

ИП Засухина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО:  
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"



Сезон: Осенний-зимний

Категория: инд.меню 11-старше лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)



1-ая неделя/Понедельник

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | ККАЛ | Витамины (мг) |      |       |      |            |            |          |            |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------|---------------|------|-------|------|------------|------------|----------|------------|--------|--------|---------------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                                |              | Б                | Ж     | У        |      | А (рет.экв)   | В1   | С     | D    | К          | Са         | Mg       | P          | Fe     | I      | Se                        | F      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |                                |              |                  |       |          |      |               |      |       |      |            |            |          |            |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1     | Завтрак                        | 3            | 4                | 5     | 6        | 7    | 8             | 9    | 10    | 11   | 13         | 12         | 14       | 13         | 15     | 18     | 19                        | 20     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14    | Масло (порциями)               | 10           | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66   | 40            |      |       |      | 3          | 2,4        |          | 3          | 0,02   |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377   | Чай с лимоном                  | 200/15 /7    | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62   |               |      | 2,83  |      | 21,3       | 14,2       | 2,4      | 4,4        | 0,36   |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174   | Каша вязкая молочная из риса   | 240          | 6,86             | 12,4  | 49,09    | 336  | 57,14         | 0,07 | 1,1   |      | 218,685 /7 | 149,337 /1 | 41,6686  | 179,931 /4 | 0,6857 |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 590   | Батон подмосковный             | 30           | 2,12             | 0,68  | 13,81    | 70   |               |      |       | 0,53 | 16,5       | 3,828      | 2,61     | 11,745     | 0,2741 |        | 0,525                     | 0,525  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 036   | Печенье                        | 50           | 1,06             | 1,56  | 3,22     | 31   |               | 0,01 |       |      | 16,5       | 3,828      | 2,61     | 11,745     | 0,2741 |        | 0,525                     | 0,525  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Всего в Завтрак                | 552          | 10,25            | 21,91 | 81,45    | 565  | 97,14         | 0,07 | 3,93  | 0,53 | 259,4 /9   | 169,7 /7   | 46,68    | 199,0 /8   | 1,34   |        | 0,53                      | 0,53   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Обед                           |              |                  |       |          |      |               |      |       |      |            |            |          |            |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171   | Каша рассыпчатая (гречневая)   | 180          | 9,96             | 10,74 | 44,84    | 315  | 45            | 0,24 |       |      | 300,982 /5 | 29,6888    | 158,085  | 236,643 /8 | 5,3213 |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246   | Гуляш из отварной говядины     | 100          | 13,36            | 14,08 | 3,27     | 164  |               | 0,01 | 1,2   |      | 169,7 /5   | 23,6       | 20,27    | 117,03 /8  | 2      |        |                           |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржаной                    | 30           | 3                | 0,53  | 12,63    | 68   |               | 0,08 |       | 0,5  | 91,125     | 14,19      | 25,1213  | 86,13      | 1,6313 | 0,0012 | 0,495                     | 0,495  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2              | 0,56  | 13,47    | 72   |               | 0,08 |       | 0,52 | 97,2       | 15,136     | 26,796   | 91,872     | 1,74   | 0,0013 | 0,52                      | 0,52   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102   | Помидоры свежие                | 30           | 0,21             | 0,04  | 0,69     | 4    |               | 0,01 | 2     | 0,08 | 58         | 2,464      | 3,48     | 4,524      | 0,1566 | 0,0004 | 0,08                      | 0,08   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 585   | Компот из вишни+яблоки         | 200          | 0,22             | 0,16  | 12,81    | 54   |               | 0,01 |       | 0,1  | 110,32     | 9,2752     | 5,8725   | 6,8991     | 0,5446 | 0,0009 | 0,1                       | 0,1    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 433   | Суп из овощей с фрикадельками  | 250          | 7,59             | 4,61  | 17,01    | 140  | 2,5           | 0,11 | 10,46 | 0,2  | 730,884    | 27,7931    | 32,4867  | 115,430 /7 | 1,7482 | 0,0066 | 0,2025                    | 0,2025 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Всего в Обед                   | 830          | 37,53            | 30,71 | 104,7 /2 | 816  | 47,5          | 0,53 | 29,92 | 1,4  | 1558,21 /5 | 122,1 /5   | 272,1 /1 | 658,5 /3   | 13,14  | 0,01   | 1,4                       | 1,4    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Всего в день                   |              | 47,78            | 52,63 | 186,1 /1 | 1381 | 144,64        | 0,6  | 33,85 | 1,92 | 1817,7 /7  | 291,9 /1   | 318,7 /0 | 857,6 /1   | 14,48  | 0,01   | 1,92                      | 1,92   |  |  |  |  |  |  |  |  |

