



Утверждено

Согласовано



Примерное меню для обучающихся МОБУ «Стогинская СШ» возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

На 2022-2023 учебный год

Первая неделя. День первый

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       | Минеральные вещества |       |        |        |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |         |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|---------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг                | E, мг | B2, мг | Ca, мг | Mq, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  | Zn, мг  | I, мкг |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |       |                      |       |        |        |        |       |        |             |                  |         |        |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ   | 250          | 3,4              | 7,3     | 29,6        | 198,4                         | 0,04     | 0,8   | 39,5                 | 0,1   | 0,1    | 88,9   | 20,5   | 94,2  | 0,3    | 0,7         | 36,8             | 182     | 2015   |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ             | 30/30        | 10               | 8       | 15          | 176,6                         | 0,2      | 0,2   | 48,3                 | 1     | 0,1    | 218,6  | 27,2   | 198,1 | 1,2    | 1,4         | 2,8              | 11      | 2004   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          | 4,9              | 5       | 32,5        | 190                           | 0,06     | 1,6   | 24,4                 | 0     | 0,2    | 152,2  | 21,3   | 124,6 | 0,4    | 0,6         | 3                | 694     | 2004   |
| Итого за прием пищи:                  | 510          | 18,3             | 20,3    | 77,1        | 565                           | 0,3      | 2,6   | 112,2                | 1,1   | 0,4    | 459,7  | 69     | 416,9 | 1,9    | 2,7         | 42,6             |         |        |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |                      |       |        |        |        |       |        |             |                  |         |        |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                       | 35           | 0,4              | 0,1     | 1,3         | 8,4                           | 0,03     | 8,8   | 0                    | 0,3   | 0      | 4,9    | 7      | 9,1   | 0,4    | 0,1         | 1,1              | 515/576 | 2004   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ) | 250          | 6,2              | 5,6     | 22,3        | 167                           | 0,23     | 5,8   | 0                    | 2,4   | 0,07   | 42,7   | 35,6   | 88,1  | 2,1    | 0,8         | 51,4             | 139     | 2004   |





День второй

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |               | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |          |          | Минеральные вещества |           |           |          |           |           |           | №<br>рецептуры                          | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|------------|---------------|-----------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------|---------------------|
|                                      |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы<br>г |                                         | B1,<br>мг | C,<br>мг | A,<br>мг | E,<br>мг | B2,<br>мг            | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |                                         |                     |
| Завтрак                              |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |                      |           |           |          |           |           |           |                                         |                     |
| КОТЛЕТА ИЗ<br>МЯСА КУР               | 100             | 14,9             | 11,4       | 13,6          | 216                                     | 0,08      | 12,8     | 0,11     | 2,88     | 0,1                  | 65,6      | 30,4      | 131,2    | 1,6       | 0,1       | 25,5      | 498                                     | 2004                |
| КАРТОФЕЛЬН<br>ОЕ ПЮРЕ                | 180             | 3,2              | 6,8        | 21,9          | 163,5                                   | 0,14      | 18,2     | 0        | 0,2      | 0,1                  | 37        | 27,8      | 86,6     | 1         | 0,7       | 56,5      | 520                                     | 2004                |
| ОВОЩИ ПО<br>СЕЗОНУ                   | 20              | 0,2              | 0          | 0,5           | 2,8                                     | 0         | 2        | 0        | 0,1      | 0                    | 4,6       | 2,8       | 8,4      | 0,3       | 0,1       | 0,6       | 515/576                                 | 2004                |
| ЧАЙ С<br>САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ        | 200/5           | 0,3              | 0,1        | 15,2          | 62                                      | 0         | 2        | 0        | 0        | 0                    | 8         | 5         | 10       | 1         | 0         | 0         | 686                                     | 2004                |
| БАТОН<br>ЙОДИРОВАНН<br>ЫЙ            | 20              | 1,6              | 0,2        | 10,3          | 52,4                                    | 0,02      | 0        | 0        | 0,3      | 0                    | 4,6       | 6,6       | 17,4     | 0,2       | 0,1       | 0         | ТУ<br>10.71.11-<br>00248363<br>077-2016 |                     |
| Итого за<br>прием пищи:              | 525             | 20,2             | 18,5       | 61,5          | 496,7                                   | 0,24      | 35       | 0,11     | 3,48     | 0,2                  | 119,8     | 72,6      | 253,6    | 4,1       | 1         | 82,6      |                                         |                     |
| Обед                                 |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |                      |           |           |          |           |           |           |                                         |                     |
| ОВОЩИ ПО<br>СЕЗОНУ                   | 20              | 0,4              | 0          | 2,2           | 11,6                                    | 0         | 0,8      | 0        | 0,2      | 0                    | 3,6       | 3,8       | 11,2     | 0,2       | 0,2       | 0         | 515/576                                 | 2004                |
| СУП<br>КАРТОФЕЛЬН<br>ЫЙ РЫБНЫЙ       | 250/15          | 5                | 3,3        | 20,5          | 132,6                                   | 0,11      | 12       | 0        | 2,78     | 0,08                 | 35        | 36,7      | 113,7    | 1,3       | 0,5       | 69,2      | 133                                     | 2004                |
| ПЕЧЕНЬ ПО<br>СТРОГАНОВСК<br>И        | 100             | 10,9             | 10,9       | 3,2           | 156                                     | 0,15      | 23,1     | 4,4      | 2,4      | 1,1                  | 20,5      | 11,8      | 178,6    | 3,8       | 2,9       | 68,8      | 431                                     | 2004                |
| РИС<br>ОТВАРНОЙ                      | 180             | 3,8              | 6,1        | 38,9          | 228                                     | 0,03      | 0        | 0        | 0,3      | 0,02                 | 5,3       | 25,5      | 77,9     | 0,5       | 0,8       | 60,8      | 511                                     | 2004                |
| БАТОН                                | 20              | 1,6              | 0,2        | 10,3          | 52,4                                    | 0,02      | 0        | 0        | 0,3      | 0                    | 4,6       | 6,6       | 17,4     | 0,2       | 0,1       | 0         |                                         | ТУ                  |

