

Утверждаю:
Директор МБОУ «Киземская
СОШ»



М.Д.Лютов
М.Д.Лютов

Примерное 10-дневное меню

**для обучающихся общеобразовательных учреждений
в возрасте с 7 до 11 лет и старше
на осенне-зимний период**

п.Кизема

МЕНЮ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ

1 неделя / 1. Понедельник

| № п/п | № Рецепт | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|----------|--|-------------------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 325 | Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев) | 0,200 | 7,94 | 14,14 | 34,36 | 298 | 0,03 | 0,13 | 0,6 | 0,31 | 73,48 | 126,72 | 34,56 | 1,00 |
| 2 | 88/90 | Бутерброд с маслом и сыром | 0,030/0,010/0,015 | 5,81 | 13,5 | 15,02 | 208 | 0,08 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 157,8 | 108,4 | 17,8 | 0,78 |
| 3 | 422 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,01 | 0,02 | 0,65 | 0,05 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| 4 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 12 | Огурец свежий в нарезке | 0,06 | 0,72 | 0,09 | 2,34 | 12,6 | 0,00 | 0,018 | 9 | 0,18 | 20,7 | 37,8 | 12,6 | 0,54 |
| 2 | 96 | Борщ с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,66 | 6,13 | 13,01 | 134 | 0,03 | 0,08 | 20,46 | 1,76 | 44,79 | 104,7 | 28,33 | 3,7 |
| 3 | 153 | Бифштекс рубленый | 0,08 | 14,27 | 15,98 | 0,04 | 202 | 0,02 | 0,1 | 0,00 | 3,33 | 9,89 | 132,52 | 21,2 | 0,97 |
| 4 | 447 | Макароны отварные | 0,15 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 1,11 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 383 | Кисель плодово-ягодный (из концентрата) | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп. | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Булочка Сдобная | 0,05 | 4,33 | 7,32 | 29,15 | 200 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,51 | 12,1 | 45,59 | 6,67 | 0,62 |
| | | Итого за день | 1,58 | 54,59 | 70,9 | 196,09 | 1733,7 | 5,55 | 0,718 | 42,35 | 8,64 | 686,95 | 909,19 | 203,85 | 12,31 |

2. Вторник

| № п/п | № Рец | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|--------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | | белки | жиры | углев | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 344 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 0,200 | 38,5 | 29,56 | 64,5 | 678 | 0,18 | 0,14 | 1,54 | 1,18 | 508,36 | 577,02 | 70,16 | 1,44 |
| 2 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| 3 | 89 | Бутерброд с повидлом | 0,03/0,02 | 2,39 | 0,9 | 28,0 | 129 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,47 | 9,4 | 27,3 | 11,3 | 0,86 |
| | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 0,06 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 0,00 | 0,01 | 23,08 | 0,36 | 30,97 | 16,22 | 8,78 | 0,37 |
| 2 | 137 | Суп рисовый с курицей | 0,25 | 9,01 | 5,16 | 12,44 | 134 | 0,04 | 0,04 | 2,30 | 3,09 | 13,00 | 100,67 | 16,52 | 0,91 |
| 3 | 238 | Треска припущенная | 0,08 | 15,65 | 0,58 | 0,29 | 68,8 | 0,00 | 0,08 | 1,3 | 2,24 | 28,34 | 206,8 | 29,9 | 0,67 |
| 4 | 443 | Картофельное пюре | 0,15 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 0,03 | 0,15 | 25,95 | 1,68 | 69,5 | 96,7 | 34,49 | 1,4 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 395 | Компот из сухофруктов | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Сок фруктовый инд.уп | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | 482 | Булочка Домашняя | 0,05 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,5 | 9,11 | 34,94 | 6,17 | 0,49 |
| | | Итого по группе | 1,57 | 76,62 | 52,64 | 240,55 | 1810,8 | 5,55 | 0,63 | 14 | 10,42 | 714,63 | 1140,29 | 222,82 | 13,2 |

3. Среда

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 162 | Колбаса вареная отварная | 0,08 | 15,23 | 13,97 | 0,18 | 187,2 | 0,00 | 0,00 | 25,98 | 1,7 | 13,44 | 161,8 | 27,78 | 1,97 |
| 2 | 317 | Рагу из овощей | 0,15 | 2,75 | 5,98 | 15,87 | 130,5 | 0,03 | 0,09 | 35,68 | 1,37 | 52,17 | 71,03 | 33,33 | 1,14 |
| 3 | | Яйцо отварное | 0,04 | 5,04 | 4,64 | 0,28 | 35,2 | 0,024 | 0,028 | 0,00 | 0,024 | 22,22 | 77,56 | 4,84 | 1,0 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 426 | Напиток «Несквик» | 0,2 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,03 | 0,06 | 1,95 | 0,15 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13 | Огурец соленый | 0,04 | 0,32 | 0,04 | 0,64 | 5,33 | 0,00 | 0,00 | 2,0 | 0,04 | 9,2 | 9,6 | 5,6 | 0,24 |
| 2 | 150 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,57 | 6,18 | 9,33 | 120 | 0,03 | 0,11 | 30,89 | 2,01 | 44,34 | 99,17 | 27,12 | 3,26 |
| 3 | 158 | Жаркое по-домашнему | 0,2 | 20,78 | 7,24 | 20,5 | 234,2 | 0,022 | 0,27 | 25,78 | 5,2 | 27,25 | 265,69 | 51,5 | 3,18 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | ТУ | Сок фруктовый | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Булочка Сдобная | 0,05 | 4,33 | 7,32 | 29,15 | 200 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,51 | 12,1 | 45,59 | 9,09 | 0,62 |
| | | Итого по группе | 1,575 | 69,87 | 58,09 | 160,62 | 1431,43 | 5,786 | 0,828 | 137,68 | 12,524 | 651,86 | 1175,24 | 248,62 | 19,06 |