| 1-ая неделя/Вторник |                                   |                 |                  |       |       |      |                |      |        |       |         |                           |         |         |        |        |        |        |  |  |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------|----------------|------|--------|-------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--|--|
| № рел.              | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |        |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |        |        |        |  |  |
|                     |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | Д     | К       | Са                        | Мg      | Р       | Fe     | I      | Se     | F      |  |  |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10     | 11    | 13      | 12                        | 14      | 13      | 15     | 18     | 19     | 20     |  |  |
|                     | Завтрак                           |                 |                  |       |       |      |                |      |        |       |         |                           |         |         |        |        |        |        |  |  |
| 590                 | Батон подмосковный                | 30              | 2,12             | 0,68  | 13,81 | 70   |                |      |        |       |         |                           |         |         |        |        |        |        |  |  |
| 431                 | Горошек зеленый                   | 30              | 0,87             | 0,05  | 1,77  | 11   |                | 0,02 | 1,2    | 0,06  | 29,7    | 5,28                      | 5,481   | 16,182  | 0,1827 | 0,0002 | 0,06   | 0,06   |  |  |
| 382                 | Какао с молоком                   | 200             | 3,54             | 3,43  | 23,82 | 140  | 10             | 0,03 | 0,52   |       | 214,16  | 107,888                   | 18,8268 | 101,094 | 0,6194 |        |        |        |  |  |
| 215                 | Омлет паровой                     | 180             | 17,95            | 31,28 | 4,55  | 372  | 264            | 0,08 | 0,43   | 30,79 | 307,996 | 153,388                   | 23,7122 | 287,916 | 2,9099 | 0,0336 | 30,792 | 30,792 |  |  |
| 692                 | Банан                             | 110             | 1,65             | 0,22  | 23,98 | 105  |                | 0,01 | 11     | 0,44  | 382,8   | 8,8                       | 46,2    | 30,8    | 0,66   |        | 0,44   | 0,44   |  |  |
|                     | Всего в Завтрак                   | 550             | 26,14            | 35,67 | 67,93 | 697  | 274            | 0,15 | 13,15  | 31,29 | 934,6   | 275,3                     | 94,22   | 435,9   | 4,37   | 0,03   | 31,29  | 31,29  |  |  |
|                     | Обед                              |                 |                  |       |       |      |                |      |        |       |         |                           |         |         |        |        |        |        |  |  |
| 309                 | Макаронные изделия отварные       | 180             | 6,62             | 5,42  | 31,73 | 202  |                | 0,07 |        |       | 36,414  | 5,832                     | 25,344  | 44,604  | 1,3266 |        |        |        |  |  |
| 284                 | Котлеты из курицы                 | 100             | 9,74             | 12,01 | 7,68  | 178  | 20             | 0,06 | 0,08   |       | 147,623 | 29,981                    | 17,5694 | 109,304 | 1,2572 |        |        |        |  |  |
|                     | Хлеб ржаной                       | 30              | 3                | 0,53  | 12,63 | 68   |                | 0,08 |        | 0,5   | 91,125  | 14,19                     | 25,1213 | 86,13   | 1,6313 | 0,0012 | 0,495  | 0,495  |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47 | 72   |                | 0,08 |        | 0,52  | 97,2    | 15,136                    | 26,796  | 91,872  | 1,74   | 0,0013 | 0,52   | 0,52   |  |  |
| 388                 | Напиток из плодов шиповника       | 200             | 0,64             | 3,78  | 18,16 | 109  |                | 0,01 | 88     |       | 10,6    | 10,912                    | 2,958   | 2,958   | 4,4022 |        |        |        |  |  |
| 88                  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 1,88             | 4,59  | 9,12  | 85   |                | 0,06 | 14,4   | 2,39  | 342,81  | 42,8835                   | 21,8245 | 45,8212 | 0,773  | 0,0042 | 2,39   | 2,39   |  |  |
| 15                  | Сыр (порциями)                    | 20              | 4,68             | 5,6   |       | 69   | 30             | 0,01 | 0,12   | 0,12  | 28      | 176                       | 9,57    | 102,66  | 0,1914 |        | 0,12   | 0,12   |  |  |
|                     | Всего в Обед                      | 820             | 29,76            | 32,48 | 92,79 | 783  | 50             | 0,36 | 102,6  | 3,53  | 753,7   | 294,9                     | 129,1   | 483,3   | 11,32  | 0,01   | 3,53   | 3,53   |  |  |
|                     | Всего в день                      |                 | 55,9             | 68,15 | 160,7 | 1480 | 324            | 0,51 | 115,75 | 34,82 | 1688,4  | 570,2                     | 223,4   | 919,3   | 15,69  | 0,04   | 34,82  | 34,82  |  |  |



| № п/п | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |        |      |           |         | Минеральные вещества (мг) |           |        |        |      |      |  |  |
|-------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------|---------------|------|--------|------|-----------|---------|---------------------------|-----------|--------|--------|------|------|--|--|
|       |                                           |              | Б                | Ж     | У     |       | А (рет.экв)   | В1   | С      | D    | К         | Са      | Mg                        | P         | Fe     | I      | Se   | F    |  |  |
