

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Захаровская СОШ №2»

О.Н. Симоненко

«25» августа 2015 г.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания школьников 7-11 лет в МОУ «Захаровская СОШ №2»

Пояснительная записка

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного.
В школьной столовой проводится С-витаминизация: ежедневно в третье блюдо добавляется витамин С в количестве 60 мг (для данного возраста).

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (кккал) |
|---------------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| | | | 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 | |
| День первый, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке гречневая | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 | 294,32 | |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 71,66 | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | | 2,13 | | | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 | 41,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный зефир | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 | |
| | ИТОГО за завтрак | 20 | 0,13 | 16,0 | | | | | | 5,36 | 2,64 | 1,36 | 0,24 | 64,51 | |
| | | | 14,66 | 20,17 | 82,28 | 0,27 | 4,35 | 124 | 1,58 | 429,89 | 479,04 | 200,03 | 5,11 | 631,33 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие натуральные(огурцы) | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 0,024 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,12 | 18 | 8,4 | 0,3 | 7,2 | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 | |
| ТК | Суп картофельный с фасолью и говядиной | 6/250 | 4,7 | 11,7 | 13,5 | 0,076 | 10,65 | 0,187 | 0,14 | 15,04 | 53,8 | 18,56 | 0,038 | 165,75 | |
| ТК | Плов из курицы | 50/150 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 1,73 | 267,17 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | 88,20 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 | |
| | ИТОГО за обед | | 26,95 | 22,45 | 121,93 | 0,244 | 124,86 | 0,204 | 4,04 | 114,23 | 264,41 | 98,27 | 5,668 | 772,27 | |
| | Всего за день | | 41,61 | 42,62 | 204,21 | 0,514 | 129,21 | 124,20 | 5,62 | 544,12 | 743,45 | 298,3 | 10,778 | 1403,6 | |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|----|--------------|---|----|----|----|--------------------------|----|----|--|--|--------------------------------|
| | | | 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 | | | |

День второй, вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 182 | Биточки манные с молоком стущ. | 200/30 | 5,6 | 6,80 | 33,60 | 0,16 | 0 | 0 | 1,6 | 28,00 | 112,00 | 42,00 | 1,40 | 388,02 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 26,56 | 2,00 | 125,11 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| | печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 0,02 | | 13,0 | 0,26 | 8,20 | 17,4 | 3,0 | 0,2 | 82,9 |
| | ИТОГО ЗА завтрак | | 14,34 | 17,33 | 87,59 | 0,24 | 1,33 | 53,0 | 2,48 | 181,13 | 278,31 | 84,76 | 4,04 | 755,27 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 0,013 | 10,26 | 0,00 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | 36,24 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| 99 | Суп из овощей с говядиной | 6/250 | 3,29 | 6,19 | 9,15 | 0,076 | 10,37 | 0,00 | 2,36 | 35,54 | 62,28 | 22,31 | 0,99 | 112,75 |
| 280 | Фрикадельки мясные в томатном соусе | 90 | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 0,08 | 1,00 | 20,00 | 1,2 | 14,74 | 219,30 | 26,88 | 3,34 | 178,13 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 | 137,25 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 0,012 | 0,9 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 | 114,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 34,11 | 25,51 | 119,18 | 0,595 | 84,9 | 0 | 14,13 | 153,78 | 252,43 | 107,67 | 27,61 | 822,92 |
| | Всего за день | | 48,45 | 42,84 | 206,77 | 0,835 | 86,23 | 53,0 | 16,65 | 334,91 | 530,74 | 192,43 | 31,65 | 1578,19 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | 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 |
| День № 3 . среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Макароны с сыром | 200 | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 4,08 | 1,08 | | 6,48 | 13,80 | 28,44 | 7,32 | 4,80 | 353,98 |
| 386 | Кефир 3.2 жирности | 125 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 0,04 | 0,88 | 25,00 | | 150,0 | 118,75 | 17,50 | 0,13 | 73,75 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/ 7 | 0,53 | 0,02 | 9,87 | 0,00 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 | 41,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный зефир | 40 20 | 3,16 0,13 | 0,40 | 19,32 16,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 0,26 | 9,20 4,06 | 34,80 1,74 | 13,20 6,6 | 0,44 0,22 | 93,52 64,51 |
| | ИТОГО за завтрак | | 16,93 | 15,94 | 103,11 | 4,16 | 4,09 | 25,0 | 7,26 | 192,39 | 206,93 | 56,89 | 7,72 | 627,36 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие(помидоры) | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 0,036 | 10,5 | 0,00 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 13,2 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| 112 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 7,25 | 6,32 | 49,3 | 0,06 | 0,52 | 23,38 | 0,32 | 197,3 | 166,8 | 24,9 | 0,53 | 283,12 |
| ТК | Котлета домашняя | 90 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 0,14 | 0,2 | 0,00 | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 | 199 |
| ТК | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 11,7 | 12,29 | 0,09 | 17,87 | 0,07 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 | 202,86 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | 88,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 22,79 | 28,06 | 106,58 | 0,38 | 150,35 | 0,07 | 11,3 | 172,7 | 272,4 | 97,53 | 7,53 | 1030,33 |
| | Всего за день | | 39,72 | 44 | 209,69 | 4,54 | 154,44 | 25,07 | 18,56 | 365,09 | 479,33 | 154,42 | 15,25 | 1464,32 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|--------------|---|---|----|--------------------------|----|----|----|----|--------------------------------|
| | | | 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 | |