4. Четверг

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7 | Икра кабачковая | 0,06 | 1,43 | 4,8 | 7,72 | 78 | 0,00 | 0,03 | 26,97 | 0,8 | 29,04 | 30,4 | 13,25 | 0,78 |
| 2 | 448 | Рис отварной | 0,15 | 3,81 | 6,1 | 38,6 | 228 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,85 | 32,73 | 82,28 | 28,67 | 0,76 |
| 3 | 226 | Котлета рыбная | 0,08 | 10,88 | 7,89 | 13,54 | 169,6 | 0,00 | 0,09 | 0,77 | 1,62 | 48,53 | 149,36 | 27,26 | 0,94 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 434 | Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 75 | Салат с сыром | 0,06 | 4,69 | 7,7 | 2,79 | 100 | 0,04 | 0,04 | 3,64 | 0,35 | 175,13 | 111,01 | 19,37 | 0,48 |
| 2 | 109 | Суп-поре из гороха с мясом и гречками | 0,25/0,01 | 12,49 | 6,02 | 25,6 | 208 | 0,02 | 0,31 | 1,5 | 2,18 | 49,96 | 175,29 | 49,53 | 5,05 |
| 3 | 181 | Печень по-строгановски | 0,08 | 22,65 | 17,28 | 6,22 | 272 | 9,79 | 0,38 | 41,79 | 10,86 | 146,66 | 401,82 | 28,96 | 8,56 |
| 4 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,15 | 8,75 | 6,6 | 43,06 | 27 | 0,03 | 0,3 | 0,00 | 2,9 | 17,23 | 207,47 | 138,75 | 4,66 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 394 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0 | 0,01 | 8,91 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Коктейль молочный | 0,2 | 3,01 | 3,2 | 27,16 | 145 | 0,02 | 0,05 | 5,1 | 0,51 | 124,3 | 94 | 17,2 | 0,66 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| | | Итого по группе | 1,65 | 77,13 | 77,31 | 271,28 | 1846,2 | 15,66 | 3,24 | 101,58 | 21,75 | 706,45 | 1446,18 | 383,18 | 29,79 |

4. Пятница

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 20 | Салат «Восторг» | 0,06 | 0,94 | 3,09 | 7,03 | 59 | 0,00 | 0,02 | 16,32 | 0,38 | 23,84 | 21,18 | 10,85 | 0,65 |
| 2 | 447 | Макаронные изделия | 0,15 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 1,11 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 3 | 168 | Котлета домашняя | 0,08 | 9,74 | 15,23 | 8,6 | 212 | 0,02 | 0,16 | 0,18 | 2,15 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 423 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 0,200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61 | 0,00 | 0,01 | 0,19 | 0,03 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 127 | Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом | 0,25 | 7,0 | 6,23 | 13,96 | 115 | 0,03 | 0,09 | 20,01 | 1,97 | 36,62 | 120,55 | 26,22 | 3,26 |
| 2 | 439 | Капуста тушеная (свежая) | 0,15 | 3,55 | 4,53 | 15,09 | 115,5 | 0,03 | 0,06 | 93,1 | 1,4 | 93,1 | 63,3 | 31,97 | 1,26 |
| 3 | 207 | Кура отварная | 0,08 | 24,44 | 9,44 | 0,09 | 187,2 | 0,08 | 0,08 | 0,24 | 8,97 | 25,0 | 220,27 | 24,74 | 1,89 |
| 4 | | Яйцо отварное | 0,04 | 5,12 | 4,64 | 0,28 | 35,2 | 0,024 | 0,028 | 0,00 | 0,024 | 22,22 | 77,56 | 4,84 | 1,0 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Ватрушка с творогом | 0,07 | 5,69 | 8,67 | 34,25 | 237 | 0,12 | 0,09 | 0,1 | 0,55 | 44,9 | 89,59 | 6,85 | 0,68 |
| | | Итого по группе | 1,640 | 73,48 | 65,99 | 184,94 | 1586,0 | 5,974 | 0,848 | 141,64 | 16,762 | 641,76 | 1094,7 | 224,84 | 16,46 |

