8,03               | 6,91         | 28,98         | 210,06               | 0,17          | 0,54         | 34,38         | 0,4         | 104,04                    | 200,34         | 99,9          | 3,08         |
| 5.              | 457/2021               | Чай с сахаром                                             | 200           | 0,2                | 0,1          | 9,3           | 38                   | 0             | 0            | 0             | 0           | 5,1                       | 7,7            | 4,2           | 0,82         |
| 6.              |                        | Хлеб пшеничный                                            | 50            | 3,94               | 0,4          | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32             | 7             | 0,06         |
| 7.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2           | 13,45         | 0,75         |
|                 |                        | <b>Итого за обед:</b>                                     | <b>890</b>    | <b>28,08</b>       | <b>28,96</b> | <b>102,83</b> | <b>823,79</b>        | <b>0,78</b>   | <b>19,11</b> | <b>44,38</b>  | <b>5,08</b> | <b>199,84</b>             | <b>475,18</b>  | <b>181,17</b> | <b>6,93</b>  |
| <b>полдник:</b> |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 1.              | 462/2021               | Какао с молоком                                           | 200           | 3,3                | 2,9          | 13,8          | 94                   | 0,03          | 0,7          | 19            | 0,01        | 111,3                     | 91,1           | 22,3          | 0,65         |
| 2.              |                        | Мучные изделия (Булочка "Веснушка")                       | 100           | 6,14               | 18,8         | 34,4          | 330,66               | 0,06          | 0            | 141,2         | 0,94        | 29,74                     | 71,34          | 14,94         | 1,12         |
| <b>ужин:</b>    |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 1.              | 333/2021               | Голубцы "Ленивые" с соусом томатным                       | 120           | 7,83               | 10,46        | 4,75          | 144,95               | 0,04          | 2,93         | 23,3          | 0,31        | 20,3                      | 90,75          | 16,85         | 1,27         |
| 2.              | 377/2021               | Пюре картофельное                                         | 180           | 4,86               | 7,2          | 10,44         | 126                  | 0,14          | 4,32         | 36            | 0,18        | 45                        | 88,2           | 28,8          | 0,99         |
| 3.              | 495/2021               | Компот из смеси сухофруктов витамин.                      | 200           | 0,6                | 0,1          | 20,1          | 84                   | 0,01          | 0,2          | 0             | 0,4         | 20,1                      | 19,2           | 14,4          | 0,69         |
| 4.              |                        | Хлеб пшеничный                                            | 50            | 3,94               | 0,4          | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32             | 7             | 0,06         |
| 5.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50            | 3,74               | 0,34         | 24,24         | 119                  | 0,76          | 0            | 0             | 0           | 19,14                     | 88,4           | 26,9          | 1,5          |
| <b>ужин 2</b>   |                        |                                                           |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |                |               |              |
| 1.              | 470/2021               | Кисломолочный напиток (Кефир)                             | 200           | 5,8                | 5            | 8             | 101                  | 0,08          | 1,4          | 40,1          | 0           | 240,8                     | 180,6          | 28,1          | 0,2          |
|                 |                        | <b>Итого за день:</b>                                     |               | <b>81,02</b>       | <b>88,36</b> | <b>303,64</b> | <b>2367,15</b>       | <b>1,76</b>   | <b>31,43</b> | <b>463,43</b> | <b>7,2</b>  | <b>1021,85</b>            | <b>1391,07</b> | <b>385,26</b> | <b>14,88</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Энцен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                 | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8               | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                              |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая | 250/5 | 6,45  | 8,15  | 40,23 | 260   | 0,08 | 1,68 | 49,75  | 0,2  | 160,25 | 174,45 | 37    | 0,17 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)               | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 3. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком   | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63    | 0,02 | 0,3  | 9,5    | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный               | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный         | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак             | 550   | 17,78 | 15,54 | 90,35 | 578,1 | 0,55 | 2,1  | 169,45 | 0,28 | 388,92 | 371,35 | 71,75 | 1,79 |