День четвертый, четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 222 | Запеканка творожно-рисовая | 180 | 25,02 | 17,28 | 36,18 | 0,11 | 0,36 | 108,0 | 1,44 | 234,0 | 338,4 | 39,60 | 1,62 | 400,32 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 0,03 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| | Сок фр | 200 | 0,27 | | 22,8 | | 20 | | 0,67 | 52 | 82,67 | 30 | 3,20 | 92,27 |
| | ИТОГО за завтрак | | 32,63 | 27,91 | 119,99 | 0,204 | 27,83 | 148,0 | 5,13 | 479,07 | 610,07 | 126,53 | 10,42 | 863,43 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 71 | Овощи свежие натуральные(огурцы) | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 0,024 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | 7,2 |
| 82 | Борщ с капустой,картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 0,05 | 10,68 | 0,00 | 2,4 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 | 103,75 |
| ТК | Гуляш из свинины | 90/30 | 11,7 | 31,01 | 3,18 | 0,31 | 1,01 | 0,00 | 2,86 | 22,00 | 141,48 | 24,63 | 2,43 | 339,90 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 243,75 |
| ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,00 | 29,2 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0,00 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 110,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 28,46 | 42,97 | 125,99 | 0,618 | 16,03 | 0,004 | 6,18 | 110,93 | 443,18 | 202,88 | 8,93 | 992,55 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------|--------|-------|---------|
| Всего за день | 61.09 | 70.88 | 245.98 | 0.822 | 43.86 | 148.00 4 | 11.31 | 590.0 | 1053.25 | 329.41 | 19.35 | 1855.98 |
|---------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------|--------|-------|---------|

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|--|--------------------------------|
| | | | 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 | | |
| День пятый, пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный, сваренный на пару | 150 | 11,77 | 16,56 | 2,30 | 0,06 | 0,21 | 254,82 | 0,56 | 90,32 | 199,20 | 15,20 | 2,19 | 205,34 | | |
| 306 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 0,06 | 5,00 | 0 | 0,10 | 10,00 | 31,00 | 10,50 | 0,35 | 20,10 | | |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 | | |
| | зефир | 20 | 0,13 | | 16,0 | | | | | 5,36 | 2,64 | 1,36 | 0,24 | 64,51 | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0,27 | | 22,8 | | 20,0 | | 0,67 | 52,0 | 82,67 | 30,0 | 3,2 | 92,27 | | |
| | итого | | 16,88 | 17,06 | 63,67 | 0,16 | 25,21 | 0,00 | 1,85 | 166,88 | 350,31 | 70,26 | 6,42 | 475,74 | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из белокочанной капусты с огурцом | 100 | 0,8 | 1,1 | 3,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23 | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и говядиной | 6/250 | 7,19 | 6,47 | 16,535 | 0,230 5 | 5,825 | 0,00 | 2,465 | 43,365 | 101,1 | 37,135 | 2,263 | 165,75 | | |
| ТК | Коллета рыбная(минтай) | 90 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 | 142,4 | | |
| ТК | Рис отварной с маслом | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | 209,7 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 60 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|----|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 27,79 | 20,42 | 138,43 | 0,35 | 12,13 | 0,04 | 9,40 | 117,80 | 331,58 | 106,18 | 7,193 | 844,8 |
| | Всего за день | | 44,4 | 37,48 | 179,3 | 1,95 | 17,34 | 254,86 | 10,58 | 232,68 | 599,22 | 146,44 | 10,413 | 1320,54 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|----|---|--------------|----|----|----|----|--------------------------|----|--|--|--|--------------------------------|
| | | | 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 | | | | |