2 неделя / 1. Понедельник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 333 | Каша рисовая с изюмом | 0,200 | 5,92 | 11,58 | 49,44 | 326 | 0,06 | 0,08 | 1,16 | 0,86 | 124,4 | 164,02 | 39,82 | 0,86 |
| 2 | 88/90 | Бутерброд с маслом и сыром | 0,030/0,010/0,015 | 5,81 | 13,5 | 15,02 | 208 | 0,08 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 157,8 | 108,4 | 17,8 | 0,78 |
| 3 | 422 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,01 | 0,02 | 0,65 | 0,05 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| 4 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 31 | Салат «Пёстрый» | 0,06 | 0,66 | 3,1 | 7,19 | 59 | 0,00 | 0,01 | 6,68 | 0,12 | 17,44 | 18,99 | 10,26 | 0,92 |
| 2 | 103 | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 0,25 | 7,12 | 6,36 | 17,62 | 159 | 0,03 | 0,14 | 17,26 | 2,31 | 27,85 | 127,7 | 32,97 | 3,52 |
| 3 | 161 | Зразы рубленые с белокочанной капустой | 0,08 | 10,08 | 10,8 | 11,13 | 182,8 | 0,03 | 0,068 | 12,5 | 2,33 | 40,0 | 108,18 | 23,87 | 1,09 |
| 4 | 447 | Макаронные отварные | 0,15 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 1,11 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 394 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0 | 0,01 | 8,91 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Коктейль молочный | 0,2 | 3,01 | 3,2 | 27,16 | 145 | 0,02 | 0,05 | 5,1 | 0,51 | 124,3 | 94 | 17,2 | 0,66 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| Итого по группе | | | 1,575 | 46,66 | 72,43 | 266,1 | 1903,9 | 5,66 | 0,698 | 62,5 | 8,96 | 657,43 | 863,72 | 214,36 | 14,74 |

2. Вторник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 435 | Горошек консервированный отварной | 0,04 | 1,22 | 1,23 | 2,53 | 25,92 | 0,02 | 0,04 | 3,89 | 0,27 | 7,93 | 24,32 | 8,16 | 0,27 |
| 2 | 237 | Тфтели рыбные | 0,08 | 10,86 | 3,62 | 14,2 | 134 | 0,02 | 0,1 | 3,69 | 1,68 | 45,79 | 153,9 | 29,8 | 0,96 |
| 3 | 443 | Картофельное пюре | 0,15 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 0,03 | 0,15 | 25,95 | 1,68 | 69,5 | 96,7 | 34,49 | 1,4 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 434 | Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 20 | Салат «Восторг» | 0,06 | 0,94 | 3,09 | 7,03 | 59 | 0,00 | 0,02 | 16,32 | 0,38 | 23,84 | 21,18 | 10,85 | 0,65 |
| 2 | 107 | Суп-лапша на курином бульоне | 0,25 | 2,42 | 4,35 | 15,78 | 113 | 0,02 | 0,04 | 1,89 | 0,37 | 13,82 | 30,7 | 8,47 | 0,51 |
| 3 | 184 | Плов | 0,2 | 25,32 | 9,57 | 41,0 | 356 | 0,04 | 0,16 | 2,75 | 5,33 | 28,96 | 314,5 | 62,13 | 3,03 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 389 | Компот из кураги | 0,2 | 1,3 | 0,00 | 23,73 | 96 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 0,75 | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 491 | Булочка с сыром | 0,06 | 5,48 | 6,52 | 34,4 | 218 | 0,02 | 0,07 | 0,14 | 0,55 | 66,68 | 72,77 | 9,9 | 0,63 |
| Итого по группе | | | 1,60 | 61,0 | 41,55 | 220,96 | 1512,52 | 5,79 | 0,79 | 69,93 | 12,41 | 581,91 | 1056,15 | 260,49 | 13,94 |

3. Среда

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 364 | Омлет из яиц | 0,15 | 15,05 | 25,08 | 2,78 | 297,26 | 0,35 | 0,08 | 0,51 | 0,25 | 113,73 | 248,86 | 19,04 | 2,78 |
| 2 | 11 | Морковь с сахаром | 0,06 | 0,74 | 0,05 | 7,14 | 31 | 0,00 | 0,03 | 2,88 | 0,57 | 29,43 | 31,68 | 21,88 | 0,41 |
| 3 | 90 | Бутерброд с сыром | 0,030/0,015 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 | 0,03 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 4 | 426 | Напиток «Несквик» | 0,2 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,03 | 0,06 | 1,95 | 0,15 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
| 5 | | Фрукт | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 21 | Салат «Здоровье» | 0,06 | 0,87 | 11,04 | 3,91 | 118 | 0,00 | 0,02 | 4,03 | 0,31 | 21,87 | 25,95 | 14,28 | 0,51 |
| 2 | 137 | Суп рисовый с курицей | 0,25 | 9,01 | 5,16 | 12,44 | 134 | 0,04 | 0,04 | 2,30 | 3,09 | 13,00 | 100,67 | 16,52 | 0,91 |
| 3 | 168 | Котлета домашняя | 0,08 | 9,74 | 15,23 | 8,6 | 212 | 0,02 | 0,16 | 0,18 | 2,15 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 |
| 4 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,15 | 8,75 | 6,6 | 43,06 | 27 | 0,03 | 0,3 | 0,00 | 2,9 | 17,23 | 207,47 | 138,75 | 4,66 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 385 | Компот из изюма | 0,2 | 0,41 | 0,00 | 25,16 | 98 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0,11 | 18,6 | 29,67 | 9,66 | 0,72 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Сок фруктовый инд.уп | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| | | Итого по группе | 1,625 | 62,3 | 90,91 | 228,66 | 1742,66 | 8,43 | 0,95 | 31,09 | 11,34 | 642,32 | 1133,27 | 325,74 | 20,44 |

