

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.



Петрова И.А.

2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Верх-Иньвенская СОШ»

Баяндина М.Г.



2025 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях

| №<br>п/п | № рецепта,<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|-------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                         |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1        | 2                       | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Первая неделя

Понедельник

**Завтрак:**

|    |          |                          |            |              |              |              |              |            |             |               |               |               |              |              |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая      | 250/5      | 9,01         | 8,26         | 41,2         | 275,15       | 0,15       | 1,57        | 48,01         | 298,04        | 192,06        | 296,3        | 44,28        | 1,12        |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 25         | 5,15         | 6,9          | 0            | 82,75        | 0,01       | 0,15        | 137,75        | 0,1           | 186           | 103          | 10           | 0,25        |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38           | 0          | 0           | 0             | 0             | 5,1           | 7,7          | 4,2          | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4        | 0,06       | 0           | 0             | 0             | 10            | 32           | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5         | 0,38       | 0           | 0             | 0             | 9,57          | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>555</b> | <b>20,17</b> | <b>15,93</b> | <b>89,22</b> | <b>584,8</b> | <b>0,6</b> | <b>1,72</b> | <b>185,76</b> | <b>298,14</b> | <b>402,73</b> | <b>483,2</b> | <b>78,93</b> | <b>3,54</b> |

**Обед**

|    |          |                                                         |            |              |              |               |               |             |             |              |             |               |               |               |             |
|----|----------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 15/2021  | Овощная подгарнировка (Салат из свежих огурцов с луком) | 60         | 0,48         | 3,6          | 1,56          | 40,8          | 0,02        | 2,52        | 0            | 1,62        | 11,4          | 19,8          | 7,8           | 0,32        |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                             | 250        | 6,3          | 3,58         | 14,8          | 115,75        | 0,16        | 4,75        | 17,5         | 0,25        | 35,33         | 89,25         | 34,38         | 2,03        |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным                 | 120        | 10,77        | 13,26        | 9,32          | 199,63        | 0,05        | 0,68        | 10,03        | 0,54        | 29,75         | 90,05         | 15,73         | 1           |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                                            | 180        | 4,52         | 6,52         | 46,62         | 263,16        | 0,04        | 0           | 32,4         | 0,34        | 20,7          | 100,44        | 32,58         | 0,13        |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                           | 200        | 0            | 0            | 15            | 60            | 0           | 0           | 0            | 0           | 3,4           | 5,8           | 0             | 0,02        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                          | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0           | 0            | 0           | 5             | 16            | 3,5           | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                                   | <b>860</b> | <b>25,91</b> | <b>27,43</b> | <b>112,72</b> | <b>803,54</b> | <b>0,68</b> | <b>7,95</b> | <b>59,93</b> | <b>2,75</b> | <b>115,15</b> | <b>365,54</b> | <b>107,44</b> | <b>4,55</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |             |               |               |               |               |               |             |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|  |  | <b>Итого за день:</b> |  | <b>46,08</b> | <b>43,36</b> | <b>201,94</b> | <b>1388,34</b> | <b>1,28</b> | <b>9,67</b> | <b>245,69</b> | <b>300,89</b> | <b>517,88</b> | <b>848,74</b> | <b>186,37</b> | <b>8,09</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № п/п | № рецепт по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|--------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                    |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                  | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

# Вторник

## Завтрак:

|    |          |                                       |            |              |              |              |               |            |             |               |             |              |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 21/2021  | Салат из моркови                      | 60         | 0,72         | 3,6          | 6,72         | 62,4          | 0,03       | 1,8         | 0             | 1,8         | 14,4         | 29,4          | 20,4         | 0,38        |
| 2. | 268/2021 | Омлет Натуральный                     | 220        | 18,95        | 28,77        | 4,74         | 352           | 0,1        | 0,68        | 419,69        | 1,69        | 169,23       | 328,31        | 27,08        | 3,55        |
| 3. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин   | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1         | 84            | 0,01       | 0,2         | 0             | 0,4         | 20,1         | 19,2          | 14,4         | 0,69        |
| 4. |          | Булочные изделия (Булочка "Веснушка") | 50         | 3,07         | 9,4          | 17,2         | 165,33        | 0,03       | 0           | 70,6          | 0,47        | 14,87        | 35,67         | 7,47         | 0,56        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                        | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03       | 0           | 0             | 0           | 5            | 16            | 3,5          | 0,3         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>555</b> | <b>25,31</b> | <b>42,07</b> | <b>62,06</b> | <b>728,43</b> | <b>0,2</b> | <b>2,68</b> | <b>490,29</b> | <b>4,36</b> | <b>223,6</b> | <b>428,58</b> | <b>72,85</b> | <b>5,48</b> |