|       |                                           |              |                  |       |       |       |               |      |        |      |           |         |                           |           |        |        |      |      |  |  |
| 1     | 2                                         | 3            | 4                | 5     | 6     | 7     | 8             | 9    | 10     | 11   | 13        | 12      | 14                        | 13        | 15     | 18     | 19   | 20   |  |  |
|       | Завтрак                                   |              |                  |       |       |       |               |      |        |      |           |         |                           |           |        |        |      |      |  |  |
| 378   | Чай с молоком                             | 150/50 /15   | 1,52             | 1,35  | 15,9  | 81    | 10            | 0,04 | 1,33   |      | 154,6     | 126,6   | 15,4                      | 92,8      | 0,41   |        |      |      |  |  |
| 173   | Каша вязкая молочная ячневая              | 150/10       | 5,52             | 9,2   | 22,82 | 196   | 40            | 0,13 | 0,4    |      | 223,756 2 | 97,0849 | 46,9303                   | 157,044 1 | 1,1069 |        |      |      |  |  |
| 590   | Батон подмосковный                        | 25           | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |               |      |        |      |           |         |                           |           |        |        |      |      |  |  |
|       | Яблоко свежее                             | 150          | 0,57             | 0,53  | 13,38 | 60    |               | 0,03 | 99     | 0,3  | 417       | 21,12   | 11,745                    | 14,355    | 2,871  | 0,003  | 0,3  | 0,3  |  |  |
|       | Всего в Завтрак                           | 550          | 9,38             | 11,65 | 63,61 | 395   | 50            | 0,2  | 100,73 | 0,3  | 795,3 6   | 244,8   | 74,08                     | 264,2     | 4,39   |        | 0,3  | 0,3  |  |  |
|       | Обед                                      |              |                  |       |       |       |               |      |        |      |           |         |                           |           |        |        |      |      |  |  |
| 255   | Печень по-строгановски                    | 50/50        | 13,26            | 11,23 | 3,52  | 185   | 5 780         | 0,2  | 8,45   |      | 203,9     | 33,24   | 17,47                     | 239,32    | 5      |        |      |      |  |  |
| 342   | Компот из свежих плодов (яблоки)          | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88 | 115   |               | 0,01 | 0,9    |      | 112,44    | 14,18   | 5,14                      | 4,4       | 0,952  |        |      |      |  |  |
| 704   | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 30           |                  |       |       |       |               |      |        |      |           |         |                           |           |        |        |      |      |  |  |
|       | Хлеб ржаной                               | 20           | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |               | 0,05 |        | 0,33 | 60,75     | 9,46    | 16,7475                   | 57,42     | 1,0875 | 0,0008 | 0,33 | 0,33 |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,6              | 0,28  | 6,74  | 36    |               | 0,04 |        | 0,26 | 48,6      | 7,568   | 13,398                    | 45,936    | 0,87   | 0,0007 | 0,26 | 0,26 |  |  |
| 102   | Суп картофельный с горохом и курой        | 250/20       | 9,98             | 9,58  | 18,16 | 199   | 10            | 0,19 | 6,1    | 2,54 | 560,084   | 41,2729 | 39,4745                   | 135,428 6 | 2,1446 | 0,0054 | 2,54 | 2,54 |  |  |
| 128   | Картофельное пюре                         | 180          | 3,61             | 10,67 | 23,61 | 205   | 30            | 0,15 | 12,2   |      | 897,565 8 | 42,602  | 33,3632                   | 99,359    | 1,208  |        |      |      |  |  |
|       | Всего в Обед                              | 800          | 30,61            | 32,27 | 88,33 | 785   | 5 820         | 0,64 | 27,65  | 3,13 | 1 883,34  | 146,3 2 | 125,5 9                   | 581,8 6   | 11,26  | 0,01   | 3,13 | 3,13 |  |  |
|       | Всего в день                              |              | 39,99            | 43,92 | 151,9 | 1 180 | 5 870         | 0,84 | 128,38 | 3,43 | 2 678,7   | 393,1 7 | 199,6 7                   | 846,0 6   | 15,65  | 0,01   | 3,43 | 3,43 |  |  |

| № п/п. |  | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |        |      |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |      |      |  |  |
|--------|--|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------|----------------|------|--------|------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|------|------|--|--|
|        |  |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |      | А<br>(ретинол) | В1   | С      | D    | K       | Ca      | Mg                        | P       | Fe     | I      | Se   | F    |  |  |
|        |  |                                   |                 |                  |       |       |      |                |      |        |      |         |         |                           |         |        |        |      |      |  |  |
| 1      |  | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10     | 11   | 13      | 12      | 14                        | 13      | 15     | 18     | 19   | 20   |  |  |
|        |  | Завтрак                           |                 |                  |       |       |      |                |      |        |      |         |         |                           |         |        |        |      |      |  |  |
| 209    |  | Яйца варенные                     | 1 шт.           | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63   | 100            | 0,03 |        |      | 56      | 22      | 4,8                       | 76,8    | 1      |        |      |      |  |  |
