



"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
 Ивченко С.В.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |               |              | № рецептуры |              |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        |             | F, мг        | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |             |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |              |        |
| Каша "Дружба" молочная               | 250          | 8,6              | 8,6         | 28,9        | 266                           | 0,14        | 23,20        | 0,50          |             | 0,20        | 44,30                | 33,20         | 76,10         | 1,70        | 199,80        | 0,008        | 0,30        | 0,040        | 199    |
| Сыр позиционный                      | 15           | 3,5              | 4,5         | 0,0         | 54                            | 0,00        | 0            | 0             | 0           | 0,02        | 10,3                 | 8,8           | 16,5          | 1,64        | 50,2          | 0,020        | 0,00        | 0,000        | 7      |
| Кофейный напиток с молоком           | 200          | 4,0              | 4,0         | 20,0        | 132                           | 0,00        | 0            | 0             | 0           | 0,02        | 10,3                 | 8,8           | 16,5          | 1,64        | 50,2          | 0,020        | 0,00        | 0,000        | 414    |
| Батончик к чаю                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131,0                         |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44          | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             |              |        |
| Фрукт                                | 110          | 0,5              | 5,0         | 12,7        | 61                            | 0,10        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,05        | 11,17                | 2             | 44,2          | 0,01        | 65,80         | 0,020        | 0           | 0,000        | 386    |
| <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>625</b>   | <b>20,4</b>      | <b>23,6</b> | <b>87,3</b> | <b>644</b>                    | <b>0,68</b> | <b>37,16</b> | <b>250,88</b> | <b>2,21</b> | <b>0,78</b> | <b>450,76</b>        | <b>125,00</b> | <b>446,31</b> | <b>2,89</b> | <b>205,97</b> | <b>0,040</b> | <b>0,03</b> | <b>0,000</b> |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |             |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |              |        |
| Суп с макаронными изделиями и курдой | 270          | 4,9              | 8,9         | 15,0        | 156                           | 0,09        | 1,36         | 0,29          |             | 0,17        | 20,99                | 11,74         | 52,6          | 1,01        | 93,37         | 0,007        | 0,30        | 0,030        | 111    |
| Гуляш из свинины                     | 100          | 11,3             | 29,0        | 4,5         | 322                           | 0,05        | 0,2          | 200           |             | 0,3         | 264                  | 10            | 140           | 1,6         | 123,2         | 0,001        |             |              | 293    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 200          | 7,6              | 6,1         | 66,6        | 277                           | 0,11        |              | 21            | 0,08        | 0,03        | 22,92                | 11,04         | 60,5          | 1,13        | 1,01          | 0,001        |             |              | 302    |
| Чай с сахаром                        | 215          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 61,0                          |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44          | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             |              | 411    |
| Хлеб ржаной                          | 50           | 3,3              | 0,5         | 21,0        | 100,0                         | 0,8         | 38,7         | 451,2         | 2,2         | 1,3         | 735,8                | 146,7         | 638,9         | 0,1         | 422,5         | 0,048        | 0,3         | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>835</b>   | <b>27</b>        | <b>44</b>   | <b>101</b>  | <b>916</b>                    | <b>1,1</b>  | <b>43,5</b>  | <b>925,8</b>  | <b>8,6</b>  | <b>1,8</b>  | <b>1146,9</b>        | <b>181,0</b>  | <b>898,6</b>  | <b>3,9</b>  | <b>654,9</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,6</b>  | <b>0,1</b>   |        |

**2 день, 1 недели**

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса      | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | Витамины   |             |               |             |            | Минеральные вещества |              |              |            |              |              |            | № рецептур   |         |
|------------------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------|
|                                    |            | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     | К, мг        | І, мг        | Н, мг      |              | Se, мг  |
| <b>Завтрак</b>                     |            |                  |           |             |                         |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |         |
| Котлета мясная                     | 90         | 13,1             | 16,8      | 6,3         | 229                     | 0,05       | 0,2         | 200           |             | 0,3        | 264                  | 10           | 140          | 1,6        | 123,2        | 0,001        |            |              | тк      |
| Рис отварной с маслом сл.          | 200        | 4,1              | 5,4       | 43,4        | 242                     | 0,11       | 3,57        | 2,09          | 7,30        | 0,16       | 37,36                | 53,97        | 243,6        | 0,14       | 7,15         | 0,001        | 0,20       | 0,015        | 2188    |
| Чай с сахаром, лимоном             | 220        | 0,2              | 0,0       | 15,2        | 63                      |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411     |
| Батон йодированный                 | 45         | 3,4              | 1,3       | 23,1        | 117,9                   |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              |         |
| Оладьи                             | 35         | 2,1              | 3,4       | 14,5        | 97,0                    | 0,02       |             | 225,6         | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8        | 240          | 0,002        |            |              | тк      |
| <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>590</b> | <b>12</b>        | <b>12</b> | <b>35</b>   | <b>749</b>              | <b>0,2</b> | <b>10,2</b> | <b>934,3</b>  | <b>26,2</b> | <b>0,5</b> | <b>621,8</b>         | <b>74,9</b>  | <b>410,8</b> | <b>4,7</b> | <b>400,0</b> | <b>0,084</b> | <b>0</b>   | <b></b>      | <b></b> |