|                                               |     |      |      |       |        |      |          |           |          |          |           |           |           |      |     |      |     |  |                                   |
|-----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|------|-----|------|-----|--|-----------------------------------|
| ЙОДИРОВАНН<br>ЫЙ                              |     |      |      |       |        |      |          |           |          |          |           |           |           |      |     |      |     |  | 10.71.11-<br>00248363<br>077-2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20  | 1,3  | 0,2  | 9,9   | 46     | 0,4  | 0        | 0         | 0,2      | 0        | 4,6       | 5         | 21,2      | 0,6  | 0,2 | 1,1  |     |  | ГОСТ<br>2077-84<br>2004           |
| НАПИТОК ИЗ<br>СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТ С | 200 | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0    | 0,7      | 0         | 0,5      | 0,0<br>2 | 32,5      | 17,5      | 23,4      | 0,7  | 0   | 0,2  | 639 |  |                                   |
| Итого за<br>прием пищи:                       | 805 | 23,6 | 20,7 | 116,4 | 750,6  | 0,71 | 36,<br>6 | 4,4       | 6,6      | 1,2<br>2 | 106,<br>1 | 106,<br>9 | 443,<br>4 | 7,3  | 4,7 | 200  |     |  |                                   |
| Полдник                                       |     |      |      |       |        |      |          |           |          |          |           |           |           |      |     |      |     |  |                                   |
| МОЛОКО в<br>инд упак                          | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1      | 25,<br>3  | 0        | 0,2      | 240       | 2307      | 180       | 0,2  | 0,8 | 19   | 697 |  | 2004                              |
| ФРУКТ                                         | 130 | 0,6  | 0,6  | 12,7  | 61,1   | 0    | 13       | 0         | 0,8      | 0        | 20,8      | 10,4      | 14,3      | 2,9  | 0,2 | 2,6  |     |  |                                   |
| ВЫПЕЧНОЕ<br>ИЗДЕЛИЕ                           | 50  | 4    | 4    | 22,2  | 141,5  | 0,6  | 0        | 7         | 1,6      | 0,0<br>4 | 11,2      | 14,2      | 38,3      | 0,7  | 0,3 | 24   | 422 |  | 2015                              |
| Итого за<br>прием пищи:                       | 380 | 10,6 | 11   | 44,3  | 322,6  | 0,7  | 14,<br>1 | 32,<br>3  | 2,4      | 0,2<br>4 | 272       | 48,3      | 232,<br>6 | 3,8  | 1,3 | 45,6 |     |  |                                   |
| Всего за день:                                |     | 54,4 | 50,2 | 222,2 | 1569,9 | 1,65 | 85,<br>7 | 36,<br>81 | 12,<br>5 | 1,6<br>6 | 497,<br>9 | 227,<br>8 | 929,<br>6 | 15,2 | 7   | 328  |     |  |                                   |



День третий

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | № рецептур                    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------------------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |         |                               |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |                               |                  |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным     | 180/50       | 30,2             | 17,9    | 51,9        | 496                           | 1        | 0,5   | 21    | 0,9   | 0,6    | 383,60               | 53     | 429,9  | 1,3    | 1,2    | 9,7    | 366     | 2004                          |                  |
| Чай без сахара                              | 200          | 0,04             | 0,01    | 0           | 0,3                           | 0        | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 2                    | 0,9    | 1,6    | 0,2    | 0      | 0      | 685     | 2004                          |                  |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,6              | 0,2     | 10,3        | 52,4                          | 0,02     | 0     | 0     | 0,3   | 0      | 4,6                  | 6,6    | 17,4   | 0,2    | 0,1    | 0      |         | TV 10.71.11-00248363 077-2016 |                  |
| Итого за прием пищи                         | 440          | 31,84            | 18,11   | 62,2        | 548,7                         | 1,02     | 0,52  | 21    | 1,2   | 0,6    | 390,2                | 60,5   | 448,9  | 1,7    | 1,3    | 9,7    |         |                               |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |                               |                  |
| Овощи по сезону                             | 10           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4                             | 0        | 0,4   | 0     | 0,1   | 0,4    | 1,8                  | 1,9    | 5,6    | 0,1    | 0,1    | 0      | 515/576 | 2004                          |                  |
| Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной | 250          | 2,3              | 6,7     | 13,4        | 122,2                         | 0,05     | 10,7  | 10    | 2,4   | 0,05   | 58,5                 | 27     | 60,7   | 1      | 0,4    | 0,4    | 110     | 2004                          |                  |
| Тефтели мясные с томатным соусом            | 100/50       | 15,4             | 19,2    | 18          | 309,8                         | 0,08     | 4,6   | 0,1   | 5,2   | 0,2    | 18,6                 | 24,8   | 146,2  | 1,8    | 5      | 37,2   | 461/587 | 2004                          |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 180          | 10,4             | 9,4     | 51,1        | 334,8                         | 0,24     | 0     | 0     | 0,7   | 0,12   | 17,8                 | 163    | 244,7  | 5,5    | 1,8    | 67,4   | 508     | 2004                          |                  |
| Хлеб ржаной                                 | 20           | 2,6              | 0,4     | 19,8        | 92                            | 0,8      | 0     | 0     | 0,4   | 0      | 9,2                  | 10     | 42,4   | 1,2    | 0,4    | 2,2    |         | ГОСТ 2077-84                  |                  |
| Компот из черной смородины с/м с вит С      | 200          | 0,2              | 0,1     | 33          | 138                           | 0,01     | 16    | 0     | 0,1   | 0      | 18                   | 7      | 10,4   | 0,3    | 0      | 0,2    | 634     |                               |                  |
| Итого за прием пищи                         | 810          | 31,2             | 35,8    | 136         | 1000,8                        | 1,18     | 31,7  | 10,1  | 8,9   | 1,77   | 123,9                | 233,7  | 510    | 9,9    | 7,7    | 107,4  |         |                               |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |         |                               |                  |
| Молоко в инд. упаковке                      | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                           | 0,1      | 1,1   | 25,3  | 0     | 0,2    | 240                  | 23,7   | 180    | 0,2    | 0,8    | 19     | 697     | 2004                          |                  |
| Кондитерское изделие без крема              | 75           | 4,7              | 8,8     | 38          | 250                           | 0,08     | 0     | 12    | 3,1   | 0,06   | 15                   | 17,2   | 48     | 0,9    | 0,9    | 9      | 418     | 2004                          |                  |
| Итого за прием пищи                         | 275          | 10,7             | 15,2    | 47,4        | 370                           | 0,18     | 1,1   | 37,3  | 3,1   | 0,26   | 255                  | 40,9   | 228    | 1,1    | 1,7    | 28     |         |                               |                  |
| Всего за день                               |              | 73,74            | 69,11   | 245,6       | 1919,5                        | 2,38     | 33,32 | 68,4  | 13,2  | 1,63   | 769,1                | 335,1  | 1186,9 | 12,7   | 10,7   | 145,1  |         |                               |                  |