## Обед:

|    |          |                                                             |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 42/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60         | 1,5          | 3,78         | 4,98          | 60            | 0,05        | 5,28        | 0           | 1,68        | 8,4           | 30,6          | 10,2         | 0,42        |
| 2. | 122/2021 | Суп с рыбными консервами                                    | 250        | 9,3          | 11,4         | 10,05         | 180           | 0,08        | 5,75        | 15          | 0,23        | 30,5          | 146,5         | 32,25        | 1,02        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным                       | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66          | 190,92        | 0,06        | 0,67        | 10          | 0,71        | 24,19         | 111,34        | 22,72        | 1,02        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                 | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 0,07        | 0           | 37,8        | 0,9         | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |
| 5. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                                      | 200        | 0,1          | 0,1          | 11,1          | 46            | 0,01        | 0,6         | 0           | 0,04        | 3,4           | 2,1           | 1,7          | 0,46        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                              | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>785</b> | <b>33,82</b> | <b>34,47</b> | <b>107,97</b> | <b>887,22</b> | <b>0,71</b> | <b>12,3</b> | <b>62,8</b> | <b>3,56</b> | <b>100,46</b> | <b>420,74</b> | <b>96,32</b> | <b>5,53</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>59,13</b> | <b>76,54</b> | <b>170,03</b> | <b>1615,65</b> | <b>0,91</b> | <b>14,98</b> | <b>553,09</b> | <b>7,92</b> | <b>324,06</b> | <b>849,32</b> | <b>169,17</b> | <b>11,01</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|



| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среды

Завтрак:

|   |          |                               |            |              |             |               |               |             |              |              |             |              |              |              |             |
|---|----------|-------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая  | 250/5      | 6,42         | 8,11        | 40,03         | 258,73        | 0,07        | 1,67         | 49,51        | 0,2         | 159,47       | 173,9        | 36,82        | 0,17        |
| 2 | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин | 200        | 0            | 0           | 15            | 60            | 0           | 0            | 0            | 0           | 3,4          | 5,8          | 0            | 0,02        |
| 3 |          | Фрукты (Яблоки свежие)        | 160        | 0,64         | 0,64        | 15,68         | 70,4          | 0,05        | 11,2         | 0            | 0,32        | 25,76        | 17,6         | 14,4         | 3,54        |
| 4 |          | Хлеб пшеничный                | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 10           | 32           | 7            | 0,6         |
| 5 |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 25         | 1,87         | 0,27        | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0            | 0            | 0           | 9,57         | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|   |          | <b>Итого за завтрак:</b>      | <b>690</b> | <b>12,87</b> | <b>9,42</b> | <b>109,43</b> | <b>578,03</b> | <b>0,56</b> | <b>12,87</b> | <b>49,51</b> | <b>0,52</b> | <b>208,2</b> | <b>273,5</b> | <b>71,67</b> | <b>5,08</b> |