4. Четверг

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 447 | Макаронные изделия с сыром твердым | 0,18 | 10,02 | 10,33 | 41,85 | 307,8 | 0,08 | 0,14 | 0,24 | 1,35 | 199,14 | 153,07 | 37 | 1,35 |
| 2 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| 3 | 88 | Бутерброд с маслом | 0,030/0,010 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 0,47 | 7,8 | 27,4 | 9,94 | 0,62 |
| 3 | 410 | Яблоко | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 26 | Салат «Метелка» | 0,06 | 0,69 | 0,12 | 4,43 | 22 | 0,00 | 0,02 | 14,64 | 0,29 | 21,5 | 17,54 | 10,5 | 0,77 |
| 2 | 96 | Борщ с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,66 | 6,13 | 13,01 | 134 | 0,03 | 0,08 | 20,46 | 1,76 | 44,79 | 104,7 | 28,33 | 3,7 |
| 3 | 226 | Котлета рыбная | 0,08 | 10,88 | 7,89 | 13,54 | 169,6 | 0,00 | 0,09 | 0,77 | 1,62 | 48,53 | 149,36 | 27,26 | 0,94 |
| 4 | 448 | Рис отварной | 0,15 | 3,81 | 6,1 | 38,6 | 228 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,85 | 32,73 | 82,28 | 28,67 | 0,76 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | ТУ | Сок фруктовый | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Ватрушка с творогом | 0,07 | 5,69 | 8,67 | 34,25 | 237 | 0,12 | 0,09 | 0,1 | 0,55 | 44,9 | 89,59 | 6,85 | 0,68 |
| | | Итого по группе | 1,615 | 49,09 | 56,2 | 248,21 | 1711,8 | 8,15 | 0,66 | 56,71 | 9,97 | 693,28 | 900,08 | 216,55 | 17,17 |

5. Пятница

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 0,06 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 0,00 | 0,01 | 23,08 | 0,36 | 30,97 | 16,22 | 8,78 | 0,37 |
| 2 | 168 | Котлета домашняя | 0,08 | 9,74 | 15,23 | 8,6 | 212 | 0,02 | 0,16 | 0,18 | 2,15 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 |
| 3 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,15 | 8,75 | 6,6 | 43,06 | 27 | 0,03 | 0,3 | 0,00 | 2,9 | 17,23 | 207,47 | 138,75 | 4,66 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 423 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 0,200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61 | 0,00 | 0,01 | 0,19 | 0,03 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| 6 | | Фрукт | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13 | Огурец соленый | 0,04 | 0,32 | 0,04 | 0,64 | 5,33 | 0,00 | 0,00 | 2,0 | 0,04 | 9,2 | 9,6 | 5,6 | 0,24 |
| 2 | 150 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,57 | 6,18 | 9,33 | 120 | 0,03 | 0,11 | 30,89 | 2,01 | 44,34 | 99,17 | 27,12 | 3,26 |
| 3 | 151 | Бефстроганов | 0,05/0,05 | 17,55 | 12,4 | 5,68 | 205 | 0,07 | 0,12 | 2,46 | 3,95 | 39,81 | 203,5 | 45,53 | 3,0 |
| 4 | 443 | Картофельное пюре | 0,15 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 0,03 | 0,15 | 25,95 | 1,68 | 69,5 | 96,7 | 34,49 | 1,94 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 395 | Компот из сухофруктов | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Йогурт питьевой | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| | | Итого по группе | 1,695 | 63,2 | 74,76 | 211,58 | 1608,33 | 12,32 | 1,13 | 101,15 | 14,94 | 598,08 | 1145,14 | 368,04 | 21,72 |

| | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | P |
|-----------------------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
| за 10 дней | 633,94 | 660,78 | 2228,99 | 16887,34 | 6574,67 | 108636,96 |
| Ср.значение за 1 день | 63,34 | 66,08 | 222,9 | 1688,73 | 657,47 | 1086,4 |

МЕНЮ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 неделя / 1. Понедельник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 325 | Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев) | 0,220 | 8,73 | 15,55 | 37,8 | 318 | 0,03 | 0,14 | 0,66 | 0,34 | 80,8 | 139,4 | 38,02 | 1,10 |
| 2 | 88/90 | Бутерброд с маслом и сыром | 0,030/0,010/0,015 | 5,81 | 13,5 | 15,02 | 208 | 0,08 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 157,8 | 108,4 | 17,8 | 0,78 |
| 3 | 422 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,01 | 0,02 | 0,65 | 0,05 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| 4 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 12 | Огурец свежий в нарезке | 0,1 | 1,2 | 0,15 | 3,9 | 21,0 | 0,00 | 0,03 | 15,0 | 0,3 | 34,5 | 63,0 | 21,0 | 0,9 |
| 2 | 96 | Борщ с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,66 | 6,13 | 13,01 | 134 | 0,03 | 0,08 | 20,46 | 1,76 | 44,79 | 104,7 | 28,33 | 3,7 |
| 3 | 153 | Бифштекс рубленый | 0,1 | 17,84 | 19,98 | 0,05 | 252,5 | 0,02 | 0,13 | 0,00 | 4,16 | 12,36 | 165,65 | 26,5 | 1,21 |
| 4 | 447 | Макароны отварные | 0,18 | 6,58 | 5,98 | 41,86 | 253,8 | 0,03 | 0,14 | 0,00 | 1,33 | 49,14 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 383 | Кисель плодово-ягодный (из концентрата) | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Булочка Сдобная | 0,05 | 4,33 | 7,32 | 29,15 | 200 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,51 | 12,1 | 45,59 | 6,67 | 0,62 |
| | | Итого по группе | 1,69 | 60,53 | 77,37 | 208,08 | 1854,9 | 5,55 | 0,79 | 48,41 | 9,84 | 718,73 | 992,21 | 225,93 | 13,21 |