| <b>Обед</b>                        |            |                  |           |             |                         |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |         |
| Суп картофельный с горохом и курой | 270        | 12,3             | 5,9       | 20,2        | 184                     | 0,16       | 15,9        | 20,2          | 6,18        | 0,4        | 27,4                 | 28,7         | 99,7         | 0,6        | 173,8        | 0,006        | 0,5        | 0,023        | 87      |
| Рагу из овощей со свининой         | 250        | 10,6             | 10,7      | 61,3        | 384                     | 0,11       |             | 21            | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04        | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001        |            |              | 148     |
| Чай с сахаром                      | 215        | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0                    |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411     |
| Хлеб ржаной                        | 50         | 3,3              | 0,5       | 21,0        | 100,0                   | 0,5        | 26,1        | 975,5         | 32,5        | 0,9        | 672,2                | 114,6        | 571,0        | 0,1        | 574,8        | 0,091        | 0,7        | 0,030        |         |
| Батон йодированный                 | 30         | 2,3              | 0,9       | 15,4        | 78,6                    | 0,3        | 19,1        | 294,5         | 12,6        | 0,4        | 153,6                | 41,2         | 166,8        | 0,1        | 189,6        | 0,047        | 0,5        | 0,030        |         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>815</b> | <b>29</b>        | <b>18</b> | <b>133</b>  | <b>808</b>              | <b>1,0</b> | <b>64,3</b> | <b>1564,5</b> | <b>57,6</b> | <b>1,8</b> | <b>979,3</b>         | <b>197,0</b> | <b>904,6</b> | <b>2,0</b> | <b>954,1</b> | <b>0,185</b> | <b>1,7</b> | <b>0,022</b> | <b></b> |

**3 день, 1 недели**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | Витамины   |            |              |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |              |              |            | № рецептур   |         |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                         | В1, мг     | С, мг      | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     | К, мг        | І, мг        | Н, мг      |              | Se, мг  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |           |             |                         |            |            |              |             |            |                      |             |              |            |              |              |            |              |         |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным          | 190          | 21,8             | 9,4       | 27,9        | 282                     | 0,06       | 1,15       | 119,16       | 0,56        | 0,02       | 288,84               | 22,35       | 266,91       | 0,74       | 149,67       | 0,001        | 0,70       | 0,000        | 249     |
| Фрукт  | 110          | 0,5              | 5,0       | 12,7        | 61                      | 0,02       |            | 253,3        |             | 0,02       | 14                   | 8           | 14           | 0,0        | 40           | 0,001        |            |              | 386     |
| Чай с сахаром                                  | 215          | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0                    |            | 3,2        | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411     |
| Батон йодированный                             | 40           | 3,0              | 1,2       | 20,6        | 104,8                   | 0,02       |            | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002        |            |              |         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>555</b>   | <b>26</b>        | <b>16</b> | <b>76</b>   | <b>509</b>              | <b>0,1</b> | <b>4,4</b> | <b>851,4</b> | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> | <b>520,1</b>         | <b>39,8</b> | <b>301,5</b> | <b>3,6</b> | <b>444,5</b> | <b>0,044</b> | <b>0,7</b> | <b>0,000</b> | <b></b> |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |           |             |                         |            |            |              |             |            |                      |             |              |            |              |              |            |              |         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 290          | 6,0              | 6,8       | 21,3        | 169                     | 0,09       | 1,36       | 0,29         |             | 0,37       | 20,99                | 11,74       | 52,6         | 1,01       | 93,37        | 0,001        | 0,30       | 0,000        | 63      |
| Плов со свининой                               | 250          | 8,4              | 9,7       | 22,4        | 441                     | 0,10       | 1,1        | 29,30        | 6,25        | 0,15       | 229,30               | 30,40       | 192,40       | 2,10       | 104,90       | 0,003        | 0,0        | 0,013        | 291     |
| Чай с сахаром, лимоном                         | 220          | 0,2              | 0,0       | 15,2        | 63                      |            | 3,2        | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 306     |
| Хлеб ржаной                                    | 35           | 2,3              | 0,4       | 14,7        | 70,0                    | 0,2        | 2,5        | 29,6         | 6,3         | 0,5        | 250,3                | 42,1        | 245,0        | 0,1        | 198,3        | 0,004        | 0,3        | 0,030        | 411     |
| Батон йодированный                             | 20           | 1,5              | 0,6       | 10,3        | 52,4                    | 0,02       |            | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002        |            |              |         |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>815</b>   | <b>18</b>        | <b>17</b> | <b>84</b>   | <b>795</b>              | <b>0,4</b> | <b>8,1</b> | <b>312,5</b> | <b>18,8</b> | <b>1,0</b> | <b>603,8</b>         | <b>85,7</b> | <b>496,6</b> | <b>3,3</b> | <b>411,4</b> | <b>0,048</b> | <b>0,6</b> | <b>0,031</b> | <b></b> |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | масса порции | Пищевые вещества |           |             | энергетическая | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |             | № рецептур   |         |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |              | Se, мг  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |           |             |                |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |         |