Обед:

|    |          |                                                      |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |            |             |
|----|----------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|
| 1. | 1/2021   | Овощная подгариновка (Салат из капусты белокочанной) | 100        | 1,45         | 6            | 8,4          | 94            | 0,02        | 17           | 0            | 2,8         | 40            | 28            | 16         | 0,53        |
| 2. | 100/2021 | Рассольник Ленинградский                             | 250/5      | 2,63         | 5,1          | 13,25        | 109,5         | 0,09        | 7,1          | 0            | 2,35        | 16,75         | 61            | 25,5       | 0,86        |
| 3. | ТУ584    | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным           | 120        | 9,72         | 7,89         | 8,27         | 148,12        | 0,11        | 0,85         | 10,02        | 0,81        | 52,73         | 227,57        | 37,6       | 1,18        |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                                    | 180        | 4,86         | 7,2          | 10,44        | 126           | 0,14        | 4,32         | 36           | 0,18        | 45            | 88,2          | 28,8       | 0,99        |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                                        | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38            | 0           | 0            | 0            | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2        | 0,82        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                       | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 10            | 32            | 7          | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24        | 119           | 0,76        | 0            | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9       | 1,5         |
|    |          | <b>Итого:</b>                                        | <b>955</b> | <b>26,54</b> | <b>27,23</b> | <b>100,5</b> | <b>764,02</b> | <b>1,18</b> | <b>29,27</b> | <b>46,02</b> | <b>6,14</b> | <b>188,72</b> | <b>532,87</b> | <b>146</b> | <b>6,48</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Итого за день:</b> |  | <b>39,41</b> | <b>36,65</b> | <b>209,93</b> | <b>1342,05</b> | <b>1,74</b> | <b>42,14</b> | <b>95,53</b> | <b>6,66</b> | <b>396,92</b> | <b>806,37</b> | <b>217,67</b> | <b>11,56</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| №<br>п/п | № рецепта<br>по сборн. | Наименование блюда | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Энергетич.<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|--------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                    |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                  | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                                       |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120 | 10,45 | 12,58 | 7,66  | 190,92 | 0,06 | 0,67 | 10    | 0,71 | 24,19  | 111,34 | 22,72 | 1,02 |
| 2. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные           | 180 | 6,66  | 5,94  | 35,46 | 221,4  | 0,07 | 0    | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)                        | 20  | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2 | 0,08 | 148,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 4. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком            | 200 | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3  | 9,5   | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                        | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0     | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:                     | 595 | 28,44 | 25,91 | 93,24 | 730,42 | 0,6  | 1,09 | 167,5 | 1,69 | 261,26 | 362,24 | 66,47 | 3,9  |

|    |          |                                          |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|----|----------|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 47/2021  | Овощная полгарнировка (Винегрет овощной) | 60    | 0,96  | 3,72  | 3,96  | 52,8   | 0,02 | 3,72  | 0     | 1,68 | 13,8   | 25,2   | 10,8   | 0,47 |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250/5 | 1,5   | 4,5   | 3,8   | 61,75  | 0,04 | 8,5   | 0     | 2,33 | 49,5   | 35,75  | 16     | 0,64 |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным  | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32  | 199,63 | 0,05 | 0,68  | 10,03 | 0,54 | 29,75  | 90,05  | 15,73  | 1    |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                    | 180   | 8,03  | 6,91  | 28,98 | 210,06 | 0,17 | 0,54  | 34,38 | 0,4  | 104,04 | 200,34 | 99,9   | 3,08 |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                            | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40     | 0    | 1     | 0     | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                           | 920   | 29,24 | 29,43 | 106,4 | 812,64 | 1,1  | 14,44 | 44,41 | 4,97 | 234,13 | 480,84 | 181,33 | 8,16 |

|  |  |                |  |       |       |        |         |     |       |        |      |        |        |       |       |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|
|  |  | Всего за день: |  | 57,68 | 55,34 | 199,64 | 1543,06 | 1,7 | 15,53 | 211,91 | 6,66 | 495,39 | 843,08 | 247,8 | 12,06 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятица

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 235/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5 | 9,28  | 9,25  | 44,3  | 298,04 | 0,24 | 1,62 | 48,51 | 0,2  | 163,95 | 227,38 | 58,21 | 1,49 |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)     | 15    | 0,12  | 10,88 | 0,2   | 99,15  | 0    | 0    | 6     | 0,02 | 0,36   | 0,45   | 0     | 0    |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                  | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40     | 0    | 1    | 0     | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5     | 0,87 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0     | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:              | 550   | 15,51 | 20,9  | 92,72 | 626,09 | 0,68 | 2,62 | 54,51 | 0,24 | 191,78 | 313,13 | 83,66 | 3,71 |