Обед:

|    |          |                                                         |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |       |       |      |
|----|----------|---------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 9/2021   | Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком) | 60    | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4   | 0,01 | 10,8  | 0     | 1,62 | 25,2   | 18,6  | 8,4   | 0,34 |
| 2. | 116/2021 | Суп из овощей                                           | 250/5 | 2     | 4,53  | 6,33   | 74     | 0,08 | 7,25  | 0     | 2,35 | 22,75  | 45,25 | 18,25 | 0,71 |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным                 | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,09 | 0,68  | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05 | 15,73 | 1    |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                             | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54    | 9     | 1,26 |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                           | 200   | 0     | 0     | 15     | 60     | 0    | 0     | 0     | 0    | 3,4    | 5,8   | 0     | 0,02 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                          | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32    | 7     | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5   | 0,38 | 0     | 0     | 0    | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                                          | 890   | 26,2  | 28    | 109,75 | 800,33 | 0,69 | 18,73 | 47,83 | 5,42 | 115,07 | 289,9 | 71,83 | 4,68 |

полдник:

|    |          |                                          |     |     |      |      |     |      |   |     |     |    |    |    |     |
|----|----------|------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|------|---|-----|-----|----|----|----|-----|
| 1. | 501/2021 | Сок фруктовый                            | 200 | 0,1 | 0,2  | 20,2 | 86  | 0,02 | 4 | 0   | 0,2 | 14 | 14 | 8  | 2,8 |
| 2. |          | Кондитерские изделия (Печенье "Детское") | 100 | 6,4 | 16,8 | 68,5 | 451 | 0,1  | 0 | 120 | 0   | 23 | 65 | 10 | 0,8 |

ужин:

|    |          |                                            |     |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |      |      |
|----|----------|--------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|------|------|
| 1. | ТУ 584   | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным | 120 | 9,72 | 7,89 | 8,27  | 148,12 | 0,12 | 0,85 | 10,02 | 0,81 | 52,73  | 227,57 | 37,6 | 1,18 |
| 2. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                      | 180 | 8,03 | 6,91 | 28,98 | 210,06 | 0,17 | 0,54 | 34,38 | 0,4  | 104,04 | 200,34 | 99,9 | 3,08 |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                              | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2  | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                             | 50  | 3,94 | 0,4  | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7    | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50  | 3,74 | 0,54 | 24,24 | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9 | 1,5  |

ужин 2:

|    |          |                               |     |       |       |        |         |      |       |        |      |       |         |        |       |
|----|----------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|---------|--------|-------|
| 1. | 470/2021 | Кисломолочный напиток (Кофир) | 200 | 5,8   | 5     | 8      | 101     | 0,08 | 1,4   | 40,1   | 0    | 240,8 | 180,6   | 28,1   | 0,2   |
|    |          | Итого за день:                |     | 81,91 | 81,38 | 394,19 | 2661,01 | 2,55 | 27,62 | 421,78 | 7,11 | 972,8 | 1476,86 | 365,28 | 17,45 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пит. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Завтрак:

|    |          |                                     |       |       |      |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|-------------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 232/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая      | 250/5 | 9,28  | 8,26 | 45,1   | 291,82 | 0,17 | 2,17 | 48,51 | 0,95 | 173,4  | 241,81 | 47,02 | 2,35 |
| 2. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин | 200   | 0,6   | 0,1  | 20,1   | 84     | 0,01 | 0,2  | 0     | 0,4  | 20,1   | 19,2   | 14,4  | 0,69 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                      | 50    | 3,94  | 0,4  | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                | 50    | 3,74  | 0,54 | 24,24  | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за завтрак:                   | 555   | 17,56 | 9,3  | 116,04 | 624,22 | 1    | 2,37 | 48,51 | 1,35 | 222,64 | 381,41 | 95,32 | 5,14 |

Обед:

|    |          |                                       |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |        |      |
|----|----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 54/2021  | Овощная поджаренная (Икра морковная)  | 60    | 0,84  | 2,28  | 3,9   | 39,6   | 0,02 | 2,1   | 0    | 0,84 | 12,6   | 27     | 16,2   | 0,43 |
| 2. | 100/2021 | Рассольник Ленинградский              | 250/5 | 2,63  | 5,1   | 13,25 | 109,5  | 0,09 | 7,1   | 0    | 2,35 | 16,75  | 61     | 25,5   | 0,86 |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120   | 10,45 | 12,58 | 7,66  | 220,93 | 0,07 | 0,67  | 10   | 0,71 | 29,18  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                     | 180   | 4,86  | 7,2   | 10,44 | 126    | 0,14 | 4,32  | 36   | 0,18 | 45     | 88,2   | 28,8   | 0,99 |
| 5. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком            | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3   | 9,5  | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3    | 0,07 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0    | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0    | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                        | 915   | 27,86 | 29,3  | 97,49 | 807,43 | 1,16 | 14,49 | 55,5 | 4,08 | 186,97 | 446,24 | 133,42 | 5,47 |