2. Вторник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 344 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 0,220 | 42,35 | 32,52 | 70,94 | 745,8 | 0,2 | 0,15 | 1,69 | 1,3 | 559,2 | 634,72 | 77,18 | 1,58 |
| 2 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| 3 | 89 | Бутерброд с повидлом | 0,03/0,02 | 2,39 | 0,9 | 28,0 | 129 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,47 | 9,4 | 27,3 | 11,3 | 0,86 |
| 4 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 0,1 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 | 0,00 | 0,016 | 38,47 | 0,6 | 51,62 | 27,03 | 14,63 | 0,62 |
| 2 | 137 | Суп рисовый с курицей | 0,25 | 9,01 | 5,16 | 12,44 | 134 | 0,04 | 0,04 | 2,30 | 3,09 | 13,00 | 100,67 | 16,52 | 0,91 |
| 3 | 238 | Треска припущенная | 0,1 | 19,56 | 0,73 | 0,36 | 86 | 0,00 | 0,1 | 1,63 | 2,80 | 35,43 | 258,5 | 37,38 | 0,84 |
| 4 | 443 | Картофельное пюре | 0,18 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | 187,2 | 0,03 | 0,18 | 31,14 | 2,02 | 83,4 | 116,04 | 41,39 | 1,68 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 395 | Компот из сухофруктов | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Сок фруктовый инд.уп | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | 482 | Булочка Домашняя | 0,05 | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,5 | 9,11 | 34,94 | 6,17 | 0,49 |
| | | Итого по группе | 1,68 | 85,64 | 58,9 | 255,08 | 1857,77 | 5,57 | 0,697 | 89,43 | 11,68 | 807,11 | 1279,84 | 240,07 | 14,04 |

3. Среда

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 162 | Колбаса вареная отварная | 0,1 | 19,04 | 17,46 | 0,23 | 234 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 2,13 | 16,8 | 202,25 | 34,73 | 2,46 |
| 2 | 317 | Рагу из овощей | 0,18 | 3,3 | 7,18 | 19,04 | 156,6 | 0,04 | 0,11 | 42,82 | 1,64 | 62,6 | 85,24 | 40,0 | 1,37 |
| 3 | | Яйцо отварное | 0,04 | 5,04 | 4,64 | 0,28 | 35,2 | 0,024 | 0,028 | 0,00 | 0,024 | 22,22 | 77,56 | 4,84 | 1,0 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 426 | Напиток «Несквик» | 0,2 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,03 | 0,06 | 1,95 | 0,15 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13 | Огурец соленый | 0,06 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8,0 | 0,00 | 0,00 | 3,0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 2 | 150 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,57 | 6,18 | 9,33 | 120 | 0,03 | 0,11 | 30,89 | 2,01 | 44,34 | 99,17 | 27,12 | 3,26 |
| 3 | 158 | Жаркое по-домашнему | 0,22 | 22,86 | 7,96 | 22,55 | 257,6 | 0,024 | 0,3 | 28,36 | 5,72 | 29,98 | 292,26 | 56,65 | 3,5 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | ТУ | Сок фруктовый | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Булочка Сдобная | 0,05 | 4,33 | 7,32 | 29,15 | 200 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,51 | 12,1 | 45,59 | 6,67 | 0,62 |
| | | Итого по группе | 1,675 | 76,38 | 63,52 | 166,21 | 1530,4 | 5,798 | 0,878 | 154,9 | 13,76 | 672,98 | 1259,27 | 272,61 | 20,22 |