Обед:

|    |          |                                           |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|----|----------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 148/2021 | Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)   | 60    | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6     | 0,02 | 2,1   | 0      | 0,06 | 10,68  | 18,18  | 8,46   | 0,31 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем              | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95   | 75      | 0,04 | 8     | 0      | 2,35 | 36,75  | 49     | 23,25  | 1,1  |
| 3. | ТУ 030   | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 120   | 10,45 | 10,95 | 7,27   | 169,49  | 0,04 | 0,6   | 10     | 0,49 | 9,65   | 75,95  | 16,37  | 0,75 |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные               | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4   | 0,07 | 0     | 37,8   | 0,9  | 14,4   | 54     | 9      | 1,26 |
| 5. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком                | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4   | 63      | 0,02 | 0,3   | 9,5    | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3    | 0,07 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4   | 0,06 | 0     | 0      | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5    | 0,38 | 0     | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                            | 890   | 26,59 | 23,25 | 100,94 | 724,39  | 0,63 | 11    | 57,3   | 3,8  | 145,35 | 311,63 | 83,83  | 4,84 |
|    |          | Всего за день:                            |       | 42,1  | 44,15 | 193,66 | 1350,48 | 1,31 | 13,62 | 111,81 | 4,04 | 337,13 | 624,76 | 167,49 | 8,55 |



| №<br>п/п | № рецепта<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                            |       |      |      |       |        |      |      |        |      |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 229/2021 | Каша "Дружба"              | 250/5 | 6,47 | 8,21 | 34,33 | 236,96 | 0,11 | 1,64 | 49,01  | 0,17 | 161,71 | 174,15 | 38,06 | 0,55 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)             | 20    | 4,12 | 5,52 | 0     | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 148,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 3. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком | 200   | 1,4  | 1,2  | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3  | 9,5    | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный             | 50    | 3,94 | 0,4  | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный       | 25    | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак           | 550   | 17,8 | 15,6 | 84,45 | 555,06 | 0,58 | 2,06 | 168,71 | 0,25 | 384,38 | 371,05 | 72,81 | 2,17 |

Обед:

|    |          |                                         |       |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |       |
|----|----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1. | 148/2021 | Овощная подгариновка (Огурцы свежие)    | 60    | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 6,6    | 0,02 | 2,1   | 0      | 0,06 | 10,68  | 18,18  | 8,46   | 0,31  |
| 2. | 104/2021 | Шн из свежей капусты с картофелем       | 250/5 | 1,5   | 4,5   | 3,8    | 61,75  | 0,04 | 8,5   | 0      | 2,33 | 49,5   | 35,75  | 16     | 0,64  |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,05 | 0,68  | 10,03  | 0,54 | 29,75  | 90,05  | 15,73  | 1     |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                   | 180   | 8,03  | 6,91  | 28,98  | 210,06 | 0,17 | 0,54  | 34,38  | 0,4  | 104,04 | 200,34 | 99,9   | 3,08  |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                           | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38     | 0    | 0     | 0      | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2    | 0,82  |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0      | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6   |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0      | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5   |
|    |          | Итого за обед:                          | 915   | 28,6  | 25,77 | 103,38 | 764,44 | 1,1  | 11,82 | 44,41  | 3,33 | 228,21 | 472,42 | 178,19 | 7,95  |
|    |          | Всего за день:                          |       | 46,4  | 41,37 | 187,83 | 1319,5 | 1,68 | 13,88 | 213,12 | 3,58 | 612,59 | 843,47 | 251    | 10,12 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Завтрак:

|    |          |                                         |        |       |       |       |       |      |       |    |      |        |       |      |      |
|----|----------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|----|------|--------|-------|------|------|
| 1. | 279/2021 | Запеканка из творожной массы с повидлом | 150/50 | 24,05 | 11,55 | 55    | 422   | 0,15 | 0,25  | 78 | 0,9  | 236,5  | 322,5 | 36,5 | 1,78 |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин           | 200    | 0     | 0     | 15    | 60    | 0    | 0     | 0  | 0    | 3,4    | 5,8   | 0    | 0,02 |
| 3. |          | Фрукты (Яблоки свежие)                  | 160    | 0,64  | 0,64  | 15,68 | 70,4  | 0,05 | 11,2  | 0  | 0,32 | 25,76  | 17,6  | 14,4 | 3,54 |
|    |          | Итого за завтрак:                       | 540    | 24,69 | 12,19 | 85,68 | 552,4 | 0,2  | 11,45 | 78 | 1,22 | 265,66 | 345,9 | 50,9 | 5,34 |

Обед:

|    |          |                                            |        |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |       |
|----|----------|--------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1. | 47/2021  | Овощная поджаренная (Винегрет овощной)     | 60     | 0,96  | 3,72  | 3,96   | 52,8    | 0,02 | 3,72 | 0     | 1,68 | 13,8   | 25,2   | 10,8   | 0,47  |
| 2. | 134/2021 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 250/15 | 2,9   | 4,7   | 7,25   | 83      | 0,05 | 3,25 | 26,5  | 0,28 | 74,75  | 73,25  | 24,25  | 0,68  |
| 3. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120    | 10,74 | 6,58  | 10,99  | 145,28  | 0,07 | 1,78 | 0     | 3,25 | 22,6   | 136,25 | 39,5   | 0,91  |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                               | 180    | 4,52  | 6,52  | 46,62  | 263,16  | 0,04 | 0    | 32,4  | 0,34 | 20,7   | 100,44 | 32,58  | 0,13  |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин        | 200    | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84      | 0,01 | 0,2  | 0     | 0,4  | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69  |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                             | 50     | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4   | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6   |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50     | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119     | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5   |
|    |          | Итого за обед:                             | 925    | 27,4  | 22,56 | 139,76 | 876,64  | 1,01 | 8,95 | 58,9  | 5,95 | 181,09 | 474,74 | 155,43 | 4,98  |
|    |          | Всего за день:                             |        | 52,09 | 34,75 | 225,44 | 1429,04 | 1,21 | 20,4 | 136,9 | 7,17 | 446,75 | 820,64 | 206,33 | 10,32 |



| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                          |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая    | 250/5      | 11,1         | 9,55         | 40,05        | 290,33        | 0,24        | 0,75        | 47,52         | 0,55        | 143,8         | 276,89        | 138,07        | 4,25        |
| 2. | 459/2021 | Чай с лимоном            | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0           | 1           | 0             | 0,02        | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87        |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 20         | 4,12         | 5,52         | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 148,8         | 82,4          | 8             | 0,2         |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>555</b> | <b>21,33</b> | <b>15,84</b> | <b>88,27</b> | <b>585,43</b> | <b>0,69</b> | <b>1,87</b> | <b>157,72</b> | <b>0,65</b> | <b>320,07</b> | <b>444,59</b> | <b>171,52</b> | <b>6,67</b> |

Обед:

|    |          |                                                           |            |              |              |              |               |             |              |           |             |               |               |               |            |
|----|----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 1. | 18/2021  | Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов) | 60         | 0,6          | 3,66         | 2,1          | 43,8          | 0,03        | 8,04         | 0         | 1,8         | 10,2          | 18,6          | 9,6           | 0,42       |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем                              | 250/5      | 1,85         | 4,43         | 6,95         | 75            | 0,04        | 8            | 0         | 2,35        | 36,75         | 49            | 23,25         | 1,1        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным                     | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66         | 190,92        | 0,06        | 0,67         | 10        | 0,71        | 24,19         | 111,34        | 22,72         | 1,02       |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                                         | 180        | 4,86         | 7,2          | 10,44        | 126           | 0,14        | 4,32         | 36        | 0,18        | 45            | 88,2          | 28,8          | 0,99       |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                             | 200        | 0            | 0            | 15           | 60            | 0           | 0            | 0         | 0           | 3,4           | 5,8           | 0             | 0,02       |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                            | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0            | 0         | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0            | 0         | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75       |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                                     | <b>890</b> | <b>23,57</b> | <b>28,54</b> | <b>80,87</b> | <b>684,62</b> | <b>0,71</b> | <b>21,03</b> | <b>46</b> | <b>5,04</b> | <b>139,11</b> | <b>349,14</b> | <b>104,82</b> | <b>4,9</b> |