| 219    |  | Сырники из творога                | 165             | 28,32            | 32,7  | 18,33 | 480  | 150            | 0,09 | 0,39   |      | 198,6   | 241,5   | 34,62                     | 343,74  | 1,05   |        |      |      |  |  |
| 379    |  | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95 | 101  | 20             | 0,04 | 1,3    |      | 146,34  | 125,78  | 14                        | 90      | 0,134  |        |      |      |  |  |
| 590    |  | Батон подмосковный                | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58   |                |      |        |      |         |         |                           |         |        |        |      |      |  |  |
|        |  | Яблоко свежее                     | 120             | 0,46             | 0,42  | 10,7  | 48   |                | 0,02 | 79,2   | 0,24 | 333,6   | 16,896  | 9,396                     | 11,484  | 2,2968 | 0,0024 | 0,24 | 0,24 |  |  |
|        |  | Всего в Завтрак                   | 550             | 38,79            | 40,97 | 56,77 | 750  | 270            | 0,19 | 80,89  | 0,24 | 734,54  | 406,18  | 62,82                     | 522,02  | 4,48   |        | 0,24 | 0,24 |  |  |
|        |  | Обед                              |                 |                  |       |       |      |                |      |        |      |         |         |                           |         |        |        |      |      |  |  |
| 349    |  | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01 | 133  |                | 0,02 | 0,73   |      | 229,8   | 32,48   | 17,46                     | 23,44   | 0,698  |        |      |      |  |  |
| 143    |  | Рагу из овощей                    | 180             | 3,03             | 18,84 | 14,74 | 243  | 85,71          | 0,1  | 21,45  |      | 453,702 | 63,7029 | 27,8743                   | 77,1429 | 1,0286 |        |      |      |  |  |
|        |  | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45   |                | 0,05 |        | 0,33 | 60,75   | 9,46    | 16,7475                   | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33 | 0,33 |  |  |
|        |  | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                | 0,7   | 16,84 | 90   |                | 0,1  |        | 0,65 | 121,5   | 18,92   | 33,495                    | 114,84  | 2,175  | 0,0016 | 0,65 | 0,65 |  |  |
| 96     |  | Рассольник ленинградский          | 250             | 2,24             | 4,75  | 15,95 | 116  |                | 0,09 | 7,3    | 2,41 | 500,587 | 22,8576 | 24,8227                   | 65,8778 | 0,8975 | 0,0047 | 2,41 | 2,41 |  |  |
| 234    |  | Котлета рыбная (горбуша)          | 100             | 11,68            | 2,07  | 10,74 | 108  |                | 0,09 | 0,36   | 0,77 | 288,181 | 46,112  | 30,6082                   | 172,038 | 1,2137 | 0,0838 | 0,77 | 0,77 |  |  |
|        |  | Всего в Обед                      | 800             | 23,62            | 26,8  | 98,7  | 735  | 85,71          | 0,45 | 29,83  | 4,16 | 1654,52 | 193,53  | 151,01                    | 510,76  | 7,1    | 0,09   | 4,16 | 4,16 |  |  |
|        |  | Всего в день                      |                 | 62,41            | 67,77 | 155,4 | 1485 | 355,71         | 0,64 | 110,72 | 4,4  | 2389,3  | 599,74  | 213,83                    | 1032,76 | 11,58  | 0,09   | 4,4  | 4,4  |  |  |



| 1-ая неделя/Пятница |                                   |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |              |              |            |                           |        |        |        |        |  |  |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|------|--------------|--------------|------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--|--|
| № п/п.              | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |      |              |              |            | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |  |  |
|                     |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К            | Са           | Мг         | Р                         | Fe     | I      | Se     | F      |  |  |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13           | 12           | 14         | 13                        | 15     | 18     | 19     | 20     |  |  |
|                     | Завтрак                           |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |              |              |            |                           |        |        |        |        |  |  |
| 182                 | Каша жидкая молочная (пшениная)   | 235             | 8,4              | 13,12 | 41,46 | 319   | 67,14          | 0,21 | 1,31  |      | 258,891<br>7 | 154,540<br>5 | 53,2667    | 206,318<br>8              | 1,3764 |        |        |        |  |  |
| 377                 | Чай с лимоном                     | 200/15<br>/7    | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    |                |      | 2,83  |      | 21,3         | 14,2         | 2,4        | 4,4                       | 0,36   |        |        |        |  |  |
| 411                 | Ватрушка со сметаной              | 75              | 5,23             | 5,96  | 29,53 | 193   | 52,5           | 0,08 | 0,02  | 0,49 | 105,462<br>7 | 28,4116      | 17,263     | 61,3459                   | 0,8921 | 0,0016 | 0,4875 | 0,4875 |  |  |
| 590                 | Батон подмосковный                | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |                |      |       |      |              |              |            |                           |        |        |        |        |  |  |
|                     | Всего в Завтрак                   | 557             | 15,53            | 19,66 | 97,7  | 632   | 119,64         | 0,3  | 4,16  | 0,49 | 385,6<br>5   | 197,1<br>5   | 72,93      | 272,0<br>6                | 2,63   |        | 0,49   | 0,49   |  |  |