День четвертый

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |        | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-----------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | B2, мг               | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |                 |                  |
|                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |        |                 |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |        |                 |                  |
| Биточек мясной                  | 100          | 15,9             | 14,4    | 16          | 261                           | 0,04     | 0     | 0     | 3,6   | 0,13                 | 6      | 24     | 75    | 2      | 0,6    | 30,3   | 451             | 2004             |
| Макаронные изделия отварные     | 180          | 6,1              | 10,9    | 41          | 293,4                         | 0,6      | 0     | 0     | 1,2   | 0,04                 | 5,9    | 25,3   | 44,6  | 1,3    | 0,5    | 68,3   | 516             | 2004             |
| Бутерброд с сыром               | 15/20        | 5                | 5       | 10,3        | 107                           | 0,02     | 0,1   | 34,5  | 0,4   | 0,04                 | 153,8  | 9,4    | 109   | 0,4    | 0,5    | 0      | 3               | 2004             |
| чай с сахаром                   | 200          | 0,2              | 0,1     | 15          | 60                            | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 5      | 4      | 8     | 1      | 0      | 0      | 685             | 2004             |
| Итого за прием пищи             | 515          | 27,5             | 30,4    | 82,3        | 721,4                         | 0,66     | 0,1   | 34,5  | 5,2   | 0,21                 | 170,7  | 62,7   | 236,6 | 4,7    | 1,6    | 98,6   |                 |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |        |                 |                  |
| Овощи по сезону                 | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 10,6                          | 0,03     | 10    | 0     | 0,2   | 0                    | 5,6    | 8      | 10,4  | 0,3    | 0,1    | 1,4    | 515/576         | 2004             |
| Суп картофельный с яйцом        | 250          | 5,6              | 5,8     | 20,5        | 152,3                         | 0,25     | 8,6   | 0,4   | 1,9   | 0,25                 | 42,1   | 30     | 107,8 | 1,8    | 1      | 71,6   | 133             | 2004             |
| Рагу из курицы                  | 180          | 18,3             | 15,3    | 21,8        | 297,1                         | 0,13     | 16,8  | 30    | 2,9   | 0,2                  | 40,9   | 51,7   | 197,3 | 2,6    | 1,6    | 75,6   | 289             | 2015             |
| Компот из свежих плодов с вит С | 200          | 0,4              | 0       | 49,6        | 142                           | 0        | 16    | 0     | 0,1   | 0                    | 13,8   | 7,1    | 5,9   | 0,3    | 0      | 0,2    | 631             | 2004             |
| Хлеб ржаной                     | 30           | 2                | 0,3     | 14,9        | 69                            | 0,5      | 0     | 0     | 0,3   | 0                    | 6,9    | 7,5    | 31,8  | 0,7    | 0,3    | 1,7    | ГОСТ 2077-84    |                  |
| Выпечное изделие                | 50           | 3,3              | 7,3     | 20,5        | 160                           | 0,08     | 0,02  | 0     | 2,4   | 0,03                 | 10,7   | 14,1   | 38,4  | 0,7    | 0,3    | 24     | 426             | 2015             |
| Итого за прием пищи             | 750          | 30               | 27,8    | 128,8       | 831                           | 0,99     | 51,4  | 30,4  | 7,8   | 0,48                 | 120    | 118,1  | 391,6 | 6,4    | 3,3    | 174,5  |                 |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |        |                 |                  |
| Молоко в инд.упак               | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                           | 0,1      | 1,1   | 25,3  | 0     | 0,2                  | 240    | 23,7   | 180   | 0,2    | 0,8    | 19     | 697             | 2004             |
| Кондитерское изделие без крема  | 20           | 1,3              | 7       | 11,9        | 115                           | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 2,1    | 1,7    | 9     | 0,1    | 0,1    | 1,8    | ГОСТ 24901-2014 |                  |
| Фрукт                           | 150          | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                          | 0,03     | 7,5   | 0     | 0,6   | 0,04                 | 28,5   | 18     | 24    | 3,5    | 0      | 0      |                 |                  |
| Итого за прием пищи             | 370          | 7,9              | 13,9    | 36,8        | 305,5                         | 0,13     | 8,6   | 25,3  | 0,6   | 0,24                 | 270,6  | 43,4   | 213   | 3,8    | 0,9    | 20,8   |                 |                  |
| Всего за день                   |              | 65,1             | 73      | 247,9       | 1857,9                        | 1,78     | 60,1  | 90,2  | 13,6  | 0,93                 | 561,3  | 224,2  | 841,2 | 14,9   | 5,8    | 293,9  |                 |                  |



День пятый

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |               | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |          |          |           | Минеральные вещества |           |          |           |           |           |         | №<br>рецептуры  | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|------------|---------------|-----------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------------|---------------------|
|                                      |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы<br>г |                                         | B1,<br>мг | C,<br>мг | A,<br>мг | E,<br>мг | H2,<br>мг | Ca,<br>мг            | Mq,<br>мг | P,<br>мг | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |         |                 |                     |
| Завтрак                              |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |           |                      |           |          |           |           |           |         |                 |                     |
| Блинчики с джемом (повидлом)         | 230             | 9,3              | 10,2       | 78,8          | 477                                     | 0,7       | 1,8      | 59,3     | 3        | 0,12      | 42,8                 | 23,2      | 72,3     | 2         | 0,9       | 42,7      | 728     | 2004            |                     |
| Йогурт фруктовый                     | 125             | 3,5              | 3,1        | 17,3          | 112,5                                   | 0,04      | 0,8      | 25       | 0        | 0,2       | 148,8                | 17,5      | 112,8    | 0,15      | 0         | 0         |         | ГОСТ 31981-2013 |                     |
| чай с низким содержанием сахара      | 200             | 0,2              | 0,1        | 10            | 40                                      | 0         | 0        | 0        | 0        | 0         | 5                    | 4         | 8        | 1         | 0         | 0         | 685     | 2004            |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 555             | 13               | 13,4       | 106,1         | 629,5                                   | 0,74      | 2,6      | 84,3     | 3        | 0,32      | 196,6                | 44,7      | 193,1    | 3,15      | 0,9       | 42,7      |         |                 |                     |
| Обед                                 |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |           |                      |           |          |           |           |           |         |                 |                     |
| Овощи по сезону                      | 20              | 0,2              | 0          | 0,5           | 2,8                                     | 0         | 2        | 0        | 0,1      | 0         | 4,6                  | 2,8       | 8,4      | 0,3       | 0,1       | 0,6       | 515/576 | 2004            |                     |
| Суп из овощей со сметаной            | 250             | 1,9              | 6,5        | 9,6           | 111,5                                   | 0,08      | 10,4     | 10       | 2,3      | 0,05      | 40,7                 | 21,7      | 209,5    | 0,8       | 0,5       | 64,9      | 135     | 2004            |                     |
| Тефтели рыбные с томатным соусом     | 100/60          | 14               | 11,4       | 17,8          | 236,8                                   | 0,1       | 3,2      | 0,1      | 4,4      | 0         | 49,6                 | 18,8      | 185,6    | 1,2       | 0,8       | 161       | 394     | 2004            |                     |
| Картофельное пюре                    | 180             | 3,8              | 8,2        | 26,3          | 196,2                                   | 0,17      | 21,8     | 0        | 0,3      | 0,12      | 44,4                 | 33,4      | 103,9    | 1,2       | 0,8       | 67,8      | 520     | 2004            |                     |
| Компот из смеси свежих плодов с/м    | 200             | 0,2              | 0          | 35,4          | 142                                     | 0,06      | 11,2     | 0        | 0,1      | 0         | 22                   | 11,9      | 12       | 0,1       | 0         | 0,4       | 632     | 2004            |                     |
| Выпечное                             | 50              | 3,7              | 6,3        | 22            | 159                                     | 0,06      | 0        | 2        | 2,3      | 0,8       | 9,9                  | 13,7      | 35       | 0,7       | 0,3       | 24        | 424     | 2015            |                     |

[illegible]