|  |  |                       |  |             |              |               |                |            |             |               |             |               |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>44,9</b> | <b>44,38</b> | <b>169,14</b> | <b>1270,05</b> | <b>1,4</b> | <b>22,9</b> | <b>203,72</b> | <b>5,69</b> | <b>459,18</b> | <b>793,73</b> | <b>276,34</b> | <b>11,57</b> |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                                         |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32  | 199,63 | 0,05 | 0,68 | 10,03 | 0,54 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |
| 2. | 377/2021 | Пюре картофельное                       | 180 | 4,86  | 7,2   | 10,44 | 126    | 0,14 | 4,32 | 36    | 0,18 | 45     | 88,2   | 28,8  | 0,99 |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                  | 200 | 0,1   | 0,1   | 11,1  | 46     | 0,01 | 0,6  | 0     | 0,04 | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 4. |          | Кондитерские изделия (Манник)           | 40  | 2,22  | 2,06  | 12,43 | 77,23  | 0,02 | 0,06 | 22,98 | 0,22 | 22,28  | 31,91  | 4,43  | 0,29 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                          | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0     | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
|    |          | Итого за завтрак :                      | 565 | 19,92 | 22,82 | 56,59 | 513,56 | 0,25 | 5,66 | 69,01 | 0,98 | 105,43 | 228,26 | 54,16 | 3,04 |

обед

|    |          |                                                                |     |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|----|----------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 43/2021  | Овощная подгариловка (Салат картофельный с квашенной капустой) | 100 | 2,1   | 6,3   | 8,2    | 98      | 0,07 | 10,6  | 0      | 2,8  | 15     | 46     | 19     | 0,7  |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                                    | 250 | 6,3   | 3,58  | 14,8   | 115,75  | 0,16 | 4,75  | 17,5   | 0,25 | 35,33  | 89,25  | 34,38  | 2,03 |
| 3. | 375/2021 | Плов из отварной птицы                                         | 200 | 12,3  | 8,2   | 24,8   | 223     | 0,04 | 0     | 15     | 0,6  | 20     | 87     | 28     | 0,71 |
| 4. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком                                     | 200 | 1,4   | 1,2   | 11,4   | 63      | 0,02 | 0,3   | 9,5    | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3    | 0,07 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                                                 | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4   | 0,06 | 0     | 0      | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5    | 0,38 | 0     | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|    |          | Итого за обед                                                  | 825 | 27,91 | 19,95 | 97,92  | 688,65  | 0,73 | 15,65 | 42     | 3,65 | 144,2  | 336,75 | 108,13 | 4,86 |
|    |          | Всего за день:                                                 |     | 47,83 | 42,77 | 154,51 | 1202,21 | 0,98 | 21,31 | 111,01 | 4,63 | 249,63 | 565,01 | 162,29 | 7,9  |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 232/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5 | 9,28  | 8,26  | 45,1  | 291,82 | 0,17 | 2,11 | 48,51 | 0,95 | 173,4  | 241,81 | 47,02 | 2,35 |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)     | 20    | 0,16  | 14,5  | 0,26  | 132,2  | 0    | 0    | 8     | 0,02 | 0,48   | 1,8    | 0     | 0,01 |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0     | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:              | 550   | 15,45 | 23,53 | 93,38 | 650,92 | 0,61 | 2,11 | 56,51 | 0,97 | 198,55 | 327,51 | 71,67 | 4,53 |