|          |          |                                                 |     |     |      |      |     |     |     |      |     |      |      |     |      |
|----------|----------|-------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| полдник: |          |                                                 |     |     |      |      |     |     |     |      |     |      |      |     |      |
| 1.       | 497/2021 | Напиток ягодный                                 | 200 | 0,1 | 0,04 | 9,9  | 41  | 0   | 1,1 | 0    | 0,2 | 3    | 2    | 2,9 | 0,15 |
| 2.       |          | Булочные изделия (Сдоба "Выборская" с повидлом) | 100 | 8   | 2,8  | 47,8 | 248 | 0,1 | 0   | 17,6 | 1,2 | 16,8 | 57,6 | 11  | 0,84 |

|       |          |                                  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------|----------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ужин: |          |                                  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
| 1.    | 366/2021 | Птица отварная с соусом томатным | 120 | 11,82 | 10,04 | 2,51  | 147,75 | 0,04 | 0,83 | 38    | 0,45 | 16,1   | 85,15  | 11,95 | 0,98 |
| 2.    | 225/2021 | Каша пшеничная вязкая            | 180 | 7,63  | 6,91  | 33,44 | 226,44 | 0,17 | 1,12 | 34,38 | 0,18 | 117,18 | 182,16 | 48,96 | 1,31 |
| 3.    | 457/2021 | Чай с сахаром                    | 200 | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4.    |          | Хлеб пшеничный                   | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5.    |          | Хлеб ржано-пшеничный             | 50  | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |

|         |          |               |     |     |     |      |    |      |     |     |   |      |      |      |      |
|---------|----------|---------------|-----|-----|-----|------|----|------|-----|-----|---|------|------|------|------|
| ужин 2: |          |               |     |     |     |      |    |      |     |     |   |      |      |      |      |
| 1.      | 460/2021 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |         |        |       |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
|  |  | Итого за день: |  | 82,45 | 60,73 | 378,82 | 2445,24 | 3,31 | 20,21 | 203,49 | 7,46 | 656,03 | 1328,56 | 352,15 | 17,68 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                           |            |              |              |              |               |             |            |              |             |               |              |              |             |
|----|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 234/2021 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 250/5      | 8,95         | 10,6         | 36,43        | 277           | 0,21        | 1,9        | 53,25        | 0,68        | 197,75        | 258,25       | 69,5         | 1,56        |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)                | 15         | 0,12         | 10,88        | 0,2          | 99,15         | 0           | 0          | 6            | 0,02        | 0,36          | 0,45         | 0            | 0           |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                             | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0           | 1          | 0            | 0,02        | 7,9           | 9,1          | 5            | 0,87        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0          | 0            | 0           | 10            | 32           | 7            | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24        | 119           | 0,76        | 0          | 0            | 0           | 19,14         | 88,4         | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>575</b> | <b>17,05</b> | <b>22,52</b> | <b>96,97</b> | <b>664,55</b> | <b>1,03</b> | <b>2,9</b> | <b>59,25</b> | <b>0,72</b> | <b>235,15</b> | <b>388,2</b> | <b>108,4</b> | <b>3,99</b> |

Обед:

|    |          |                                            |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 47/2021  | Овощная поджаренная (Винегрет овощной)     | 60         | 0,96         | 3,72         | 3,96          | 52,8          | 0,02        | 3,72        | 0           | 1,68        | 13,8          | 25,2          | 10,8          | 0,47        |
| 2. | 134/2021 | Суп-пюре из разных овощей с гречкой        | 250/15     | 2,9          | 4,7          | 7,25          | 83            | 0,05        | 3,25        | 26,5        | 0,28        | 74,75         | 73,25         | 24,25         | 0,68        |
| 3. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120        | 10,74        | 6,58         | 10,99         | 145,28        | 0,07        | 1,78        | 0           | 3,25        | 22,6          | 136,25        | 39,5          | 0,91        |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                               | 180        | 4,52         | 6,52         | 46,62         | 263,16        | 0,04        | 0           | 32,4        | 0,34        | 20,7          | 100,44        | 32,58         | 0,12        |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38            | 0           | 0           | 0           | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>925</b> | <b>25,13</b> | <b>22,29</b> | <b>116,84</b> | <b>771,14</b> | <b>0,62</b> | <b>8,75</b> | <b>58,9</b> | <b>5,55</b> | <b>156,52</b> | <b>419,04</b> | <b>131,78</b> | <b>4,35</b> |