| Курица в кисло-сладком соусе                       | 90           | 11,7             | 5,0       | 12,6        | 144            | 0,10        | 1,0          | 26,00         | 0,20        | 0,10        | 126,00               | 27,00        | 171,20        | 1,70        | 182,10        | 0,001        | 1,0         | 0,010        | 320     |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 180          | 6,5              | 4,6       | 43,5        | 241            | 0,11        |              | 21            | 0,08        | 0,03        | 22,92                | 11,04        | 60,5          | 1,13        | 1,01          | 0,001        |             |              | 302     |
| Чай с сахаром                                      | 215          | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0           |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44         | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             |              | 411     |
| Блинчик с начинкой                                 | 70           | 1,4              | 1,9       | 28,7        | 130,8          | 0,02        |              | 225,6         | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8            | 14            | 2,8         | 240           | 0,002        |             |              | т.т.    |
| Батон йодированный                                 | 30           | 2,3              | 0,9       | 15,4        | 78,6           | 0,02        |              | 225,6         | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8            | 14            | 2,8         | 240           | 0,002        |             |              |         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>585</b>   | <b>22</b>        | <b>12</b> | <b>115</b>  | <b>655</b>     | <b>0,16</b> | <b>13,96</b> | <b>237,76</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>386,68</b>        | <b>50,84</b> | <b>198,08</b> | <b>5,17</b> | <b>241,87</b> | <b>0,046</b> | <b>0,02</b> | <b>0,010</b> |         |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |             |                |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |              |         |
| Рассольник ленинградский с курой и                 | 270          | 5,3              | 9,6       | 15,3        | 156            | 0,09        | 15           | 10,2          | 0,01        | 0,04        | 46,8                 | 20,2         | 49,2          | 1,3         | 192,7         | 0,007        | 0,2         | 0,030        | 96      |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими | 285          | 10,8             | 27,3      | 31,8        | 416            | 0,09        | 1,8          | 0,01          | 6,30        | 0,07        | 137,53               | 40,95        | 168,09        | 0,96        | 93,62         | 0,008        |             |              | т.т./70 |
| Чай с сахаром                                      | 215          | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0           | 0,01        | 3,3          | 235,6         |             | 0,01        | 8,54                 | 5,72         | 6,6           | 0,11        | 56,92         | 0,040        |             |              | 417     |
| Хлеб ржаной  | 55           | 3,9              | 0,6       | 25,2        | 120,0          | 0,2         | 20,1         | 245,8         | 6,3         | 0,1         | 192,9                | 66,9         | 223,9         | 0,1         | 343,2         | 0,055        | 0,2         | 0,030        |         |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>825</b>   | <b>20</b>        | <b>38</b> | <b>87</b>   | <b>753</b>     | <b>0,4</b>  | <b>40,2</b>  | <b>491,6</b>  | <b>12,6</b> | <b>0,2</b>  | <b>385,7</b>         | <b>133,7</b> | <b>447,8</b>  | <b>2,5</b>  | <b>686,5</b>  | <b>0,110</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,019</b> |         |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                   | масса порции | Пищевые вещества |             |              | энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |               |            |               |              |            | № рецептур   |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|---------------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг     | K, мг         | I, мг        | F, мг      |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |              |               |            |               |              |            |              |        |
| Котлета рыбная                                   | 90           | 12,7             | 18,7        | 54,5         | 234            | 0,14       | 23,20       | 0,50         |             | 0,20       | 44,30                | 33,20        | 76,10         | 1,70       | 199,80        | 0,008        | 0,30       | 0,040        | т.т.   |
| Пюре картофельное с овощами натуральными свежими | 235          | 4,0              | 6,0         | 26,5         | 178            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59        | 125,61        | 1,94       | 115,14        | 0,021        |            | 0,018        | 339/70 |
| Чай с сахаром, лимоном                           | 220          | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63             |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6           | 0,06       | 14,82         | 0,040        |            |              | 411    |
| Батон йодированный                               | 55           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0          | 0,2        | 27,1        | 255,0        | 6,7         | 0,3        | 260,0                | 53,2         | 208,3         | 0,1        | 329,8         | 0,089        | 0,3        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>600</b>   | <b>20,6</b>      | <b>26,2</b> | <b>121,9</b> | <b>606</b>     | <b>0,4</b> | <b>54,2</b> | <b>509,9</b> | <b>13,4</b> | <b>0,6</b> | <b>520,0</b>         | <b>106,5</b> | <b>416,6</b>  | <b>3,8</b> | <b>659,5</b>  | <b>0,137</b> | <b>0,6</b> | <b>0,010</b> |        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |              |               |            |               |              |            |              |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и              | 260          | 8,7              | 4,4         | 11,8         | 180            | 0,01       | 13,56       | 0,86         |             | 0,04       | 24,57                | 23,75        | 81,01         | 1,21       | 111,59        | 0,006        | 0,40       | 0,031        | 73     |
| Гуляш из кур                                     | 100          | 13,0             | 10,8        | 3,6          | 164            | 0,12       | 1,17        | 29,3         | 0,26        | 0,17       | 29,24                | 30,46        | 193,09        | 1,73       | 104,74        | 0,004        | 0,90       | 0,000        | 292    |