День шестой

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины      |           |          |          | Минеральные вещества |           |           |           |           |           |           |           | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур                   |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------------------------------|---------------|-----------|----------|----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|---------------------------------------|
|                                      |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г |                                         | Углеводы<br>г | В1,<br>мг | С,<br>мг | А,<br>мг | Е,<br>мг             | Н2,<br>мг | Са,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг  | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |                |                                       |
|                                      |                 |                  |            |                                         |               |           |          |          |                      |           |           |           |           |           |           |           |                |                                       |
| Завтрак                              |                 |                  |            |                                         |               |           |          |          |                      |           |           |           |           |           |           |           |                |                                       |
| Плов                                 | 180             | 22               | 22,5       | 32,5                                    | 429           | 0,08      | 1,7      | 0        | 3,7                  | 0,1<br>3  | 18,9      | 52,4      | 266,<br>8 | 3,6       | 1,2       | 82        | 265            | 2015                                  |
| Овощи по<br>сезону                   | 15              | 0,2              | 0,1        | 0,6                                     | 3,6           | 0         | 3,8      | 0,1      | 0,1                  | 0         | 2,1       | 3         | 3,9       | 0,2       | 0,1       | 0,3       | 515/576        | 2004                                  |
| Чай с сахаром<br>и лимоном           | 200/5           | 0,3              | 0,1        | 15,2                                    | 62            | 0         | 2        | 0        | 0                    | 0         | 8         | 5         | 10        | 1         | 0         | 0         | 686            | 2004                                  |
| Выпечное<br>изделие                  | 60              | 7,7              | 8,5        | 22,6                                    | 199,8         | 0,07      | 0,3      | 0,0<br>7 | 0                    | 0,1       | 155,<br>3 | 14,1      | 126,<br>3 | 0,8       | 1         | 29        | 533            | 2003                                  |
| Батон<br>йодированный                | 20              | 1,6              | 0,2        | 10,3                                    | 52,4          | 0,02      | 0        | 0        | 0,3                  | 0         | 4,6       | 6,6       | 17,4      | 0,2       | 0,1       | 0         |                | TV 10.71.11-<br>0024836330<br>77-2016 |
| Итого за                             | 480             | 31,8             | 31,4       | 81,2                                    | 746,8         | 0,17      | 7,8      | 0,1      | 4,1                  | 0,2       | 188,      | 81,1      | 424,      | 5,8       | 2,4       | 111,      |                |                                       |



| прием пищи:                          |        |      |      |       |        |      | 7     |       |      | 3    | 9     |       | 4      |      | 3   |       |         |                         |
|--------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|-----|-------|---------|-------------------------|
| Обед                                 |        |      |      |       |        |      |       |       |      |      |       |       |        |      |     |       |         |                         |
| Овощи по сезону                      | 10     | 0,2  | 0    | 1,1   | 5,8    | 0    | 0,4   | 0     | 0,1  | 0    | 1,8   | 1,9   | 5,6    | 0,1  | 0,1 | 0     | 515/575 | 2004                    |
| Суп с макаронными изделиями и курой  | 250/15 | 4,9  | 6,7  | 15,8  | 145    | 0    | 0,8   | 0,2   | 1,3  | 0    | 26,4  | 11,7  | 38,5   | 0,7  | 0,4 | 57,7  | 147     | 2004                    |
| Котлета натуральная из птицы         | 100    | 18,9 | 19,5 | 11    | 313,6  | 0,01 | 0,6   | 0,3   | 6,3  | 0,3  | 36,5  | 23,1  | 185,8  | 2,3  | 2,3 | 90,8  | 496     | 2004                    |
| Капуста тушеная                      | 180    | 4,6  | 8,3  | 19,3  | 169,2  | 0,06 | 31,7  | 0,12  | 3,5  | 0,12 | 103,7 | 34,6  | 69,1   | 1,4  | 1,2 | 79,7  | 214     | 2004                    |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит.с | 200    | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0    | 0,7   | 0     | 0,5  | 0,02 | 32,5  | 17,5  | 23,4   | 0,7  | 0   | 0,2   | 639     | 2004                    |
| Хлеб ржаной                          | 40     | 2,6  | 0,4  | 19,8  | 92     | 0,8  | 0     | 0     | 0,4  | 0    | 9,2   | 10    | 42,4   | 1,2  | 0,4 | 2,2   |         | 2015<br>ГОСТ<br>2077-84 |
| Итого за прием пищи:                 | 795    | 31,8 | 34,9 | 98,4  | 849,6  | 0,87 | 34,2  | 0,62  | 12,1 | 0,44 | 210,1 | 98,8  | 364,8  | 6,4  | 4,4 | 230,6 |         |                         |
| Полдник                              |        |      |      |       |        |      |       |       |      |      |       |       |        |      |     |       |         |                         |
| Молоко и вид. упак.                  | 200    | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1   | 25,3  | 0    | 0,2  | 240   | 23,7  | 180    | 0,2  | 0,8 | 19    | 697     | 2004                    |
| Выпечное изделие                     | 75     | 9,2  | 5,5  | 29,2  | 202    | 0,08 | 0,04  | 34    | 0,9  | 0,1  | 50,8  | 21,6  | 90,2   | 0,9  | 0,4 | 13,2  | 410     | 2015                    |
| Итого за прием пищи:                 | 275    | 15,2 | 11,9 | 38,6  | 322    | 0,18 | 1,14  | 59,3  | 0,9  | 0,3  | 290,8 | 45,3  | 270,2  | 1,1  | 1,2 | 32,2  |         |                         |
| Всего за день:                       |        | 78,8 | 78,2 | 218,2 | 1918,4 | 1,22 | 43,14 | 60,09 | 17,1 | 0,97 | 689,8 | 225,2 | 1059,4 | 13,3 | 8   | 374,1 |         |                         |

Неделя вторая. День первый

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |               | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |           | Минеральные вещества |           |           |           |           |           |           |           | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|---------------|-----------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|---------------------|
|                                                          |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы<br>г |                                         | B1,<br>мг | C,<br>мг | A,<br>мг  | E,<br>мг             | B2,<br>мг | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг  | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |                |                     |
|                                                          |                 |                  |            |               |                                         |           |          |           |                      |           |           |           |           |           |           |           |                |                     |
| Завтрак                                                  |                 |                  |            |               |                                         |           |          |           |                      |           |           |           |           |           |           |           |                |                     |
| Каша<br>«дружба»<br>молочная<br>жидкая с<br>маслом слив. | 200             | 5,5              | 10,1       | 39,5          | 272,7                                   | 0,12      | 0,8      | 49,<br>9  | 0,1<br>3             | 0,5<br>3  | 121,<br>5 | 33,9      | 142,<br>5 | 0,8       | 0,9       | 50,5      | 175            | 2015                |
| Бутерброды с<br>сыром                                    | 30/30           | 10               | 8          | 15            | 176,6                                   | 0,2       | 0,2      | 48,<br>3  | 1                    | 0,1       | 218,<br>6 | 27,2      | 198,<br>1 | 1,2       | 1,4       | 2,8       | 11             | 2004                |
| Какао с<br>молоком                                       | 200             | 4,9              | 5          | 32,5          | 190                                     | 0,06      | 1,6      | 24,<br>4  | 0                    | 0,2       | 152,<br>2 | 21,3      | 124,<br>6 | 0,4       | 0,6       | 3         | 694            | 2004                |
| Итого за<br>приём пищи                                   | 460             | 20,4             | 23,1       | 87            | 639,3                                   | 0,38      | 2,6      | 122,<br>6 | 1,1<br>3             | 0,8<br>3  | 492,<br>3 | 82,4      | 465,<br>2 | 2,4       | 2,9       | 56,3      |                |                     |
| Обед                                                     |                 |                  |            |               |                                         |           |          |           |                      |           |           |           |           |           |           |           |                |                     |
| Овощи по<br>сезону                                       | 20              | 0,2              | 0          | 0,5           | 2,8                                     | 0         | 2        | 0         | 0,1                  | 0         | 4,6       | 2,8       | 8,4       | 0,3       | 0,1       | 0,6       | 515/576        | 2004                |
| Борщ из св.<br>капусты с<br>картофелем и<br>сметаной     | 200             | 2,3              | 6,7        | 13,4          | 122,2                                   | 0,05      | 10,<br>7 | 10        | 2,4                  | 0,0<br>5  | 58,5      | 27        | 60,7      | 1         | 0,4       | 0,4       | 110            | 2004                |
| Котлета из<br>мяса кур                                   | 100             | 18,6             | 14,3       | 17            | 270                                     | 0,1       | 16       | 0,1<br>4  | 3,6                  | 0,1<br>3  | 82        | 38        | 164       | 2         | 0,13      | 31,9      | 498            | 2013                |
| Рис отварной                                             | 180             | 4,6              | 7,3        | 46,7          | 273,6                                   | 0,36      | 0        | 0         | 0,4                  | 0,0<br>2  | 6,4       | 30,6      | 93,5      | 0,6       | 1         | 73        | 511            | 2004                |
| Компот из<br>смеси свежих<br>плодов с/м                  | 200             | 0,2              | 0          | 35,4          | 142                                     | 0,06      | 11,<br>2 | 0         | 0,1                  | 0         | 22        | 11,9      | 12        | 0,1       | 0         | 0,4       | 632            | 2004                |
| Хлеб ржаной                                              | 20              | 1,3              | 0,2        | 9,9           | 46                                      | 0,34      | 0        | 0         | 0,2                  | 0         | 4,6       | 5         | 21,2      | 0,6       | 0,2       | 1,1       |                | ГОСТ<br>2077-84     |