|                     | Обед                              |                 |                  |       |       |       |                |      |       |      |              |              |            |                           |        |        |        |        |  |  |
| 82                  | Борщ с капустой и картофелем      | 250             | 1,82             | 4,54  | 11,93 | 96    |                | 0,04 | 9,68  |      | 362,125      | 37,202       | 20,8148    | 46,9148                   | 1,0571 |        |        |        |  |  |
| 260                 | Гуляш из свинины                  | 50/50           | 10,64            | 28,19 | 2,89  | 309   |                | 0,28 | 0,92  |      | 267,7        | 20           | 22,39      | 128,62                    | 2,21   |        |        |        |  |  |
|                     | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                | 0,05 |       | 0,33 | 60,75        | 9,46         | 16,7475    | 57,42                     | 1,0875 | 0,0008 | 0,33   | 0,33   |  |  |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                | 0,7   | 16,84 | 90    |                | 0,1  |       | 0,65 | 121,5        | 18,92        | 33,495     | 114,84                    | 2,175  | 0,0016 | 0,65   | 0,65   |  |  |
| 304                 | Рис отварной                      | 180             | 4,32             | 6,13  | 42,18 | 241   | 24             | 0,04 |       |      | 66,663       | 5,845        | 28,2162    | 86,3963                   | 0,5716 |        |        |        |  |  |
| 585                 | Компот из вишни+яблоки            | 200             | 0,22             | 0,16  | 12,81 | 54    |                | 0,01 | 16,26 | 0,1  | 110,32       | 9,2752       | 5,8725     | 6,8991                    | 0,5446 | 0,0009 | 0,1    | 0,1    |  |  |
| 038                 | Йогурт                            | 50              | 2,35             | 0,66  | 3,87  | 31    | 5              | 0,01 | 0,12  |      | 75           | 54,56        | 6,525      | 41,325                    | 0,0435 |        |        |        |  |  |
|                     | Всего в Обед                      | 850             | 25,35            | 40,73 | 98,94 | 866   | 29             | 0,53 | 26,98 | 1,08 | 1 064,06     | 155,2<br>6   | 134,0<br>6 | 482,4<br>2                | 7,69   |        | 1,08   | 1,08   |  |  |
|                     | Всего в День                      |                 | 40,88            | 60,39 | 196,6 | 1 498 | 148,64         | 0,82 | 31,14 | 1,57 | 1 449,71     | 352,4<br>4   | 206,9<br>0 | 754,4<br>4                | 10,32  |        | 1,57   | 1,57   |  |  |

| № п/п | Принимать пищу, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |       |       |          |         | Минеральные вещества (мг) |          |        |        |       |       |  |  |  |  |
|-------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|------|---------------|------|-------|-------|----------|---------|---------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--|--|--|--|
|       |                                           |              | Б                | Ж     | У      |      | А (ретинол)   | В1   | С     | Д     | К        | Са      | Мг                        | Р        | Fe     | I      | Se    | F     |  |  |  |  |
| 1     | 2                                         | 3            | 4                | 5     | 6      | 7    | 8             | 9    | 10    | 11    | 13       | 12      | 14                        | 13       | 15     | 18     | 19    | 20    |  |  |  |  |
|       | Завтрак                                   |              |                  |       |        |      |               |      |       |       |          |         |                           |          |        |        |       |       |  |  |  |  |
| 15    | Сыр (порциями)                            | 15           | 3,69             | 4,74  |        | 58   | 40            | 0,01 | 0,09  |       | 15       | 139,5   | 6,75                      | 97,5     | 0,12   |        |       |       |  |  |  |  |
| 378   | Чай с молоком                             | 150/50 /15   | 1,52             | 1,35  | 15,9   | 81   | 10            | 0,04 | 1,33  |       | 154,6    | 126,6   | 15,4                      | 92,8     | 0,41   |        |       |       |  |  |  |  |
| 174   | Каша вязкая молочная из риса              | 200/10       | 6                | 10,85 | 42,95  | 294  | 50            | 0,06 | 0,96  |       | 191,35   | 130,67  | 36,46                     | 157,44   | 0,6    |        |       |       |  |  |  |  |
| 590   | Батон подмосковный                        | 25           | 1,77             | 0,57  | 11,51  | 58   |               |      |       |       |          |         |                           |          |        |        |       |       |  |  |  |  |
| 036   | Печенье                                   | 50           | 1,06             | 1,56  | 3,22   | 31   |               | 0,01 |       | 0,53  | 16,5     | 3,828   | 2,61                      | 11,745   | 0,2741 |        | 0,525 | 0,525 |  |  |  |  |
|       | Всего в Завтрак                           | 515          | 14,04            | 19,07 | 73,58  | 522  | 100           | 0,12 | 2,38  | 0,53  | 377,45   | 400,6   | 61,22                     | 359,49   | 1,4    |        | 0,53  | 0,53  |  |  |  |  |
|       | Обед                                      |              |                  |       |        |      |               |      |       |       |          |         |                           |          |        |        |       |       |  |  |  |  |
| 704   | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 30           |                  |       |        | 45   |               | 0,05 |       | 0,33  | 60,75    | 9,46    | 16,7475                   | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,33  | 0,33  |  |  |  |  |