| Макароны отварные со сл.маслом                   | 200          | 7,6              | 5,0         | 48,2         | 271            | 0,7        | 0,2         | 4,8          | 0,07        | 0,07       | 50                   | 10,9         | 66,6          | 0,5        | 115           | 0,002        |            |              | 218    |
| Чай с низк.сол.сахара                            | 210          | 0,2              | 0,0         | 10,0         | 41             | 0,04       |             | 256,3        |             | 0,02       | 3,6                  | 3,8          | 17,4          | 0,8        | 27,2          | 0,000        |            |              | 411    |
| Хлеб ржаной                                      | 35           | 3,9              | 0,6         | 25,2         | 120,0          | 0,5        | 68,9        | 540,1        | 13,7        | 0,8        | 573,8                | 160,7        | 690,7         | 0,1        | 875,9         | 0,147        | 1,9        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>805</b>   | <b>33</b>        | <b>21</b>   | <b>99</b>    | <b>776</b>     | <b>1,4</b> | <b>83,8</b> | <b>831,3</b> | <b>14,0</b> | <b>1,1</b> | <b>681,2</b>         | <b>229,6</b> | <b>1048,8</b> | <b>4,3</b> | <b>1234,4</b> | <b>0,159</b> | <b>3,2</b> | <b>0,025</b> |        |

**6 день 1 недели**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |              |            |              |              |            |              | № рецепта |
|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|-----------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг        | F, мг      | Se, мг       |           |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |           |             |                |            |             |              |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |           |
| Плов со свиной                 | 220          | 7,8              | 9,0       | 20,1        | 423            | 0,10       | 1,1         | 29,30        | 6,25        | 0,15       | 229,30               | 30,40        | 192,40       | 2,10       | 104,90       | 0,003        | 0,0        | 0,013        | 291       |
| Кукуруза                       | 15           | 0,5              | 0,1       | 5,3         | 42             | 0,02       |             | 25,6         |             | 0,02       | 14                   | 8            | 14           | 2,8        | 40           | 0,020        |            |              | 306       |
| Фрукт                          | 110          | 0,5              | 5,0       | 12,7        | 61             | 0,02       |             | 253,3        |             | 0,02       | 14                   | 8            | 14           | 0,0        | 40           | 0,001        |            |              | 386       |
| Чай с низк.сод.сахара          | 210          | 0,2              | 0,0       | 10,0        | 41             |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411       |
| Батон йодированный             | 45           | 3,4              | 1,3       | 23,1        | 117,9          | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8        | 240          | 0,002        |            |              |           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>600</b>   | <b>12</b>        | <b>15</b> | <b>71</b>   | <b>685</b>     | <b>0,2</b> | <b>4,3</b>  | <b>787,1</b> | <b>18,9</b> | <b>0,2</b> | <b>474,5</b>         | <b>55,8</b>  | <b>241,0</b> | <b>7,8</b> | <b>439,7</b> | <b>0,066</b> | <b>0,0</b> | <b>0,010</b> |           |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |           |             |                |            |             |              |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |           |
| Суп картофельный с яйцом       | 250          | 3,9              | 5,8       | 20,0        | 148            | 0,20       | 9,29        | 10,3         | 0,01        | 0,05       | 61,6                 | 47,00        | 245,00       | 1,90       | 141,01       | 0,006        | 0,30       | 0,001        | тк        |
| Гуляш из печени                | 100          | 7,7              | 10,0      | 23,0        | 206            | 0,16       | 25,96       | 25,91        | 6,40        | 0,13       | 48,21                | 33,14        | 98,23        | 1,37       | 7,29         | 0,008        | 0,40       |              | тк        |
| Картофель тушеный              | 200          | 7,6              | 14,2      | 27,1        | 253            | 0,7        | 0,2         | 4,8          | 0,07        | 0,07       | 50                   | 10,9         | 66,6         | 0,5        | 115          | 0,002        |            |              | тк        |
| Компот из ягод                 | 200          | 0,0              | 0,0       | 22,9        | 90             | 0,01       | 3,3         | 235,6        |             | 0,01       | 8,54                 | 5,72         | 6,6          | 0,11       | 56,92        | 0,040        |            |              | 393       |
| Хлеб ржаной                    | 55           | 3,9              | 0,6       | 25,2        | 120,0          | 0,06       |             | 12,3         |             | 0,02       | 7,7                  | 11,55        | 29,75        | 0,7        | 45,85        | 0,010        |            |              |           |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>805</b>   | <b>23</b>        | <b>31</b> | <b>118</b>  | <b>817</b>     | <b>1,1</b> | <b>38,8</b> | <b>288,9</b> | <b>6,5</b>  | <b>0,3</b> | <b>176,1</b>         | <b>108,3</b> | <b>446,2</b> | <b>4,6</b> | <b>366,1</b> | <b>0,066</b> | <b>0,7</b> | <b>0,018</b> |           |

**1 день, 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |             |        | № рецепта |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------|-----------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       | Se, мг |           |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |             |                |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |        |           |
| Каша пшеничная молочная              | 250          | 9,9              | 9,8         | 9,8         | 167            | 0,14        | 23,20        | 0,50          |             | 0,20        | 44,30                | 33,20        | 76,10         | 1,70        | 199,80        | 0,008        | 0,30        | 0,040  | 199       |
| Сыр порционный                       | 15           | 3,5              | 4,5         | 0,0         | 54             | 0,00        | 0            | 0             | 0           | 0,02        | 10,3                 | 8,8          | 16,5          | 1,64        | 50,2          | 0,020        | 0,00        | 0,000  | 7         |
| Какао с молоком витаминизированное   | 200          | 3,6              | 2,9         | 20,1        | 120            | 0,02        |              | 25,6          |             | 0,02        | 14                   | 8            | 14            | 2,8         | 40            | 0,020        |             |        | 416       |