полдник:

|    |          |                                          |     |     |      |      |     |      |     |     |   |      |      |     |      |
|----|----------|------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|---|------|------|-----|------|
| 1. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком               | 200 | 1,4 | 1,2  | 11,4 | 63  | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 54,3 | 38,3 | 6,3 | 0,07 |
| 2. |          | Кондитерские изделия (Печенье "Маринка") | 100 | 8,5 | 11,3 | 69,7 | 414 | 0,12 | 0   | 65  | 0 | 41   | 87   | 15  | 1    |

ужин:

|    |          |                                         |        |       |       |       |      |      |      |    |      |       |       |      |      |
|----|----------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|----|------|-------|-------|------|------|
| 1. | 21/2021  | Салат из моркови                        | 100    | 1,2   | 6     | 11,2  | 104  | 0,05 | 3    | 0  | 3    | 24    | 49    | 34   | 0,63 |
| 2. |          | Яблоки свежие                           | 130    | 0,52  | 0,52  | 12,74 | 57,2 | 0,04 | 9,1  | 0  | 0,26 | 20,93 | 14,3  | 11,7 | 2,87 |
| 3. | 279/2021 | Запеканка из творожной массы с повидлом | 150/50 | 24,05 | 11,55 | 55    | 422  | 0,16 | 0,25 | 78 | 0,9  | 236,5 | 322,5 | 36,5 | 1,78 |
| 4. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин           | 200    | 0     | 0     | 15    | 60   | 0    | 0    | 0  | 0    | 3,4   | 5,8   | 0    | 0,02 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                          | 25     | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7 | 0,03 | 0    | 0  | 0    | 5     | 16    | 3,5  | 0,3  |

ужин 2:

|    |          |                       |     |              |              |               |                |             |             |               |              |               |                |               |             |
|----|----------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| 1. | 469/2021 | Молоко кипяченое      | 200 | 5,8          | 5,3          | 9,1           | 107            | 0,07        | 1,4         | 40,1          | 0            | 227,9         | 161,4          | 26,6          | 0,19        |
|    |          | <b>Итого за день:</b> |     | <b>85,62</b> | <b>80,88</b> | <b>411,25</b> | <b>2727,59</b> | <b>2,14</b> | <b>25,7</b> | <b>310,75</b> | <b>10,43</b> | <b>1004,7</b> | <b>1501,54</b> | <b>373,78</b> | <b>15,2</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                      |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая  | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4  | 276,5  | 0,15 | 1,58 | 48,25 | 299,5 | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порционными)    | 25    | 5,15  | 6,9   | 0     | 82,75  | 0,01 | 0,15 | 0,25  | 0,1   | 193,5  | 103    | 10    | 0,25 |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром        | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0     | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный       | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0     | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0     | 0     | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак :   | 555   | 20,21 | 15,97 | 89,42 | 586,15 | 0,6  | 1,73 | 48,5  | 299,6 | 411,17 | 484,65 | 79,15 | 3,01 |

обед

|    |          |                                         |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные)   | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6    | 0,01 | 1,5   | 0     | 0,06 | 13,9   | 14,52  | 8,46  | 0,36 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем            | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95   | 75     | 0,04 | 8     | 0     | 2,35 | 37,75  | 49     | 23,25 | 1,1  |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,06 | 0,68  | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 5. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                  | 200   | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 46     | 0,01 | 0,6   | 0     | 0,04 | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за обед                           | 915   | 27,54 | 24,73 | 114,69 | 797,03 | 1,01 | 10,78 | 47,83 | 3,9  | 128,34 | 330,07 | 92,04 | 5,74 |

полдник:

|    |          |                                           |       |     |      |      |     |      |   |    |      |     |     |    |      |
|----|----------|-------------------------------------------|-------|-----|------|------|-----|------|---|----|------|-----|-----|----|------|
| 1. | 459/2021 | Чай с лимоном                             | 200/5 | 0,3 | 0,1  | 9,5  | 40  | 0    | 1 | 0  | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5  | 0,87 |
| 2. |          | Кондитерские изделия (Печенье "Уралочка") | 100   | 8,5 | 11,3 | 69,7 | 414 | 0,12 | 0 | 65 | 0    | 41  | 87  | 15 | 1    |