|       | Хлеб ржаной                               | 20           | 2                | 0,35  | 8,42   |      |               |      |       |       |          |         |                           |          |        |        |       |       |  |  |  |  |
|       | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,2              | 0,56  | 13,47  | 72   |               | 0,08 |       | 0,52  | 97,2     | 15,136  | 26,796                    | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,52  | 0,52  |  |  |  |  |
| 382   | Какао с молоком                           | 200          | 3,54             | 3,43  | 23,82  | 140  | 10            | 0,03 | 0,52  |       | 214,16   | 107,888 | 18,8268                   | 101,094  | 0,6194 |        |       |       |  |  |  |  |
| 167   | Суп-пюре из разных овощей                 | 250          | 2,81             | 4,66  | 11,48  | 99   | 20            | 0,07 | 7,5   | 6,77  | 310      | 67,54   | 20,9627                   | 67,6425  | 0,6351 | 0,0063 | 6,77  | 6,77  |  |  |  |  |
| 291   | Плов из свинины                           | 280          | 27,97            | 33,82 | 46,37  | 602  | 56            | 0,13 | 1,79  | 6,2   | 441,3398 | 35,4326 | 55,9958                   | 297,6151 | 2,7836 | 0,0029 | 6,202 | 6,202 |  |  |  |  |
|       | Всего в Обед                              | 820          | 39,52            | 42,82 | 103,56 | 958  | 86            | 0,36 | 9,81  | 13,82 | 1123,45  | 235,46  | 139,33                    | 615,64   | 6,87   | 0,01   | 13,82 | 13,82 |  |  |  |  |
|       | Всего в День                              |              | 53,56            | 61,89 | 177,16 | 1480 | 186           | 0,47 | 12,19 | 14,35 | 1500,9   | 636,06  | 200,55                    | 975,14   | 8,27   | 0,01   | 14,35 | 14,35 |  |  |  |  |

| № реч. | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Витамины (мг) |                |      |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |          |        |        |      |      |  |
|--------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------|----------------|------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|----------|--------|--------|------|------|--|
|        |                                         |                 | Б                | Ж     | У      | ККАЛ          | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | Д                         | К       | Са      | Mg      | P        | Fe     | I      | Se   | F    |  |
| 1      | 2                                       | 3               | 4                | 5     | 6      | 7             | 8              | 9    | 10     | 11                        | 13      | 12      | 14      | 13       | 15     | 18     | 19   | 20   |  |
|        | Завтрак                                 |                 |                  |       |        |               |                |      |        |                           |         |         |         |          |        |        |      |      |  |
| 14     | Масло (порциями)                        | 10              | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 66            | 40             |      |        |                           | 3       | 2,4     |         | 3        | 0,02   |        |      |      |  |
| 173    | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 200/10          | 8,31             | 13,12 | 37,63  | 303           | 50             | 0,18 | 0,96   |                           | 291,54  | 149,62  | 70,82   | 234,98   | 1,73   |        |      |      |  |
| 590    | Батон подмосковный                      | 25              | 1,77             | 0,57  | 11,51  | 58            |                |      |        |                           | 214,16  | 107,888 | 18,8268 | 101,094  | 0,6194 |        |      |      |  |
| 382    | Какао с молоком                         | 200             | 3,54             | 3,43  | 23,82  | 140           | 10             | 0,03 | 0,52   |                           | 417,6   | 9,6     | 50,4    | 33,6     | 0,72   |        | 0,48 | 0,48 |  |
| 692    | Банан                                   | 120             | 1,8              | 0,24  | 26,16  | 114           |                | 0,01 | 12     | 0,48                      |         |         |         |          |        |        |      |      |  |
|        | Всего в Завтрак                         | 565             | 15,5             | 24,61 | 99,25  | 681           | 100            | 0,22 | 13,48  | 0,48                      | 926,3   | 269,51  | 140,05  | 372,67   | 3,09   |        | 0,48 | 0,48 |  |
|        | Обед                                    |                 |                  |       |        |               |                |      |        |                           |         |         |         |          |        |        |      |      |  |
| 171    | Каша рассыпчатая (гречневая)            | 180             | 9,96             | 10,74 | 44,84  | 315           | 45             | 0,24 |        |                           | 300,982 | 29,6888 | 158,085 | 236,643  | 5,3213 |        |      |      |  |
|        | Хлеб ржаной                             | 20              | 2                | 0,35  | 8,42   | 45            |                | 0,05 | 0,33   | 0,65                      | 60,75   | 9,46    | 16,7475 | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,33 | 0,33 |  |
|        | Хлеб пшеничный                          | 50              | 4                | 0,7   | 16,84  | 90            |                | 0,1  |        |                           | 121,5   | 18,92   | 33,495  | 114,84   | 2,175  | 0,0016 | 0,65 | 0,65 |  |
| 388    | Напиток из плодов шиповника             | 200             | 0,64             | 3,78  | 18,16  | 109           |                | 0,01 | 88     |                           | 10,6    | 10,912  | 2,958   | 2,958    | 4,4022 |        |      |      |  |