| Батончик к чаю                       | 50           | 3,4              | 1,3         | 23,1        | 117,9          |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44         | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             |        |           |
| Фрукт                                | 110          | 0,5              | 5,0         | 12,7        | 61             | 0,10        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,05        | 11,17                | 2            | 44,2          | 0,01        | 65,80         | 0,020        | 0           | 0,000  | 386       |
| <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>625</b>   | <b>20,8</b>      | <b>23,5</b> | <b>65,7</b> | <b>520</b>     | <b>0,25</b> | <b>13,52</b> | <b>55,68</b>  | <b>0,47</b> | <b>0,25</b> | <b>237,86</b>        | <b>39,2</b>  | <b>157,66</b> | <b>2,30</b> | <b>256,11</b> | <b>0,030</b> | <b>0,10</b> |        |           |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |             |                |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |             |        |           |
| Суп с макаронными изделиями и курдой | 260          | 4,9              | 8,9         | 15,0        | 156            | 0,09        | 1,36         | 0,29          |             | 0,17        | 20,99                | 11,74        | 52,6          | 1,01        | 93,37         | 0,007        | 0,30        | 0,030  | 111       |
| Котлета мясная                       | 90           | 13,1             | 16,8        | 6,3         | 229            | 0,05        | 0,2          | 200           |             | 0,3         | 264                  | 10           | 140           | 1,6         | 123,2         | 0,001        |             |        | тк        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 200          | 7,6              | 6,1         | 66,6        | 277            | 0,11        |              | 21            | 0,08        | 0,03        | 22,92                | 11,04        | 60,5          | 1,13        | 1,01          | 0,001        |             |        | 302       |
| Напиток из смеси сухофруктов         | 200          | 0,7              | 0,1         | 32,0        | 133            | 0,04        |              | 256,3         |             | 0,02        | 3,6                  | 3,8          | 17,4          | 0,8         | 27,2          | 0,000        |             |        | 393       |
| Хлеб ржаной                          | 35           | 2,3              | 0,4         | 14,7        | 70,0           | 0,5         | 15,1         | 277,0         | 0,6         | 0,8         | 545,8                | 72,0         | 410,8         | 0,1         | 473,7         | 0,039        | 0,4         | 0,030  |           |
| Батончик к чаю                       | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3        | 52,4           |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44         | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             |        |           |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>805</b>   | <b>26</b>        | <b>32</b>   | <b>120</b>  | <b>865</b>     | <b>0,2</b>  | <b>3,54</b>  | <b>326,78</b> | <b>6,3</b>  | <b>0,21</b> | <b>452,49</b>        | <b>62,79</b> | <b>249</b>    | <b>5,8</b>  | <b>397,71</b> | <b>0,032</b> | <b>0,10</b> |        |           |

**2 день. 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины   |             |               |             |            | Минеральные вещества |              |              |            |               |              |            | № рецептуры  |        |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     | К, мг         | І, мг        | Е, мг      |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |           |             |                |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |               |              |            |              |        |
| Курица в кисло-сладком соусе                       | 90           | 10,5             | 4,5       | 11,3        | 130            | 0,10       | 1,0         | 26,00         | 0,20        | 0,10       | 126,00               | 27,00        | 171,20       | 1,70       | 182,10        | 0,001        | 1,0        | 0,010        | 320    |
| Макаронные отварные со сл.маслом                   | 180          | 6,8              | 4,5       | 43,4        | 244            | 0,7        | 0,2         | 4,8           | 0,07        | 0,07       | 50                   | 10,9         | 66,6         | 0,5        | 115           | 0,002        |            |              | 218    |
| Чай с сахаром, лимоном                             | 220          | 0,2              | 0,0       | 15,2        | 63             | 0,04       |             | 256,3         |             | 0,02       | 3,6                  | 3,8          | 17,4         | 0,8        | 27,2          | 0,000        |            |              | 411    |
| Батон йодированный                                 | 25           | 1,9              | 0,7       | 12,9        | 65,5           | 0,02       |             | 225,6         | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8        | 240           | 0,002        |            |              |        |
| Блинчик с начинкой                                 | 70           | 1,4              | 1,9       | 28,7        | 130,8          | 0,02       |             | 225,6         | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8        | 240           | 0,002        |            |              | тк     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>585</b>   | <b>21</b>        | <b>12</b> | <b>111</b>  | <b>633</b>     | <b>0,9</b> | <b>1,2</b>  | <b>738,3</b>  | <b>12,9</b> | <b>0,2</b> | <b>407,6</b>         | <b>57,7</b>  | <b>283,2</b> | <b>8,6</b> | <b>804,3</b>  | <b>0,007</b> | <b>1,0</b> | <b>0,000</b> |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |           |             |                |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |               |              |            |              |        |
| Солянка по-домашнему со сметаной и квдрой          | 260          | 14,3             | 15,2      | 20,3        | 198            | 0,16       | 15,9        | 20,2          | 6,18        | 0,4        | 27,4                 | 28,7         | 99,7         | 0,6        | 173,8         | 0,006        | 0,5        | 0,023        | тк     |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими | 285          | 10,8             | 27,3      | 31,8        | 416            | 0,12       | 1,17        | 29,3          | 0,26        | 0,17       | 29,24                | 30,46        | 193,09       | 1,73       | 104,74        | 0,004        | 0,90       | 0,000        | тк/70  |
| Чай с сахаром, лимоном                             | 220          | 0,2              | 0,0       | 15,2        | 63             | 0,01       | 3,3         | 235,6         |             | 0,01       | 8,54                 | 5,72         | 6,6          | 0,11       | 56,92         | 0,040        |            |              | 411    |