4. Четверг

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7 | Икра кабачковая | 0,06 | 1,43 | 4,8 | 7,72 | 78,0 | 0,00 | 0,03 | 26,97 | 0,8 | 29,04 | 30,4 | 13,25 | 0,78 |
| 2 | 448 | Рис отварной | 0,18 | 4,57 | 7,32 | 46,32 | 273,6 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 1,02 | 39,28 | 98,74 | 34,4 | 0,91 |
| 3 | 226 | Котлета рыбная | 0,1 | 13,6 | 9,86 | 16,93 | 212 | 0,00 | 0,11 | 0,96 | 2,03 | 60,66 | 186,7 | 34,08 | 1,18 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 434 | Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 75 | Салат с сыром | 0,1 | 7,82 | 12,83 | 4,65 | 166,67 | 0,67 | 0,07 | 6,07 | 0,58 | 291,88 | 185,02 | 32,28 | 0,8 |
| 2 | 109 | Суп-пюре из гороха с мясом и гречками | 0,25/0,01 | 12,49 | 6,02 | 25,6 | 208 | 0,02 | 0,31 | 1,5 | 2,18 | 49,96 | 175,29 | 49,53 | 5,05 |
| 3 | 181 | Печень по-строгановски | 0,1 | 28,3 | 21,6 | 7,78 | 340 | 12,24 | 0,48 | 52,24 | 13,57 | 183,32 | 502,27 | 36,2 | 10,7 |
| 4 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,18 | 9,33 | 8,8 | 51,67 | 32,4 | 0,04 | 0,4 | 0,00 | 3,48 | 20,68 | 248,96 | 166,5 | 5,59 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 394 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0 | 0,01 | 8,91 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Коктейль молочный | 0,2 | 3,01 | 3,2 | 27,16 | 145 | 0,02 | 0,05 | 5,1 | 0,51 | 124,3 | 94 | 17,2 | 0,66 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| | | Итого по группе | 1,79 | 89,97 | 92,15 | 294,42 | 2074,27 | 18,76 | 1,7 | 114,65 | 25,85 | 881,96 | 1715,93 | 443,63 | 33,57 |

4. Пятница

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 20 | Салат «Восторг» | 0,1 | 1,57 | 5,15 | 11,72 | 98,33 | 0,00 | 0,03 | 27,2 | 0,63 | 39,73 | 35,3 | 18,08 | 1,08 |
| 2 | 447 | Макароны отварные | 0,18 | 6,58 | 5,98 | 41,86 | 253,8 | 0,03 | 0,14 | 0,00 | 1,33 | 49,14 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| 3 | 168 | Коглета домашняя | 0,1 | 12,98 | 19,04 | 11,47 | 282,7 | 0,03 | 0,21 | 0,24 | 2,87 | 19,21 | 128,72 | 24,96 | 1,44 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 423 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 0,200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61 | 0,00 | 0,01 | 0,19 | 0,03 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| 6 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 127 | Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом | 0,25 | 7,0 | 6,23 | 13,96 | 115 | 0,03 | 0,09 | 20,01 | 1,97 | 36,62 | 120,55 | 26,22 | 3,26 |
| 2 | 439 | Капуста тушеная (свежая) | 0,18 | 4,26 | 5,44 | 18,11 | 138,6 | 0,036 | 0,07 | 111,7 | 1,68 | 111,7 | 75,96 | 38,36 | 1,51 |
| 3 | 207 | Кура отварная | 0,1 | 30,55 | 11,8 | 0,11 | 234 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 11,2 | 31,25 | 275,34 | 30,93 | 2,36 |
| 4 | | Яйцо отварное | 0,04 | 5,04 | 4,64 | 0,28 | 35,2 | 0,024 | 0,028 | 0,00 | 0,024 | 22,22 | 77,56 | 4,84 | 1,0 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | 492 | Ватрушка с творогом | 0,07 | 5,69 | 8,67 | 34,25 | 237 | 0,12 | 0,09 | 0,1 | 0,55 | 44,9 | 89,59 | 6,85 | 0,68 |
| | | Итого по группе | 1,78 | 85,19 | 76,13 | 202,43 | 1751,8 | 6,01 | 0,958 | 171,24 | 21,68 | 695,49 | 1220,74 | 255,81 | 18,17 |

2 неделя / 1. Понедельник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 333 | Каша рисовая с изюмом | 0,220 | 6,51 | 12,74 | 54,38 | 358,6 | 0,06 | 0,09 | 1,28 | 0,95 | 136,84 | 180,42 | 43,8 | 0,95 | |
| 2 | 88/90 | Бутерброд с маслом и сыром | 0,030/0,010/0,015 | 5,81 | 13,5 | 15,02 | 208 | 0,08 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 157,8 | 108,4 | 17,8 | 0,78 | |
| 3 | 422 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,01 | 0,02 | 0,65 | 0,05 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 | |
| 4 | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 31 | Салат «Пёстрый» | 0,1 | 1,1 | 5,16 | 11,98 | 98,33 | 0,00 | 0,016 | 11,13 | 0,2 | 29,06 | 31,65 | 17,1 | 1,53 | |
| 2 | 103 | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 0,25 | 7,12 | 6,36 | 17,62 | 159 | 0,03 | 0,14 | 17,26 | 2,31 | 27,85 | 127,7 | 32,97 | 3,52 | |
| 3 | 161 | Зразы рубленные с белокочанной капустой | 0,1 | 12,6 | 12,6 | 13,91 | 228,5 | 0,04 | 0,08 | 15,63 | 2,91 | 50,0 | 135,23 | 29,84 | 1,36 | |
| 4 | 447 | Макароны отварные | 0,18 | 6,58 | 5,98 | 41,86 | 253,8 | 0,03 | 0,14 | 0,00 | 1,33 | 49,14 | 72,07 | 29,51 | 1,19 | |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| 6 | 394 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0 | 0,01 | 8,91 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Коктейль молочный | 0,2 | 3,01 | 3,2 | 27,16 | 145 | 0,02 | 0,05 | 5,1 | 0,51 | 124,3 | 94 | 17,2 | 0,66 | |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 | |
| | | | Итого по группе | 1,685 | 51,31 | 78,45 | 285,59 | 2063,83 | 5,7 | 0,746 | 70,2 | 9,93 | 699,68 | 931,84 | 238,07 | 15,91 |