| 88     | Ши из свежей капусты с картофелем       | 250             | 1,88             | 4,59  | 9,12   | 85            |                | 0,06 | 14,4   | 2,39                      | 342,81  | 42,8835 | 21,8245 | 45,8212  | 0,773  | 0,0042 | 2,39 | 2,39 |  |
| 280    | Фрикадельки в соусе                     | 100/50          | 15,06            | 16,65 | 13,93  | 266           | 10             | 0,09 | 0,41   | 4,92                      | 330,212 | 43,3866 | 32,1878 | 168,0017 | 1,5463 | 0,008  | 4,92 | 4,92 |  |
|        | Всего в Обед                            | 850             | 33,54            | 36,81 | 111,31 | 910           | 55             | 0,55 | 102,81 | 8,29                      | 1166,85 | 155,25  | 265,3   | 625,68   | 15,31  | 0,01   | 8,29 | 8,29 |  |
|        | Всего в день                            |                 | 49,04            | 61,42 | 210,5  | 1591          | 155            | 0,77 | 116,29 | 8,77                      | 2093,15 | 424,75  | 405,3   | 998,38   | 18,39  | 0,01   | 8,77 | 8,77 |  |



| 2-ая неделя/Среда |                                          |              |                  |       |          |       |               |      |        |      |            |                           |          |            |        |        |      |      |      |      |
|-------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|------|--------|------|------------|---------------------------|----------|------------|--------|--------|------|------|------|------|
| № п/п             | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |        |      |            | Минеральные вещества (мг) |          |            |        |        |      |      |      |      |
|                   |                                          |              | Б                | Ж     | У        |       | А (ретинол)   | В1   | С      | Д    | К          | Са                        | Мg       | Р          | Fe     | I      | Se   | F    |      |      |
| 1                 | Завтрак                                  | 3            | 4                | 5     | 6        | 7     | 8             | 9    | 10     | 11   | 13         | 12                        | 14       | 13         | 15     | 18     | 19   | 20   |      |      |
| 15                | Сыр (порциями)                           | 15           | 3,69             | 4,74  |          | 58    | 40            | 0,01 | 0,09   |      | 15         | 139,5                     | 6,75     | 97,5       | 0,12   |        |      |      |      |      |
| 377               | Чай с лимоном                            | 200/15 /7    | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62    |               |      | 2,83   |      | 21,3       | 14,2                      | 2,4      | 4,4        | 0,36   |        |      |      |      |      |
| 215               | Омлет паровой                            | 150          | 14,96            | 26,07 | 3,8      | 310   | 228,57        | 0,09 | 0,36   |      | 256,663 /7 | 127,824                   | 19,7647  | 239,930 /1 | 2,444  |        |      |      |      |      |
| 590               | Батон подмосковный                       | 25           | 1,77             | 0,57  | 11,51    | 58    |               | 0,02 | 66     | 0,2  | 278        | 14,08                     | 7,83     | 9,57       | 1,914  | 0,002  | 0,2  | 0,2  | 0,2  | 0,2  |
|                   | Яблоко свежее                            | 100          | 0,38             | 0,35  | 8,92     | 40    |               |      |        |      |            |                           |          |            |        |        |      |      |      |      |
|                   | Всего в Завтрак                          | 512          | 20,93            | 31,75 | 39,43    | 528   | 268,57        | 0,12 | 69,28  | 0,2  | 570,9 /6   | 295,6                     | 36,74    | 351,4      | 4,84   |        | 0,2  | 0,2  | 0,2  | 0,2  |
|                   | Обед                                     |              |                  |       |          |       |               |      |        |      |            |                           |          |            |        |        |      |      |      |      |
| 309               | Макаронные изделия отварные              | 180          | 6,62             | 5,42  | 31,73    | 202   |               | 0,07 |        |      | 36,414     | 5,832                     | 25,344   | 44,604     | 1,3266 |        |      |      |      |      |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,2              | 0,56  | 13,47    | 72    |               | 0,08 |        | 0,52 | 97,2       | 15,136                    | 26,796   | 91,872     | 1,74   | 0,0013 | 0,52 | 0,52 | 0,52 | 0,52 |
| 103               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,73             | 2,58  | 19,42    | 112   |               | 0,09 | 7,16   | 1,41 | 490,815    | 20,8058                   | 23,1011  | 58,5512    | 0,911  | 0,005  | 1,41 | 1,41 | 1,41 | 1,41 |
| 585               | Компот из вишни+яблоки                   | 200          | 0,22             | 0,16  | 12,81    | 54    |               | 0,01 | 16,26  | 0,1  | 110,32     | 9,2752                    | 5,8725   | 6,8991     | 0,5446 | 0,0009 | 0,1  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|                   | Яблоко свежее                            | 100          | 0,38             | 0,35  | 8,92     | 40    |               | 0,02 | 66     | 0,2  | 278        | 14,08                     | 7,83     | 9,57       | 1,914  | 0,002  | 0,2  | 0,2  | 0,2  | 0,2  |
| 284               | Котлета особая                           | 100          | 14,82            | 16,74 | 5,39     | 231   | 120           | 0,09 | 0,13   | 2,36 | 280,145 /4 | 36,8181                   | 27,4965  | 155,891 /8 | 1,5569 | 0,0073 | 2,36 | 2,36 | 2,36 | 2,36 |