|                     |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |        |       |        |     |      |       |      |
|---------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|-------|--------|-----|------|-------|------|
| Итого за приём пищи | 720 | 27,2 | 28,5 | 122,9 | 856,6  | 0,91 | 39,9 | 10,14 | 6,8  | 0,2  | 178,1  | 115,3 | 359,8  | 4,6 | 1,83 | 107,4 |      |
| <b>Полдник</b>      |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |        |       |        |     |      |       |      |
| Молоко в инд. Упак. | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1  | 25,3  | 0    | 0,2  | 240    | 23,7  | 180    | 0,2 | 0,8  | 19    | 697  |
| Выпечное изделие    | 70  | 9,7  | 19,7 | 25,7  | 323,4  | 0,08 | 0,3  | 0,16  | 0    | 0,12 | 226,4  | 18,9  | 164,9  | 0,9 | 0,8  | 8,4   | 534  |
| Итого за приём пищи | 270 | 15,7 | 26,1 | 35,1  | 443,4  | 0,18 | 1,4  | 25,46 | 0    | 0,32 | 466,4  | 42,6  | 344,9  | 1,1 | 1,6  | 27,4  |      |
| Всего за день       |     | 63,3 | 77,7 | 245   | 1939,3 | 1,47 | 43,9 | 158,2 | 7,93 | 1,35 | 1136,8 | 240,3 | 1169,9 | 8,1 | 6,33 | 191,1 | 2004 |

День второй

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |               | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |          |          |           | Минеральные вещества |           |           |           |           |           |         | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|---------------|-----------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|----------------|---------------------|
|                                                              |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы<br>г |                                         | B1,<br>мг | C,<br>мг | A,<br>мг | E,<br>мг | B2,<br>мг | Ca,<br>мг            | Mq,<br>мг | P,<br>мг  | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |         |                |                     |
| Завтрак                                                      |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |           |                      |           |           |           |           |           |         |                |                     |
| Тефтели с<br>томатным<br>соусом                              | 100/50          | 15,4             | 19,2       | 18            | 309,8                                   | 0,08      | 4,6      | 0,1      | 5,2      | 0,2       | 18,6                 | 24,8      | 146,<br>2 | 1,8       | 5         | 37,2      | 461/587 | 2004           |                     |
| Макаронные<br>изделия<br>отварные                            | 180             | 6,1              | 10,9       | 41            | 293,4                                   | 0,6       | 0        | 0        | 1,2      | 0,0<br>4  | 5,9                  | 25,3      | 44,6      | 1,3       | 0,5       | 68,3      | 516     | 2004           |                     |
| Бутерброд с<br>сыром                                         | 15/20           | 5                | 5          | 10,3          | 107                                     | 0,02      | 0,1      | 34,<br>5 | 0,4      | 0,0<br>4  | 153,<br>8            | 9,4       | 109       | 0,4       | 0,5       | 0         | 3       | 2004           |                     |
| Чай с сахаром<br>и лимоном                                   | 200/5           | 0,3              | 0,1        | 15,2          | 62                                      | 0         | 2        | 0        | 0        | 0         | 8                    | 5         | 10        | 1         | 0         | 0         | 686     | 2004           |                     |
| Итого за<br>приём пищи                                       | 570             | 26,8             | 35,2       | 84,5          | 772,2                                   | 0,7       | 6,7      | 34,<br>6 | 6,8      | 0,2<br>8  | 186,<br>3            | 64,5      | 309,<br>8 | 4,5       | 6         | 105,<br>5 |         |                |                     |
| Обед                                                         |                 |                  |            |               |                                         |           |          |          |          |           |                      |           |           |           |           |           |         |                |                     |
| Овощи по<br>сезону                                           | 30              | 0,03             | 0          | 1,1           | 7,2                                     | 0,02      | 7,5      | 0        | 0,2      | 0         | 4,2                  | 6         | 7,8       | 0,3       | 0,1       | 1         | 515/576 | 2004           |                     |
| Суп<br>картофельный<br>с<br>бобовыми(Гор<br>охов<br>лущеным) | 250             | 6,2              | 5,6        | 22,3          | 167                                     | 0,23      | 5,8      | 0        | 2,4      | 0,0<br>7  | 42,7                 | 35,6      | 88,1      | 2,1       | 0,8       | 51,4      | 139     | 2004           |                     |
| Гуляш из<br>свинины                                          | 100             | 10,6             | 28,3       | 2,9           | 309                                     | 0,25      | 0,9      | 0        | 2,6      | 0,0<br>9  | 20                   | 22,4      | 128,<br>6 | 2,3       | 2,9       | 7         | 260     | 2013           |                     |
| Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая                             | 180             | 10,4             | 9,4        | 51,1          | 334,8                                   | 0,24      | 0        | 0        | 0,7      | 0,1<br>2  | 17,8                 | 163       | 244,<br>7 | 5,5       | 1,8       | 67,4      | 508     | 2004           |                     |
| Компот из                                                    | 200             | 0,2              | 0,1        | 33            | 138                                     | 0,01      | 16       | 0        | 0,1      | 0         | 18                   | 7         | 10,4      | 0,3       | 0         | 0,2       | 634     | 2004           |                     |



[illegible]