обед

|    |          |                                                |       |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |      |
|----|----------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 26/2021  | Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной) | 60    | 0,84  | 3,66  | 4,56   | 54,6   | 0,01 | 4,62  | 0    | 1,62 | 20,4   | 23,4   | 12     | 0,78 |
| 2. | 116/2021 | Суп из овощей                                  | 250/5 | 2     | 4,53  | 6,33   | 74     | 0,08 | 7,25  | 0    | 2,35 | 22,75  | 45,25  | 18,25  | 0,71 |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным          | 120   | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 190,92 | 0,06 | 0,67  | 10   | 0,71 | 24,19  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                    | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8 | 0,9  | 14,4   | 54     | 9      | 1,26 |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                                  | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40     | 0    | 1     | 0    | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0    | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0    | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                                 | 920   | 27,93 | 27,75 | 114,35 | 829,32 | 1,04 | 13,54 | 47,8 | 5,6  | 118,78 | 363,49 | 100,87 | 6,74 |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |     |        |       |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|-----|--------|-------|
|  |  | Всего за день: |  | 43,38 | 51,28 | 207,73 | 1480,24 | 1,65 | 15,65 | 104,31 | 6,57 | 317,33 | 691 | 172,54 | 11,27 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|-----|--------|-------|



Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

|               | Пищ. вещества (гр) |        |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|---------------|--------------------|--------|----------|----------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|               | Белки              | Жиры   | Углеводы |                      | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
|               | 5                  | 6      | 7        | 8                    | 9             | 10     | 11      | 12     | 13                        | 14      | 15     | 16     |
| 1 день        | 46,08              | 43,36  | 201,94   | 1388,34              | 1,28          | 9,67   | 245,69  | 300,89 | 517,88                    | 848,74  | 186,37 | 8,09   |
| 2 день        | 59,13              | 76,54  | 170,03   | 1615,65              | 0,91          | 14,98  | 553,09  | 7,92   | 324,06                    | 849,32  | 169,17 | 11,01  |
| 3 день        | 39,41              | 36,65  | 209,93   | 1342,05              | 1,74          | 42,14  | 95,53   | 6,66   | 396,92                    | 806,37  | 217,67 | 11,56  |
| 4 день        | 57,68              | 55,34  | 199,64   | 1543,06              | 1,7           | 15,53  | 211,91  | 6,66   | 495,39                    | 843,08  | 247,8  | 12,06  |
| 5 день        | 42,1               | 44,15  | 193,66   | 1350,48              | 1,31          | 13,62  | 111,81  | 4,04   | 337,13                    | 624,76  | 167,49 | 8,55   |
| 6 день        | 46,4               | 41,37  | 187,83   | 1319,5               | 1,68          | 13,88  | 213,12  | 3,58   | 612,59                    | 843,47  | 251    | 10,12  |
| 7 день        | 52,09              | 34,75  | 225,44   | 1429,04              | 1,21          | 20,4   | 136,9   | 7,17   | 446,75                    | 820,64  | 206,33 | 10,32  |
| 8 день        | 44,9               | 44,38  | 169,14   | 1270,05              | 1,4           | 22,9   | 203,72  | 5,69   | 459,18                    | 793,73  | 276,34 | 11,57  |
| 9 день        | 47,83              | 42,77  | 154,51   | 1202,21              | 0,98          | 21,31  | 111,01  | 4,63   | 249,63                    | 565,01  | 162,29 | 7,9    |
| 10 день       | 43,38              | 51,28  | 207,73   | 1480,24              | 1,65          | 15,65  | 104,31  | 6,57   | 317,33                    | 691     | 172,54 | 11,27  |
| Итого:        | 479                | 470,59 | 1919,85  | 13940,62             | 13,86         | 190,08 | 1987,09 | 353,81 | 4156,86                   | 7686,12 | 2057   | 102,45 |
| Среднедневное | 47,90              | 47,06  | 191,99   | 1394,06              | 1,39          | 19,01  | 198,71  | 35,38  | 415,69                    | 768,61  | 205,70 | 10,25  |
| норма 50      | 45                 | 46     | 191,5    | 1360                 | 0,7           | 35     | 450     | 5      | 600                       | 600     | 150    | 9      |
| Выполнение %  | 106,44             | 102,30 | 100,25   | 102,50               | 198,00        | 54,31  | 44,16   | 707,62 | 69,28                     | 128,10  | 137,13 | 113,83 |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.