2. Вторник

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 435 | Горошек консервированный отварной | 0,06 | 1,82 | 1,84 | 3,8 | 38,88 | 0,02 | 0,06 | 5,82 | 0,4 | 11,9 | 36,48 | 12,24 | 0,4 | |
| 2 | 237 | Тфтели рыбные | 0,1 | 13,57 | 4,53 | 17,75 | 167,5 | 0,02 | 0,1 | 4,61 | 2,1 | 57,23 | 192,37 | 37,25 | 1,2 | |
| 3 | 443 | Картофельное пюре | 0,18 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | 187,2 | 0,04 | 0,18 | 31,14 | 2,02 | 83,4 | 116,04 | 41,39 | 1,68 | |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| 5 | 434 | Чай с сахаром и лимоном | 0,2 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,9 | 0,08 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| | | Фрукт | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,6 | 5,0 | 0,03 | 10 | 0,2 | 16 | 11 | 9,0 | 2,2 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 20 | Салат «Восторг» | 0,1 | 1,57 | 5,15 | 11,72 | 98,33 | 0,00 | 0,03 | 27,2 | 0,63 | 39,73 | 35,3 | 18,08 | 1,08 | |
| 2 | 107 | Суп-лапша на курином бульоне | 0,25 | 2,42 | 4,35 | 15,78 | 113 | 0,02 | 0,04 | 1,89 | 0,37 | 13,82 | 30,7 | 8,47 | 0,51 | |
| 3 | 184 | Плов | 0,25 | 31,65 | 11,96 | 51,25 | 445 | 0,05 | 0,2 | 3,43 | 6,66 | 36,2 | 393,12 | 77,66 | 3,78 | |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| 5 | 389 | Компот из кураги | 0,2 | 1,3 | 0,00 | 23,73 | 96 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 0,75 | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 | |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 | |
| 2 | 491 | Булочка с сыром | 0,06 | 5,48 | 6,52 | 34,4 | 218 | 0,02 | 0,07 | 0,14 | 0,55 | 66,68 | 72,77 | 9,9 | 0,63 | |
| | | | Итого по группе | 1,76 | 71,92 | 48,64 | 245,13 | 1718,51 | 5,81 | 0,89 | 89,53 | 14,88 | 634,35 | 1218,86 | 301,68 | 15,77 |

3. Среда

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 364 | Омлет из яиц | 0,2 | 20,06 | 33,44 | 3,7 | 396,35 | 0,48 | 0,11 | 0,69 | 0,33 | 151,62 | 331,81 | 25,38 | 3,71 | |
| 2 | 11 | Морковь с сахаром | 0,06 | 0,74 | 0,05 | 7,14 | 31 | 0,00 | 0,03 | 2,88 | 0,57 | 29,43 | 31,68 | 21,88 | 0,41 | |
| 3 | 90 | Бутерброд с сыром | 0,030/0,015 | 5,76 | 5,25 | 14,94 | 133 | 0,03 | 0,05 | 0,24 | 0,49 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 | |
| 4 | 426 | Напиток «Несквик» | 0,2 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,03 | 0,06 | 1,95 | 0,15 | 180 | 135 | 21 | 0,09 | |
| 5 | | Фрукт | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 21 | Салат «Здоровье» | 0,06 | 0,87 | 11,04 | 3,91 | 118 | 0,00 | 0,02 | 4,03 | 0,31 | 21,87 | 25,95 | 14,28 | 0,51 | |
| 2 | 137 | Суп рисовый с курицей | 0,25 | 9,01 | 5,16 | 12,44 | 134 | 0,04 | 0,04 | 2,30 | 3,09 | 13,00 | 100,67 | 16,52 | 0,91 | |
| 3 | 168 | Котлета домашняя | 0,1 | 12,98 | 19,04 | 11,47 | 282,7 | 0,03 | 0,21 | 0,24 | 2,87 | 19,21 | 128,72 | 24,96 | 1,44 | |
| 4 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,18 | 9,33 | 8,8 | 51,67 | 32,4 | 0,04 | 0,4 | 0,00 | 3,48 | 20,68 | 248,96 | 166,5 | 5,59 | |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| 6 | 385 | Компот из изюма | 0,2 | 0,41 | 0,00 | 25,16 | 98 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0,11 | 18,6 | 29,67 | 9,66 | 0,72 | |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Сок фруктовый инд.уп | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 | |
| | | | Итого по группе | 1,725 | 71,13 | 105,28 | 241,16 | 1917,85 | 8,58 | 1,13 | 31,33 | 12,72 | 688,46 | 1289,89 | 366,07 | 22,66 |