День третий

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        | Минеральные вещества |       |       |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |         |                                           |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|----------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|---------|-------------------------------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг                | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг |             |                  | Fe, мг  | Zn, мг                                    |
| Завтрак                                   |              |                  |         |                               |             |        |                      |       |       |        |        |        |       |             |                  |         |                                           |
| Оладьи с молоком сгущённым                | 150/50       | 15,2             | 14,6    | 89,3                          | 0,3         | 1      | 45,1                 | 5,7   | 0,4   | 281,1  | 66,2   | 296,7  | 2,7   | 1,4         | 66,8             | 733     | 2004                                      |
| Чай с низким содержанием сахара           | 200          | 0,2              | 0,1     | 10                            | 0           | 0      | 0                    | 0     | 0     | 5      | 4      | 8      | 1     | 0           | 0                | 685     | 2004                                      |
| Фрукт                                     | 130          | 0,6              | 0,6     | 12,7                          | 0           | 13     | 0                    | 0,8   | 0     | 20,8   | 10,4   | 14,3   | 2,9   | 0,2         | 2,6              |         |                                           |
| Итого за приём пищи                       | 530          | 16               | 15,3    | 112                           | 0,3         | 14     | 45,1                 | 6,5   | 0,4   | 306,9  | 80,6   | 319    | 6,6   | 1,6         | 69,4             |         |                                           |
| Обед                                      |              |                  |         |                               |             |        |                      |       |       |        |        |        |       |             |                  |         |                                           |
| Овощи по сезону                           | 10           | 0,1              | 0       | 0,2                           | 0           | 0,2    | 0                    | 0     | 0     | 2,1    | 1,3    | 2,2    | 0,1   | 0           | 0                | 515/576 | 2004                                      |
| Суп с макаронными изделиями и курой       | 250/15       | 4,9              | 6,7     | 15,8                          | 0           | 0,8    | 0,2                  | 1,3   | 0     | 26,4   | 11,7   | 38,5   | 0,7   | 0,4         | 57,7             | 147     | 2004                                      |
| Котлета мясная                            | 100          | 15,9             | 14,4    | 16                            | 0,04        | 0      | 0                    | 3,6   | 0,13  | 6      | 24     | 75     | 2     | 0,6         | 30,2             | 451     | 2004                                      |
| Рагу овощное                              | 180          | 4,2              | 9,1     | 19,2                          | 0,72        | 10,8   | 1,1                  | 0,8   | 0     | 44,4   | 30     | 110,4  | 1,3   | 1,1         | 79,8             | 639     | 2004                                      |
| Напиток из смеси сухофруктов и витамина С | 200          | 0,6              | 0       | 31,4                          | 0           | 0,7    | 0                    | 0,5   | 0,02  | 32,5   | 17,5   | 25,4   | 0,7   | 0           | 0,2              |         | 2004                                      |
| Батон йодированный                        | 20           | 1,6              | 0,2     | 10,3                          | 0,02        | 0      | 0                    | 0,3   | 0     | 4,6    | 6,6    | 17,4   | 0,2   | 0,1         | 0                |         | Тв 10.71.11 00248363 077.2016 ГОСТ2077.84 |
| Хлеб ржаной                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 19,8                          | 0,8         | 0      | 0                    | 0,4   | 0     | 9,2    | 10     | 42,4   | 1,2   | 0,4         | 2,2              |         |                                           |
| Итого за приём пищи                       | 815          | 29,9             | 30,8    | 112,7                         | 1,58        | 12,5   | 1,3                  | 6,9   | 0,15  | 125,2  | 101,1  | 309,3  | 6,2   | 2,6         | 170,1            |         |                                           |



| Полдник                          |     |      |      |       |        |      |          |          |          |          |           |           |           |      |     |           |     |                 |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|------|-----|-----------|-----|-----------------|
|                                  | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1      | 25,<br>3 | 0        | 0,2      | 240       | 23,7      | 180       | 0,2  | 0,8 | 19        | 697 | 2004            |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6    |      |       |        |      |          |          |          |          |           |           |           |      |     |           |     |                 |
| Кондитерское изделие без крема   | 75  | 4.7  | 8,8  | 38    | 250    | 0,08 | 0        | 12       | 3,1      | 0,0<br>6 | 15        | 17,2      | 48        | 0,9  | 0,9 | 9         | 418 | ГОСТ2077.<br>84 |
| Итого за приём пищи              | 275 | 19,7 | 7,7  | 47,4  | 370    | 0,18 | 1,1      | 37,<br>3 | 3,1      | 0,2<br>6 | 255       | 40,9      | 228       | 1,1  | 1,7 | 28        |     |                 |
| Всего за день                    |     | 56,6 | 53,8 | 272,1 | 1873,8 | 2,06 | 27,<br>6 | 83,<br>7 | 16,<br>5 | 0,8<br>1 | 687,<br>1 | 222,<br>6 | 856,<br>3 | 13,9 | 5,9 | 267,<br>5 |     |                 |