ужин:

|    |          |                                     |     |      |       |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|----|----------|-------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 1. | 333/2021 | Голубцы "Ленивые" с соусом томатным | 120 | 7,83 | 10,46 | 4,75  | 144,95 | 0,04 | 2,93 | 23,3 | 0,31 | 20,3  | 90,75 | 16,85 | 1,27 |
| 2. | 377/2021 | Пюре картофельное                   | 180 | 4,86 | 7,2   | 10,44 | 126    | 0,14 | 4,32 | 36   | 0,18 | 45    | 88,2  | 28,8  | 0,99 |
| 3. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин | 200 | 0,6  | 0,1   | 20,1  | 84     | 0,01 | 0,2  | 0    | 0,4  | 20,1  | 19,2  | 14,4  | 0,69 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                      | 50  | 3,94 | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0    | 0    | 10    | 32    | 7     | 0,06 |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                | 50  | 3,74 | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0    | 0    | 0    | 19,14 | 88,4  | 26,9  | 1,5  |

ужин 2:

|    |          |                                         |     |     |   |   |     |      |     |      |   |       |       |      |     |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-----|---|---|-----|------|-----|------|---|-------|-------|------|-----|
| 1. | 470/2021 | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 40,1 | 0 | 240,8 | 180,6 | 28,1 | 0,2 |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-----|---|---|-----|------|-----|------|---|-------|-------|------|-----|

|  |  |                |  |       |      |        |         |      |       |        |        |        |         |        |       |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
|  |  | Итого за день: |  | 83,32 | 75,8 | 377,44 | 2541,53 | 2,82 | 22,36 | 260,73 | 304,41 | 943,75 | 1409,97 | 313,24 | 15,33 |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                  | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |       |       |      |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 235/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5 | 9,33  | 9,3   | 44,65 | 299,5 | 0,24 | 1,63 | 48,75  | 0,2  | 164,75 | 228,5 | 48,5  | 1,5  |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)                 | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4  | 8     | 0,2  |
| 3. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин  | 200   | 0     | 0     | 15    | 60    | 0    | 0    | 0      | 0    | 3,4    | 5,8   | 0     | 0,02 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32    | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                 | 550   | 19,26 | 15,49 | 98,37 | 614,6 | 0,69 | 1,75 | 158,95 | 0,28 | 342,52 | 392,9 | 76,95 | 3,07 |

обед

|    |          |                                                              |     |       |       |        |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|----|----------|--------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 43/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой) | 60  | 1,26  | 3,78  | 4,92   | 58,8   | 0,04 | 6,36 | 0      | 1,68 | 9      | 27,6   | 11,4   | 0,42 |
| 2. | 139/2021 | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 250 | 7,2   | 8,1   | 24,63  | 200,25 | 0,1  | 1,13 | 58,25  | 0,35 | 204,25 | 171,5  | 25,75  | 0,64 |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным                        | 120 | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 220,93 | 0,07 | 0,67 | 10     | 0,71 | 29,18  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                                        | 180 | 8,03  | 6,91  | 28,98  | 210,06 | 0,17 | 0,54 | 34,38  | 0,4  | 104,04 | 200,34 | 99,9   | 3,08 |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин.                         | 200 | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84     | 0,01 | 0,2  | 0      | 0,4  | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                               | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3   | 64,7   | 0,03 | 0    | 0      | 0    | 5      | 16     | 3,5    | 0,3  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5   | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                                               | 860 | 31,38 | 31,94 | 111,71 | 898,24 | 0,8  | 8,9  | 102,63 | 3,54 | 381,14 | 590,18 | 191,12 | 6,9  |

полдник:

|    |          |                          |     |      |     |      |     |      |     |     |   |      |      |      |      |
|----|----------|--------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|---|------|------|------|------|
| 1. | 460/2021 | Чай с молоком            | 200 | 1,6  | 1,3 | 11,5 | 64  | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 |
| 2. |          | Мучные изделия (Баранка) | 100 | 10,4 | 1,3 | 64,2 | 311 | 0,22 | 0   | 0   | 0 | 28   | 114  | 44   | 2,6  |