|                   | Всего в Обед                             | 870          | 27,97            | 25,81 | 91,74    | 711   | 120           | 0,36 | 89,55  | 4,59 | 1 292,4 /4 | 101,9 /5                  | 116,4 /4 | 367,3 /9   | 7,99   | 0,02   | 4,59 | 4,59 | 4,59 | 4,59 |
|                   | Всего в день                             |              | 48,9             | 57,56 | 131,1 /7 | 1 239 | 388,57        | 0,47 | 158,83 | 4,79 | 1 863,9 /6 | 397,5 /5                  | 153,1 /4 | 718,7 /9   | 12,83  | 0,02   | 4,79 | 4,79 | 4,79 | 4,79 |

| 2-ая неделя/Четверг |                                   |              |                  |       |       |       |                |      |        |      |          |                           |         |         |        |        |      |      |      |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------|----------------|------|--------|------|----------|---------------------------|---------|---------|--------|--------|------|------|------|
| № п/п.              | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |        |      |          | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |        |      |      |      |
|                     |                                   |              | Б                | Ж     | У     |       | А<br>(ретинол) | В1   | С      | Д    | К        | Са                        | Мg      | Р       | Fe     | I      | Se   | F    |      |
| 1                   | 2                                 | 3            | 4                | 5     | 6     | 7     | 8              | 9    | 10     | 11   | 13       | 12                        | 14      | 13      | 15     | 18     | 19   | 20   |      |
| 377                 | Завтрак                           |              |                  |       |       |       |                |      |        |      |          |                           |         |         |        |        |      |      |      |
|                     | Чай с лимоном                     | 200/15       | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    |                |      | 2,83   |      | 21,3     | 14,2                      | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |      |      |      |
| 590                 | Батон подмосковный                | 25           | 1,77             | 0,57  | 11,51 | 58    |                |      |        |      | 238,559  | 215,936                   | 27,7553 | 233,721 | 0,4623 |        |      |      |      |
| 223                 | Запеканка из творога              | 100/20       | 15,99            | 12,49 | 30,03 | 296   |                | 0,04 | 0,3    |      | 9        | 21,12                     | 11,745  | 14,355  | 2,871  | 0,003  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|                     | Яблоко свежее                     | 150          | 0,57             | 0,53  | 13,38 | 60    |                | 0,03 | 99     | 0,3  | 417      | 21,12                     | 11,745  | 14,355  | 2,871  | 0,003  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|                     | Всего в Завтрак                   | 517          | 18,46            | 13,61 | 70,12 | 476   | 40             | 0,07 | 102,13 | 0,3  | 676,8    | 251,2                     | 41,9    | 252,4   | 3,69   |        | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|                     | Обед                              |              |                  |       |       |       |                |      |        |      |          |                           |         |         |        |        |      |      |      |
| 377                 | Чай с лимоном                     | 200/15       | 0,13             | 0,02  | 15,2  | 62    |                |      | 2,83   |      | 21,3     | 14,2                      | 2,4     | 4,4     | 0,36   |        |      |      |      |
|                     | Хлеб ржаной                       | 20           | 2                | 0,35  | 8,42  | 45    |                | 0,05 |        | 0,33 | 60,75    | 9,46                      | 16,7475 | 57,42   | 1,0875 | 0,0008 | 0,33 | 0,33 | 0,33 |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 50           | 4                | 0,7   | 16,84 | 90    |                | 0,1  |        | 0,65 | 121,5    | 18,92                     | 33,495  | 114,84  | 2,175  | 0,0016 | 0,65 | 0,65 | 0,65 |
| 034                 | Филе Горбуши зап.с овощами        | 100          | 15,84            | 9,43  | 6,03  | 172   |                | 0,02 | 2      | 3,52 | 134,902  | 17,6387                   | 10,0276 | 24,5079 | 0,4204 | 0,0025 | 3,52 | 3,52 | 3,52 |
| 128                 | Картофельное пюре                 | 180          | 3,61             | 10,67 | 23,61 | 205   | 30             | 0,15 | 12,2   |      | 897,565  | 42,602                    | 33,3632 | 99,359  | 1,208  |        |      |      |      |
| 036                 | Печенье                           | 50           | 1,06             | 1,56  | 3,22  | 31    |                | 0,01 |        | 0,53 | 16,5     | 3,828                     | 2,61    | 11,745  | 0,2741 |        |      |      |      |
| 82                  | Борщ с капустой и картофелем @    | 250          | 1,83             | 4,55  | 11,95 | 96    |                | 0,03 | 9,68   | 2,45 | 362,125  | 37,202                    | 20,8148 | 46,9148 | 1,0571 | 0,0058 | 2,45 | 2,45 | 2,45 |
|                     | Всего в Обед                      | 872          | 28,47            | 27,28 | 85,27 | 701   | 30             | 0,36 | 26,71  | 7,48 | 1 614,64 | 143,8                     | 119,4   | 359,1   | 6,58   | 0,01   | 7,48 | 7,48 | 7,48 |
|                     | Всего в День                      |              | 46,93            | 40,89 | 155,3 | 1 177 | 70             | 0,43 | 128,84 | 7,78 | 2 291,64 | 395,1                     | 161,3   | 611,6   | 10,28  | 0,01   | 7,78 | 7,78 | 7,78 |