| Хлеб ржаной  | 40           | 2,9              | 0,5       | 18,9        | 90,0           | 1,2        | 18,3        | 1013,4        | 25,6        | 0,8        | 578,2                | 124,9        | 590,0        | 0,1        | 1322,8        | 0,019        | 2,4        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>805</b>   | <b>28</b>        | <b>43</b> | <b>86</b>   | <b>767</b>     | <b>1,5</b> | <b>38,6</b> | <b>1298,5</b> | <b>32,1</b> | <b>1,4</b> | <b>643,4</b>         | <b>189,7</b> | <b>889,4</b> | <b>2,5</b> | <b>1658,3</b> | <b>0,069</b> | <b>3,8</b> | <b>0,053</b> |        |

**3 день. 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса      | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая | Витамины    |            |              |             |             | Минеральные вещества |             |              |            |              |              |            | № рецептуры  |        |
|---------------------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------|
|                                       |            | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                | В1, мг      | С, мг      | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     | К, мг        | І, мг        | Е, мг      |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                        |            |                  |           |             |                |             |            |              |             |             |                      |             |              |            |              |              |            |              |        |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным | 190        | 21,8             | 9,4       | 27,9        | 282            | 0,06        | 1,15       | 119,16       | 0,56        | 0,02        | 288,84               | 22,35       | 266,91       | 0,74       | 149,67       | 0,001        | 0,70       | 0,000        | 249    |
| Фрукт                                 | 110        | 0,5              | 5,0       | 12,7        | 61             | 0,02        |            | 253,3        |             | 0,02        | 14                   | 8           | 14           | 0,0        | 40           | 0,001        |            |              | 386    |
| Чай с сахаром                         | 215        | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0           |             | 3,2        | 253,3        | 6,3         |             | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411    |
| Батон йодированный                    | 40         | 3,4              | 1,3       | 23,1        | 117,9          | 0,02        |            | 225,6        | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002        |            |              |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>555</b> | <b>26</b>        | <b>16</b> | <b>79</b>   | <b>522</b>     | <b>0,1</b>  | <b>4,4</b> | <b>851,4</b> | <b>13,2</b> | <b>0,1</b>  | <b>520,1</b>         | <b>39,8</b> | <b>301,5</b> | <b>3,6</b> | <b>444,5</b> | <b>0,044</b> | <b>0,3</b> | <b>0,000</b> |        |
| <b>Обед</b>                           |            |                  |           |             |                |             |            |              |             |             |                      |             |              |            |              |              |            |              |        |
| Суп картофельный с горохом            | 280        | 6,3              | 5,9       | 20,2        | 166            | 0,16        | 15,9       | 20,2         | 6,18        | 0,4         | 27,4                 | 28,7        | 99,7         | 0,6        | 173,8        | 0,006        | 0,5        | 0,023        | 87     |
| Котлета рыбная                        | 90         | 12,7             | 18,7      | 54,5        | 234            | 0,14        | 23,20      | 0,50         |             | 0,20        | 44,30                | 33,20       | 76,10        | 1,70       | 199,80       | 0,008        | 0,30       | 0,040        | тк     |
| Пюре картофельное                     | 200        | 4,1              | 6,4       | 27,3        | 183            | 0,06        | 0,69       | 1,16         | 0,41        | 0,09        | 112,44               | 18,59       | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,021        |            | 0,018        | 339    |
| Напиток из шиповника с изюмом         | 200        | 0,0              | 0,0       | 22,9        | 90             | 0,01        | 3,3        | 235,6        |             | 0,01        | 8,54                 | 5,72        | 6,6          | 0,11       | 56,92        | 0,040        |            |              | 417    |
| Хлеб ржаной                           | 35         | 3,6              | 0,6       | 23,1        | 110,0          | 0,4         | 43,1       | 257,5        | 6,6         | 0,7         | 192,7                | 86,2        | 308,0        | 0,1        | 545,7        | 0,075        | 0,8        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>805</b> | <b>27</b>        | <b>32</b> | <b>148</b>  | <b>783</b>     | <b>0,05</b> | <b>2,3</b> | <b>12,3</b>  |             | <b>0,02</b> | <b>4,5</b>           | <b>4,75</b> | <b>21,75</b> | <b>1</b>   | <b>34</b>    | <b>0,000</b> |            |              |        |

**4 день 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса      | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | Витамины   |             |               |             | Минеральные вещества |               |              |              |            |               |              | № рецеп    |              |        |
|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------|
|  |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг        | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     | К, мг         | І, мг        |            | F, мг        | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                  |             |             |                         |            |             |               |             |                      |               |              |              |            |               |              |            |              |        |
| Гуляш из свинины                             | 100        | 10,2             | 26,1        | 4,0         | 289                     | 0,14       | 23,20       | 0,50          |             | 0,20                 | 44,30         | 33,20        | 76,10        | 1,70       | 199,80        | 0,008        | 0,30       | 0,040        | 293    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 200        | 6,8              | 5,5         | 59,9        | 249                     | 0,11       |             | 21            | 0,08        | 0,03                 | 22,92         | 11,04        | 60,5         | 1,13       | 1,01          | 0,001        |            |              | 302    |