ужин:

|    |          |                                         |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 031   | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 11,25 | 15,52 | 8,34  | 218,43 | 0,05 | 0,84 | 10,03 | 0,56 | 28,09 | 89,84  | 13,87 | 1,02 |
| 2. | 385/2021 | Рис отварной                            | 180 | 4,52  | 6,52  | 46,62 | 263,16 | 0,04 | 0    | 32,4  | 0,34 | 20,7  | 100,44 | 32,58 | 0,12 |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                           | 200 | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0    | 5,1   | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                          | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10    | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50  | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14 | 88,4   | 26,9  | 1,5  |

ужин 2:

|    |          |                               |     |     |   |   |     |      |     |      |   |       |       |      |     |
|----|----------|-------------------------------|-----|-----|---|---|-----|------|-----|------|---|-------|-------|------|-----|
| 1. | 470/2021 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 40,1 | 0 | 240,8 | 180,6 | 28,1 | 0,2 |
|----|----------|-------------------------------|-----|-----|---|---|-----|------|-----|------|---|-------|-------|------|-----|

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |      |         |         |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|---------|---------|--------|------|
|  |  | Итого за день: |  | 92,09 | 78,11 | 408,88 | 2756,83 | 2,72 | 13,19 | 353,61 | 4,72 | 1134,59 | 1641,96 | 435,22 | 17,7 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|---------|---------|--------|------|

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

|               | Пищ. вещества (гр) |        |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|---------------|--------------------|--------|----------|----------------------|---------------|-------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|               | Белки              | Жиры   | Углеводы |                      | В1            | С     | А       | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| 1 день        | 5                  | 6      | 7        | 8                    | 9             | 10    | 11      | 12     | 13                        | 14       | 15      | 16     |
| 2 день        | 94,18              | 68,44  | 362,91   | 2459,06              | 2,69          | 17,9  | 296,88  | 5,86   | 812,33                    | 1482,27  | 438,29  | 19,79  |
| 3 день        | 88,41              | 93,96  | 362,28   | 2673,48              | 2,57          | 26,41 | 701,17  | 8,32   | 943,3                     | 1508,2   | 376,91  | 19,71  |
| 4 день        | 98,71              | 71,3   | 411,55   | 2699,35              | 2,79          | 33,05 | 334,75  | 308,94 | 1073,25                   | 1639,9   | 342,25  | 18,45  |
| 5 день        | 92,63              | 80,56  | 432      | 2845,24              | 4,01          | 23,43 | 6177,13 | 10,12  | 694,78                    | 1687,03  | 336,1   | 22,82  |
| 6 день        | 81,02              | 88,36  | 303,64   | 2367,15              | 1,76          | 31,43 | 463,43  | 7,2    | 1021,85                   | 1391,07  | 385,26  | 14,88  |
| 7 день        | 81,91              | 81,38  | 394,19   | 2661,01              | 2,55          | 27,62 | 421,78  | 7,11   | 972,8                     | 1476,86  | 365,28  | 17,45  |
| 8 день        | 82,45              | 60,73  | 378,82   | 2445,24              | 3,31          | 20,21 | 203,49  | 7,46   | 656,03                    | 1328,56  | 352,15  | 17,68  |
| 9 день        | 85,62              | 80,88  | 411,25   | 2727,59              | 2,14          | 25,7  | 310,75  | 10,43  | 1004,7                    | 1501,54  | 373,78  | 15,2   |
| 10 день       | 83,32              | 75,8   | 377,44   | 2541,53              | 2,82          | 22,36 | 260,73  | 304,41 | 943,75                    | 1409,97  | 313,24  | 15,33  |
| Итого:        | 92,09              | 78,11  | 408,88   | 2756,83              | 2,72          | 13,19 | 353,61  | 4,72   | 1134,59                   | 1641,96  | 435,22  | 17,7   |
| Среднедневное | 880,34             | 779,52 | 3842,96  | 26176,48             | 27,36         | 241,3 | 9523,72 | 674,57 | 9257,38                   | 15067,36 | 3718,48 | 179,01 |
| норма 100     | 88,03              | 77,95  | 384,30   | 2617,65              | 2,74          | 24,13 | 952,37  | 67,46  | 925,74                    | 1506,74  | 371,85  | 17,90  |
| Выполнение %  | 90                 | 92     | 383      | 2720                 | 1,4           | 70    | 900     | 10     | 1200                      | 1200     | 300     | 18     |
|               | 97,82              | 84,73  | 100,34   | 96,24                | 195,43        | 34,47 | 105,82  | 674,57 | 77,14                     | 125,56   | 123,95  | 99,45  |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.