День четвёртый

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины      |           |           |          | Минеральные вещества |           |           |           |           |           |           |           | №<br>реце<br>птур<br>ы | Сборник<br>рецептур                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------|-------------------------------------|
|                                                      |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г |                                         | Углеводы<br>г | В1,<br>мг | С,<br>мг  | А,<br>мг | Е,<br>мг             | В2,<br>мг | Са,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг  | Fe,<br>мг | Zn,<br>мг | I,<br>мкг |                        |                                     |
|                                                      |                 |                  |            |                                         |               |           |           |          |                      |           |           |           |           |           |           |           |                        |                                     |
| Завтрак                                              |                 |                  |            |                                         |               |           |           |          |                      |           |           |           |           |           |           |           |                        |                                     |
| Котлета<br>рыбная                                    | 100             | 13,8             | 7,8        | 9,3                                     | 162,5         | 0,08      | 0         | 0,0<br>8 | 0,0<br>8             | 0         | 46        | 12        | 186       | 0,8       | 0,5       | 100,6     | 388                    | 2004                                |
| Картофельное<br>пюре                                 | 180             | 3,8              | 8,2        | 26,3                                    | 196,2         | 0,17      | 21,<br>8  | 0        | 0,3                  | 0,1<br>2  | 44,4      | 33,4      | 103,<br>9 | 1,2       | 0,8       | 67,8      | 520                    | 2004                                |
| Овощи по<br>сезону                                   | 20              | 0,2              | 0          | 0,5                                     | 2,8           | 0         | 2         | 0        | 0,1                  | 0         | 4,6       | 2,8       | 8,4       | 0,3       | 0,3       | 0,6       | 515/<br>576            | 2004                                |
| Чай без сахара                                       | 200             | 0,04             | 0,01       | 0                                       | 0,3           | 0         | 0,0<br>2  | 0        | 0                    | 0         | 2         | 0,9       | 1,6       | 0,2       | 0         | 0         | 685                    | 2004                                |
| Кондитерское<br>изделие без<br>крема                 | 20              | 1,3              | 7          | 11,9                                    | 115           | 0         | 0         | 0        | 0                    | 0         | 2,1       | 1,7       | 9         | 0,1       | 0,1       | 1,8       |                        | ГОСТ<br>24901-2014                  |
| Батон<br>йодированный                                | 25              | 2                | 0,3        | 12,9                                    | 65,5          | 0,02<br>5 | 0         | 0        | 0,4                  | 0         | 5,8       | 8,3       | 21,8      | 0,3       | 0,2       | 0         |                        | Ту 10.71.11<br>0024836307<br>7.2016 |
| Итого за приём<br>пищи                               | 545             | 21,14            | 23,31      | 60,9                                    | 542,3         | 0,27<br>5 | 23,<br>82 | 0,0<br>8 | 0,8<br>8             | 0,1<br>2  | 104,<br>9 | 59,1      | 330,<br>7 | 2,9       | 1,7       | 170,8     |                        |                                     |
| Обед                                                 |                 |                  |            |                                         |               |           |           |          |                      |           |           |           |           |           |           |           |                        |                                     |
| Овощи по<br>сезону                                   | 20              | 0,4              | 0          | 0,22                                    | 11,6          | 0         | 0,8       | 0        | 0,2                  | 0         | 3,6       | 3,8       | 11,2      | 0,2       | 0,2       | 0         | 515/<br>576            | 2004                                |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем,<br>сметаной | 250             | 2,2              | 5,8        | 10,4                                    | 104,2         | 0,06      | 15,<br>8  | 10       | 2,4                  | 0,0<br>5  | 58,1      | 23        | 55,1      | 0,8       | 0,4       | 51        | 124                    | 2004                                |
| Плов                                                 | 180             | 22               | 22,5       | 32,5                                    | 429           | 0,08      | 1,7       | 0        | 3,7                  | 0,1<br>3  | 18,9      | 52,4      | 266,<br>8 | 3,6       | 1,2       | 82        | 443                    | 2004                                |
| Компот из<br>свежих плодов<br>с вит. с               | 200             | 0,4              | 0          | 49,6                                    | 142           | 0         | 16        | 0        | 0,1                  | 0         | 13,8      | 7,1       | 5,9       | 0,3       | 0         | 0,2       | 631                    | 2004                                |
| Выпечное<br>изделие                                  | 60              | 5,5              | 6,5        | 34,4                                    | 218           | 0,07      | 0,1<br>4  | 0,0<br>2 | 0                    | 0,0<br>5  | 66,7      | 9,9       | 72,8      | 0,6       | 0,3       | 24        | 491                    | 2003                                |
| Хлеб ржаной                                          | 20              | 1,3              | 0,2        | 9,9                                     | 46            | 0,34      | 0         | 0        | 0,2                  | 0         | 4,6       | 5         | 21,2      | 0,6       | 0,2       | 1,1       |                        | ГОСТ2077.84                         |
| Итого за приём<br>пищи                               | 750             | 31,8             | 35         | 139                                     | 950,8         | 0,55      | 34,<br>44 | 10,<br>2 | 6,6<br>2             | 0,2<br>3  | 165,<br>7 | 101,<br>2 | 433       | 6,1       | 2,1       | 158,3     |                        |                                     |



| Полдник                          |     |       |       |       |        |       |       |      |       |      |       |       |       |     |     |       |     |      |
|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-----|-------|-----|------|
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6     | 6,4   | 9,4   | 120    | 0,1   | 1,1   | 25,3 | 0     | 0,2  | 240   | 23,7  | 180   | 0,2 | 0,8 | 19    | 697 | 2004 |
| Кондитерское изделие без крема   | 70  | 4     | 15    | 29,4  | 268,8  | 0,05  | 0,04  | 9,8  | 4,8   | 0,04 | 12,9  | 14,5  | 39,3  | 0,8 | 1,2 | 36,2  | 449 | 2015 |
| Итого за приём пищи              | 270 | 10    | 21,4  | 38,8  | 388,8  | 0,15  | 1,14  | 35,1 | 4,8   | 0,24 | 252,9 | 38,2  | 219,3 | 1   | 2   | 55,2  |     |      |
| Всего за день                    |     | 62,94 | 79,71 | 238,9 | 1881,9 | 0,975 | 59,44 | 45,2 | 12,28 | 0,59 | 523,5 | 198,5 | 983   | 10  | 5,8 | 384,3 |     |      |

День пятый

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |                                     |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------|------------------|-------------------------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг                | B2, мг | Ca, мг | Mq, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг                              |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |        |       |        |        |             |                  |                                     |
| Омлет натуральный с сыром                | 250          | 24,8             | 37,2    | 3,1         | 454                           | 0,13     | 0,4   | 48,4  | 1,1                  | 0,1    | 348,7  | 29,1   | 416,4 | 3,8    | 2,4    | 85,3        | 342              | 2004                                |
| Бутерброд с сыром                        | 20/20        | 4,9              | 4,5     | 12,9        | 113,3                         | 0,1      | 0     | 0     | 0,7                  | 0      | 7,1    | 13,7   | 55,3  | 0,9    | 0,6    | 2,2         | 6                | 2004                                |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200/5        | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62                            | 0        | 2     | 0     | 0                    | 0      | 8      | 5      | 10    | 1      | 0      | 0           | 686              | 2004                                |
| Итого за приём пищи                      | 495          | 30               | 41,8    | 31,2        | 629,3                         | 0,23     | 2,4   | 48,4  | 1,8                  | 0,1    | 363,8  | 47,8   | 481,7 | 5,7    | 3      | 87,5        |                  |                                     |
| обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |        |       |        |        |             |                  |                                     |
| Овощи по сезону                          | 40           | 0,5              | 0,1     | 1,5         | 9,6                           | 0        | 10    | 0,1   | 0,2                  | 0      | 5,6    | 8      | 10,4  | 0,4    | 0,1    | 0,8         | 515/576          | 2004                                |
| Рассольник ленинградский                 | 250          | 3,4              | 4       | 20          | 135                           | 0,25     | 6,3   | 13,5  | 1,3                  | 0      | 29,5   | 23,6   | 73    | 0,9    | 0,3    | 54,1        | 132              | 2004                                |
| Птица тушеная в соусе                    | 100          | 12,8             | 14,4    | 3,5         | 203,5                         | 0,13     | 11,4  | 13,5  | 2,5                  | 0,1    | 34,3   | 19,5   | 129,9 | 2,1    | 1,5    | 20,5        | 488              | 2004                                |
| Макаронные изделия отварные              | 180          | 6,1              | 10,9    | 41          | 293,4                         | 0,6      | 0     | 0     | 1,2                  | 0,0    | 5,9    | 25,3   | 44,6  | 1,3    | 0,5    | 68,3        | 516              | 2004                                |
| Компот из чёрной смородины с витамином C | 200          | 0,2              | 0,1     | 33          | 138                           | 0,01     | 16    | 0     | 0,1                  | 0      | 18     | 7      | 10,4  | 0,3    | 0      | 0,2         | 634              | 2004                                |
| Батон йодированный                       | 25           | 2                | 0,3     | 12,9        | 65,5                          | 0,025    | 0     | 0     | 0,4                  | 0      | 5,8    | 8,3    | 21,8  | 0,3    | 0,2    | 0           |                  | Ту 10.71.11<br>0024836307<br>7.2016 |
| Хлеб ржаной                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 9,9         | 46                            | 0,34     | 0     | 0     | 0,2                  | 0      | 4,6    | 5      | 21,2  | 0,6    | 0,2    | 1,1         |                  | ГОСТ2077.84                         |
| Итого за приём пищи                      | 815          | 26,3             | 30      | 121,8       | 891                           | 1,4      | 43,7  | 13,9  | 5,9                  | 0,1    | 163,7  | 96,7   | 311,3 | 5,9    | 2,8    | 145         |                  |                                     |