День шестой, понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 6,00 | 6,80 | 29,20 | 0,16 | 0 | 0 | 1,80 | 24,00 | 144,00 | 98,00 | 3,20 | 202,00 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 26,56 | 2,00 | 125,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный пряник | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| | | 20 | 1,29 | 1,64 | 0,03 | 0,02 | 0,002 | 11,2 | 0,52 | 3,42 | 12,14 | 4,12 | 0,24 | 74,6 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 18,97 | 22,61 | 74,68 | 0,25 | 1,472 | 103,2 | 2,52 | 348,35 | 405,05 | 148,88 | 6,08 | 632,61 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 71 | Овощи свежие натуральные(огурцы) | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 0,024 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,12 | 18 | 8,4 | 0,3 | 7,2 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой перловой | 250 | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 0,06 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 222,5 | 26,5 | 20,75 | 0,78 | 90,68 |
| ТК | Поджарка из говядины | 90 | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 0,04 | 1,38 | 0,00 | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 | 228 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 168,45 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 | 114,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 27,89 | 29,05 | 122,54 | 0,253 | 21,59 | 0,0 | 9,56 | 115,55 | 295,57 | 99,02 | 8,41 | 852,88 |
| | Всего за день | | 46,86 | 51,66 | 197,22 | 0,503 | 23,062 | 103,2 | 12,08 | 463,9 | 700,62 | 247,09 | 14,49 | 1485,49 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|----|--------------|---|----|----|--------------------------|----|----|----|--------------------------------|
| | | | 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 | |

День седьмой, вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|-------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|--------|
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 | 183,40 |
| 209 | Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую | 40 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 0,03 | 0 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 62,84 |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| | Кефир 3,2% | 125 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 0,04 | 0,88 | 25,0 | | 150,0 | 118,75 | 17,50 | 0,13 | 73,75 |
| | ИТОГО за завтрак | | 15,89 | 29,0 | 91,8 | 0,51 | 2,78 | 196,6 | 1,16 | 273,5 | 358,35 | 62,2 | 2,87 | 413,51 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|----|------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 0,03 | 2,02 | 0,00 | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 | 49,02 |
|----|-------------------------------|----|------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с говяжьей | 6/250 | 3,50 | 6,12 | 10,93 | 0,05 | 10,68 | 0,00 | 2,44 | 50,42 | 67,60 | 27,69 | 1,44 | 121,25 |
| 289 | Рагу из курицы | 50/125 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 0,07 | 11,33 | 0,015 | 1,96 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 | 217 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | 88,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 23,8 | 19,43 | 109,03 | 0,204 | 130,03 | 0,015 | 15,85 | 151,2 | 246,67 | 112,15 | 7,36 | 719,42 |
| | Всего за день | | 39,69 | 48,43 | 200,83 | 0,714 | 132,81 | 196,61 5 | 17,01 | 424,7 | 605,02 | 174,35 | 10,23 | 1132,93 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------------|
| | | | 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 |
| День восьмой, среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 | 208,24 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 0,03 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| | ИТОГО за завтрак | | 17,6 | 20,17 | 85,61 | 0,3 | 3,69 | 124 | 1,58 | 567,87 | 585,2 | 129,13 | 5,14 | 594,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| | ИТОГО за завтрак | | 14,52 | 16,3 | 70,3 | 0,24 | 2,88 | 52,5 | 2,22 | 209,93 | 291,75 | 86,22 | 4,1 | 485,72 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие натуральные(огурцы) | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 0,024 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,12 | 18 | 8,4 | 0,3 | 7,2 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 0,024 | 6 | 0,00 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | 56,4 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 6/250 | 3,47 | 6,15 | 7,90 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,39 | 49,94 | 62,0 | 23,69 | 1,04 | 107,25 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 | 105 |
| ТК | Рис отварной с маслом сливочным | 170/10 | 3,73 | 12,62 | 36,81 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,39 | 15,17 | 63,95 | 16,34 | 0,55 | 275,7 |
| ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0,00 | 29,2 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0,00 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 110,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,5 | 0,19 | 9,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 4,38 | 16,57 | 6,29 | 0,21 | 44,53 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 143,02 |
| | ИТОГО за обед | | 35,65 | 23,44 | 132,89 | 0,58 | 126,4 | 22 | 5,78 | 174,48 | 740,53 | 260,67 | 17,92 | 885,07 |
| | Всего за день | | 50,17 | 39,74 | 203,19 | 0,82 | 129,28 | 74,5 | 8 | 384,41 | 1032,28 | 346,89 | 22,02 | 1370,79 |

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--------------------|--------------|---------------------|-------|----------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--------------------------------|
| | | | 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 |
| День десятый, пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 497 | Булочка печеная | 90 | 26,44 | 18,28 | 47,22 | 0,12 | 0,56 | 113,00 | 1,46 | 297,40 | 384,20 | 46,40 | 1,66 | 307,3 |
| | Каша молочная | 200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 0,16 | | | 1,6 | 28,0 | 112,00 | 42,00 | 1,40 | 218 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 26,56 | 2,00 | 125,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | 93,52 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 65,72 |