| Чай с сахаром, лимоном                       | 225        | 0,2              | 0,0         | 15,2        | 63                      |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |                      | 103,24        | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82         | 0,040        |            |              | 411    |
| Блинчик с начинкой                           | 70         | 1,4              | 1,9         | 28,7        | 130,8                   | 0,02       |             | 225,6         | 6,3         | 0,02                 | 114           | 8            | 14           | 2,8        | 240           | 0,002        |            |              | т.к.   |
| Батон йодированный                           | 30         | 1,9              | 0,7         | 12,9        | 65,5                    | 0,02       |             | 225,6         | 6,3         | 0,02                 | 114           | 8            | 14           | 2,8        | 240           | 0,002        |            |              |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>625</b> | <b>21</b>        | <b>34</b>   | <b>121</b>  | <b>797</b>              | <b>0,3</b> | <b>26,4</b> | <b>726,0</b>  | <b>19,0</b> | <b>0,3</b>           | <b>398,5</b>  | <b>61,7</b>  | <b>171,2</b> | <b>8,5</b> | <b>695,6</b>  | <b>0,053</b> | <b>2,1</b> |              |        |
| <b>Обед</b>                                  |            |                  |             |             |                         |            |             |               |             |                      |               |              |              |            |               |              |            |              |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 290        | 7,8              | 3,9         | 10,5        | 143                     | 0,01       | 13,56       | 0,86          |             | 0,04                 | 24,57         | 23,75        | 81,01        | 1,21       | 111,59        | 0,006        | 0,40       | 0,031        | 73     |
| Плов со свининой                             | 250        | 8,4              | 9,7         | 22,4        | 441                     | 0,10       | 1,1         | 29,30         | 6,25        | 0,15                 | 229,30        | 30,40        | 192,40       | 2,10       | 104,90        | 0,003        | 0,0        | 0,013        | 291    |
| Чай с сахаром, лимоном                       | 225        | 0,2              | 0,0         | 15,2        | 63                      |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |                      | 103,24        | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82         | 0,040        |            |              | 306    |
| Хлеб ржаной                                  | 55         | 5,1              | 2,0         | 25,5        | 155,4                   | 0,4        | 41,1        | 1207,4        | 37,8        | 0,5                  | 880,3         | 131,8        | 472,6        | 0,1        | 1392,1        | 0,066        | 2,5        | 0,030        | 411    |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>820</b> | <b>21,5</b>      | <b>15,6</b> | <b>73,6</b> | <b>802</b>              | <b>0,6</b> | <b>58,9</b> | <b>1490,8</b> | <b>50,4</b> | <b>0,7</b>           | <b>1237,4</b> | <b>187,4</b> | <b>752,6</b> | <b>3,5</b> | <b>1623,4</b> | <b>0,115</b> | <b>2,9</b> | <b>0,074</b> |        |

**5 день 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса      | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | Витамины   |             |              |             | Минеральные вещества |              |              |              |             |              |              | № рецеп    |              |        |
|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------|
|                                |            | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг       | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг        | І, мг        |            | F, мг        | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |            |                  |           |             |                         |            |             |              |             |                      |              |              |              |             |              |              |            |              |        |
| Котлета мясная рубленая        | 90         | 13,0             | 11,0      | 7,0         | 183                     | 0,05       | 0,2         | 200          |             | 0,3                  | 264          | 10           | 140          | 1,6         | 123,2        | 0,001        |            |              | 332    |
| Рис отварной с маслом сл.      | 200        | 4,6              | 6,0       | 48,2        | 269                     | 0,11       | 3,57        | 2,09         | 7,30        | 0,16                 | 37,36        | 53,97        | 243,6        | 0,14        | 7,15         | 0,001        | 0,20       | 0,015        | 306    |
| Кукурдза                       | 10         | 0,7              | 0,2       | 8,3         | 63                      | 0,02       |             | 25,6         |             | 0,02                 | 14           | 8            | 14           | 2,8         | 40           | 0,020        |            |              | 411    |
| Чай с сахаром                  | 215        | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0                    |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |                      | 103,24       | 1,44         | 6,6          | 0,06        | 14,82        | 0,040        |            |              |        |
| Батон йодированный             | 25         | 1,9              | 0,7       | 12,9        | 65,5                    | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02                 | 114          | 8            | 14           | 2,8         | 240          | 0,002        |            |              | т.к.   |
| Оладьи                         | 35         | 2,1              | 3,4       | 14,5        | 97,0                    | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02                 | 114          | 8            | 14           | 2,8         | 240          | 0,002        |            |              |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>575</b> | <b>23</b>        | <b>21</b> | <b>106</b>  | <b>739</b>              | <b>0,2</b> | <b>7,0</b>  | <b>932,2</b> | <b>26,2</b> | <b>0,5</b>           | <b>646,6</b> | <b>89,4</b>  | <b>432,2</b> | <b>10,2</b> | <b>665,2</b> | <b>0,066</b> | <b>0,2</b> |              |        |
| <b>Обед</b>                    |            |                  |           |             |                         |            |             |              |             |                      |              |              |              |             |              |              |            |              |        |