| Полдник       |     |      |      |       |        |      |      |      |     |     |       |       |        |      |     |       |     |      |
|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-----|-----|-------|-------|--------|------|-----|-------|-----|------|
| Сок           | 200 | 1    | 0    | 20,2  | 85     | 0,02 | 4    | 0    | 0,2 | 0,0 | 14    | 8     | 14     | 2,8  | 0   | 0     | 707 | 2004 |
| Фруктовый     |     |      |      |       |        |      |      |      |     | 2   |       |       |        |      |     |       |     |      |
| Выпечное      | 100 | 12,8 | 14,1 | 37,7  | 333    | 0,1  | 0,5  | 0,1  | 0   | 0,1 | 258,8 | 23,6  | 210,6  | 1,3  | 1,6 | 48,3  | 533 | 2003 |
| изделие       |     |      |      |       |        |      |      | 2    |     | 8   |       |       |        |      |     |       |     |      |
| Итого за      | 300 | 13,8 | 14,1 | 57,9  | 418    | 0,12 | 4,5  | 0,1  | 0,2 | 0,2 | 272,8 | 31,6  | 224,6  | 4,1  | 1,6 | 48,3  |     |      |
| приём пищи    |     |      |      |       |        |      |      | 2    |     |     |       |       |        |      |     |       |     |      |
| Всего за день |     | 70,1 | 85,9 | 210,9 | 1938,3 | 1,7  | 50,6 | 62,4 | 7,9 | 0,5 | 740,3 | 176,1 | 1017,6 | 15,7 | 7,4 | 280,8 |     |      |
|               |     |      |      |       |        |      |      |      |     |     |       |       |        |      |     |       |     |      |

День шестой

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур              |           |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------------------------|-----------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг                | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг |             |                               | I, мкг    |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |        |       |        |        |             |                               |           |
| Жаркое по-домашнему                       | 180          | 18,5             | 20,7    | 18,9        | 337,2                         | 0,13     | 7,7   | 0     | 3,6                  | 0,2    | 34,8   | 48,5   | 235,5 | 4,4    | 0,7    | 84,4        | 259                           | 2015      |
| Овощи по сезону                           | 25           | 0,2              | 0       | 0,3         | 3,3                           | 0        | 0,3   | 0     | 0                    | 0      | 5,3    | 3,3    | 5,5   | 0,3    | 0      | 0           | 515/576                       | 2004      |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,2              | 0,1     | 15          | 60                            | 0        | 0     | 0     | 0                    | 0      | 5      | 4      | 8     | 1      | 0      | 0           | 685                           | 2004      |
| Батон йодированный                        | 20           | 1,6              | 0,2     | 10,3        | 52,4                          | 0,02     | 0     | 0     | 0,3                  | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4  | 0,2    | 0,1    | 0           | Ту 10.71.11 00248363 077.2016 | 2015      |
| Выпечное изделие                          | 75           | 9,2              | 5,5     | 29,2        | 202                           | 0,08     | 0,04  | 34    | 0,9                  | 0,1    | 50,8   | 21,6   | 90,2  | 0,9    | 0,4    | 13,2        | 410                           | 2015      |
| Итого за прием пищи                       | 520          | 29,7             | 26,5    | 73,7        | 654,9                         | 0,23     | 8,04  | 34    | 4,8                  | 0,3    | 100,5  | 84     | 356,6 | 6,8    | 1,2    | 97,6        |                               |           |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |        |       |        |        |             |                               |           |
| Овощи по сезону                           | 15           | 0,4              | 0       | 1           | 6                             | 0        | 0,6   | 0     | 0,15                 | 0,6    | 2,7    | 5,7    | 8,4   | 0,2    | 0,2    | 0           | 515/576                       | 2004      |
| Суп картофельный рыбный                   | 250/15       | 5                | 3,3     | 20,5        | 132,6                         | 0,11     | 12    | 0     | 2,7                  | 0,08   | 35     | 36,7   | 113,7 | 1,3    | 0,5    | 69,2        | 133                           | 2004      |
| Печень по-строгановски                    | 100          | 13,6             | 13,6    | 4           | 195                           | 0,19     | 28,9  | 5,5   | 3                    | 1,4    | 25,6   | 14,8   | 223,3 | 4,8    | 3,6    | 86          | 431                           | 2004      |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 180          | 10,4             | 9,4     | 51,1        | 334,8                         | 0,24     | 0     | 0     | 0,7                  | 0,12   | 17,8   | 163    | 244,7 | 5,5    | 1,8    | 67,4        | 508                           |           |
| Напиток из смеси сухофруктов и витамина с | 200          | 0,6              | 0       | 31,4        | 124                           | 0        | 0,7   | 0     | 0,5                  | 0,02   | 32,5   | 17,5   | 25,4  | 0,7    | 0      | 0,2         |                               | 2004      |
| Батон йодированный                        | 20           | 1,6              | 0,2     | 10,3        | 52,4                          | 0,02     | 0     | 0     | 0,3                  | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4  | 0,2    | 0,1    | 0           | Ту 10.71.11 00248363 077.2016 | 2015      |
| Хлеб ржаной                               | 20           | 1,3              | 0,2     | 9,9         | 46                            | 0,34     | 0     | 0     | 0,2                  | 0      | 4,6    | 5      | 21,2  | 0,6    | 0,2    | 1,1         |                               | ГОСТ2077. |



|                                  |     |      |      |       |        |      |       |      |       |      |       |       |       |      |     |       |                    |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|-------|--------------------|
| Итого за приём пищи              | 800 | 32,9 | 26,7 | 128,2 | 890,8  | 0,9  | 42,2  | 5,5  | 7,5   | 2,2  | 122,8 | 249,3 | 652,1 | 13,3 | 6,4 | 223,9 | 84                 |
| Полдник                          |     |      |      |       |        |      |       |      |       |      |       |       |       |      |     |       |                    |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1   | 25,3 | 0     | 0,2  | 240   | 23,7  | 180   | 0,2  | 0,8 | 19    | 697                |
| Фрукт                            | 130 | 0,6  | 0,6  | 12,7  | 61,1   | 0    | 13    | 0    | 0,8   | 0    | 20,8  | 10,4  | 14,3  | 2,9  | 0,2 | 2,6   |                    |
| Кондитерское изделие без крема   | 20  | 1,3  | 7    | 11,9  | 115    | 0    | 0     | 0    | 0     | 0    | 2,1   | 1,7   | 9     | 0,1  | 0,1 | 1,8   | ГОСТ 24901-2014130 |
| Итого за приём пищи              | 350 | 7,9  | 14   | 34    | 296,1  | 0,1  | 14,1  | 25,3 | 0,8   | 0,2  | 262,9 | 35,8  | 203,3 | 3,2  | 1,1 | 23,4  |                    |
| Всего за день                    |     | 70,5 | 67,2 | 235,9 | 1841,8 | 1,23 | 64,34 | 64,8 | 13,15 | 2,72 | 486,2 | 369,1 | 1212  | 23,3 | 8,7 | 344,9 |                    |