4. Четверг

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 447 | Макаронные изделия с сыром твердым | 0,2 | 11,13 | 11,48 | 46,5 | 342 | 0,09 | 0,15 | 0,26 | 1,5 | 221,26 | 170 | 41,1 | 1,5 | |
| 2 | 88 | Бутерброд с маслом | 0,030/0,010 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 0,47 | 7,8 | 27,4 | 9,94 | 0,62 | |
| 3 | 433 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | |
| 4 | | Фрукт | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 26 | Салат «Метелка» | 0,1 | 1,15 | 0,2 | 7,38 | 36,67 | 0,00 | 0,03 | 24,4 | 0,48 | 35,83 | 29,23 | 17,5 | 1,28 | |
| 2 | 96 | Борщ с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,66 | 6,13 | 13,01 | 134 | 0,03 | 0,08 | 20,46 | 1,76 | 44,79 | 104,7 | 28,33 | 3,7 | |
| 3 | 226 | Котлета рыбная | 0,1 | 13,57 | 4,53 | 17,75 | 167,5 | 0,02 | 0,1 | 4,61 | 2,1 | 57,23 | 192,37 | 37,25 | 1,2 | |
| 4 | 448 | Рис отварной | 0,18 | 4,57 | 7,32 | 46,32 | 273,6 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 1,02 | 39,28 | 98,74 | 34,4 | 0,91 | |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | |
| 6 | ТУ | Сок фруктовый | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Кисломолочный напиток инд.уп | 0,200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 | |
| 2 | 492 | Ватрушка с творогом | 0,07 | 5,69 | 8,67 | 34,25 | 237 | 0,12 | 0,09 | 0,1 | 0,55 | 44,9 | 89,59 | 6,85 | 0,68 | |
| | | | Итого по группе | 1,725 | 54,11 | 55,29 | 267,74 | 1804,17 | 8,19 | 0,7 | 70,33 | 9,16 | 745,08 | 988,17 | 243,37 | 18,24 |

5. Пятница

| № п/п | № Рецептуры | Наименование | Вес (кг) готового блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 0,1 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 | 0,00 | 0,02 | 38,47 | 0,6 | 51,62 | 27,03 | 14,63 | 0,62 |
| 2 | 168 | Котлета домашняя | 0,1 | 12,98 | 19,04 | 11,47 | 282,7 | 0,03 | 0,21 | 0,24 | 2,87 | 19,21 | 128,72 | 24,96 | 1,44 |
| 3 | 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 0,18 | 9,33 | 8,8 | 51,67 | 32,4 | 0,04 | 0,4 | 0,00 | 3,48 | 20,68 | 248,96 | 166,5 | 5,59 |
| 4 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 5 | 423 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 0,200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61 | 0,00 | 0,01 | 0,19 | 0,03 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| | | Фрукт | 0,150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 7,5 | 0,04 | 15 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13 | Огурец соленый | 0,06 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8,0 | 0,00 | 0,00 | 3,0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 2 | 150 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 0,25/0,005 | 6,57 | 6,18 | 9,33 | 120 | 0,03 | 0,11 | 30,89 | 2,01 | 44,34 | 99,17 | 27,12 | 3,26 |
| 3 | 151 | Бефстроганов | 0,05/0,05 | 17,55 | 12,4 | 5,68 | 205 | 0,07 | 0,12 | 2,46 | 3,95 | 39,81 | 203,5 | 30,9 | 1,94 |
| 4 | 443 | Картофельное пюре | 0,18 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | 187,2 | 0,04 | 0,18 | 31,14 | 2,02 | 83,4 | 116,04 | 41,39 | 1,68 |
| 5 | 535 | Хлеб ржаной | 0,03 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,3 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| 6 | 395 | Компот из сухофруктов | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| <i>Полдник для ГПД</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТУ | Йогурт питьевой | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | 145 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 0,28 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
| 2 | ТУ | Кондитерское изделие без крема инд.уп | 0,05 | 4,59 | 16,34 | 46,26 | 347 | 0,13 | 0,07 | 0,00 | 0,4 | 28,95 | 73,03 | 12,89 | 1,25 |
| | | Итого по группе | 1,835 | 68,44 | 83,94 | 231,4 | 1752,97 | 8,48 | 1,32 | 122,79 | 16,84 | 645,48 | 1253,76 | 402,95 | 22,06 |

| | белки | жиры | углеводы | ккал | Са | Р |
|----------------------------|--------|--------|----------|----------|---------|----------|
| за 10 дней | 714,62 | 739,67 | 2397,24 | 18326,47 | 7189,32 | 12150,51 |
| Среднее значение за 1 день | 71,46 | 73,97 | 239,72 | 1832,65 | 718,93 | 1215,05 |

В рационе используется:

- Соль иодированная
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты ТУ, промышленного производства.
- Огурцы консервированные с применением лимонной кислоты, промышленного производства. Возможна замена на свежий огурец.
- Кондитерские изделия промышленного производства без крема.
- Молоко пастеризованное 3,2% производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Творог производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Йогурт производства ООО «Устьянская молочная компания»
- Масло сливочное производства ООО «Устьянская молочная компания»

Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и пр) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Источники:

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. 2003 год.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов под редакцией Тутельяна В.А 2002 год; в соответствии с фактической калорийностью на упаковке; с использованием интернет источников.