| Свекольник с курицей           | 260        | 7,2              | 3,6       | 9,2         | 135                     | 0,16       | 15,9        | 20,2         | 6,18        | 0,4                  | 27,4         | 28,7         | 99,7         | 0,6         | 173,8        | 0,006        | 0,5        | 0,023        | 64     |
| Гуляш из курицы                | 90         | 11,7             | 9,7       | 3,2         | 148                     | 0,12       | 1,17        | 29,3         | 0,26        | 0,17                 | 29,24        | 30,46        | 193,09       | 1,73        | 104,74       | 0,004        | 0,90       | 0,000        | 292    |
| Макароны отварные со сл.маслом | 200        | 7,6              | 5,0       | 48,2        | 271                     | 0,7        | 0,2         | 4,8          | 0,07        | 0,07                 | 50           | 10,9         | 66,6         | 0,5         | 115          | 0,002        |            |              | 218    |
| Чай с сахаром                  | 215        | 0,2              | 0,0       | 15,0        | 61,0                    |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |                      | 103,24       | 1,44         | 6,6          | 0,06        | 14,82        | 0,040        |            |              | 411    |
| Хлеб ржаной                    | 55         | 4,1              | 1,6       | 28,3        | 144,1                   | 1,0        | 20,5        | 307,6        | 12,8        | 0,6                  | 209,9        | 71,5         | 366,0        | 0,1         | 408,4        | 0,052        | 1,4        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>820</b> | <b>31</b>        | <b>20</b> | <b>104</b>  | <b>759</b>              | <b>2,0</b> | <b>40,9</b> | <b>615,2</b> | <b>25,6</b> | <b>1,3</b>           | <b>419,8</b> | <b>143,0</b> | <b>732,0</b> | <b>3,0</b>  | <b>816,7</b> | <b>0,104</b> | <b>2,8</b> | <b>0,010</b> |        |

**6 день, 2 недели**

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |               |             |            | Минеральные вещества |              |              |            |              |              |            | № рецептуры  |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг        | F, мг      |              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |        |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими | 290          | 10,8             | 27,3        | 31,8         | 416                           | 0,12       | 1,17        | 29,3          | 0,26        | 0,17       | 29,24                | 30,46        | 193,09       | 1,73       | 104,74       | 0,004        | 0,90       | 0,000        | ттк/70 |
| Чай с сахаром, лимоном                             | 225          | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63                            |            | 3,2         | 253,3         | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040        |            |              | 411    |
| Батон йодированный                                 | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         | 0,1        | 1,2         | 29,3          | 0,3         | 0,2        | 29,2                 | 30,5         | 193,1        | 0,1        | 104,7        | 0,004        | 0,9        | 0,030        |        |
| Фрукт  | 110          | 0,5              | 5,0         | 12,7         | 61                            | 0,02       |             | 253,3         |             | 0,02       | 14                   | 8            | 14           | 0,0        | 40           | 0,001        |            |              | 386    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>670</b>   | <b>14,9</b>      | <b>33,6</b> | <b>82,8</b>  | <b>658</b>                    | <b>0,3</b> | <b>5,5</b>  | <b>565,2</b>  | <b>6,8</b>  | <b>0,4</b> | <b>175,7</b>         | <b>70,4</b>  | <b>406,8</b> | <b>1,9</b> | <b>264,3</b> | <b>0,049</b> | <b>0,8</b> |              |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |               |             |            |                      |              |              |            |              |              |            |              |        |
| Рассольник ленинградский с курой и сметаной        | 270          | 5,3              | 9,6         | 15,3         | 156                           | 0,09       | 15          | 10,2          | 0,01        | 0,04       | 46,8                 | 20,2         | 49,2         | 1,3        | 192,7        | 0,007        | 0,2        | 0,030        | 96     |
| Гуляш из печени                                    | 100          | 16,0             | 18,0        | 21,0         | 185                           | 0,16       | 25,96       | 25,91         | 6,40        | 0,13       | 48,21                | 33,14        | 98,23        | 1,37       | 7,29         | 0,008        | 0,40       |              | тк     |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 200          | 7,2              | 5,1         | 48,3         | 268                           | 0,11       |             | 21            | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04        | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001        |            |              | 302    |
| Чай с сахаром, лимоном                             | 220          | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63                            | 0,01       | 3,3         | 235,6         |             | 0,01       | 8,54                 | 5,72         | 6,6          | 0,11       | 56,92        | 0,040        |            |              | 411    |
| Хлеб ржаной  | 40           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         | 0,6        | 46,5        | 875,6         | 13,3        | 0,6        | 307,7                | 142,7        | 628,7        | 0,1        | 505,3        | 0,066        | 1,4        | 0,030        |        |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>830</b>   | <b>32,1</b>      | <b>34,0</b> | <b>122,9</b> | <b>790</b>                    | <b>1,0</b> | <b>90,8</b> | <b>1168,3</b> | <b>19,8</b> | <b>0,8</b> | <b>434,1</b>         | <b>212,8</b> | <b>843,2</b> | <b>4,0</b> | <b>763,2</b> | <b>0,122</b> | <b>2,0</b> | <b>0,060</b> |        |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |         |        |        | Минеральные вещества |        |         |        |         |       |       |        |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|---------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | K, мг   | I, мг | F, мг | Se, мг |  |
| Итого за весь период       | 508,0            | 521,8   | 2142,5      | 15900,5        | 13,0     | 599,6 | 15033,0 | 378,2  | 13,5   | 11915,0              | 2263,5 | 10247,4 | 97,2   | 14094,7 | 1,6   | 22,1  | 0,3    |  |
| Среднее значение за период | 42,3             | 43,5    | 178,5       | 1325,0         | 1,1      | 50,0  | 1252,8  | 31,5   | 1,1    | 992,9                | 188,6  | 854,0   | 8,1    | 1174,6  | 0,134 | 1,8   | 0,029  |  |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.