

УТВЕРЖДАЮ :  
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова  
20 дс г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МБОУ «Крохалеvская СОШ»  
Старцева Н.Ю.



« \_\_\_\_ » 20 г

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

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

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

Первая неделя

Понедельник

|                          |          |                       |       |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|----------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Завтрак:</b>          |          |                       |       |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
| 1.                       | 213/2021 | Каша гречневая вязкая | 250/5 | 11,15 | 9,6   | 40,25 | 291,75 | 0,24 | 0,75 | 47,75  | 0,55 | 144,5  | 278,25 | 138,75 | 4,28 |  |  |  |  |  |  |
| 2.                       | 76/2021  | Сыр (попирими)        | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4   | 8      | 0,2  |  |  |  |  |  |  |
| 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      | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| 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> |          |                       | 550   | 21,28 | 15,89 | 88,27 | 584,85 | 0,69 | 0,87 | 157,95 | 0,63 | 323,97 | 444,55 | 171,4  | 6,11 |  |  |  |  |  |  |

Обед

|                       |          |                                         |     |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 1.                    | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соевые)     | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6    | 0,01 | 1,5  | 0     | 0,06 | 13,9   | 14,52  | 8,46  | 0,36 |  |  |  |  |  |  |
| 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.                    | ТУ031    | Котлета из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,06 | 0,68 | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |  |  |  |  |  |  |
| 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.                    | 484/2021 | Кисель из концентрата витаминов         | 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     | 0,06 |  |  |  |  |  |  |
| 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> |          |                                         | 885 | 33,02 | 31,33 | 109,57 | 856,53 | 0,66 | 7,93 | 62,83 | 1,74 | 111,52 | 387,07 | 85,89 | 4,47 |  |  |  |  |  |  |

|                       |  |  |      |       |        |         |      |     |        |      |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|------|-------|--------|---------|------|-----|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Итого за день:</b> |  |  | 54,3 | 47,22 | 197,84 | 1441,38 | 1,35 | 8,8 | 220,78 | 2,37 | 435,49 | 831,62 | 257,29 | 10,58 |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|------|-------|--------|---------|------|-----|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюда | 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                         | Мg | 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 | 0,13 | 0,25  | 78   | 0,9 | 236,5  | 322,5 | 36,5 | 1,78 |  |  |  |  |  |
| 2.                | 464/2008 | 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 |  |  |  |  |  |
| 3.                |          | Яблоки свежие                           | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7 | 66  | 0,05 | 10,5  | 0    | 0,3 | 24,15  | 16,5  | 13,5 | 3,32 |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак: |          |                                         | 550    | 26,05 | 13,35 | 81,1 | 551 | 0,2  | 11,05 | 87,5 | 1,2 | 314,95 | 377,3 | 56,3 | 5,17 |  |  |  |  |  |

#### Обед:

|                |          |                                                  |     |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |  |  |  |  |
|----------------|----------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 1.             | 26/2021  | Овощная подфаршировка (Салат из свежих 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.             | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                      | 250 | 6,3   | 3,58  | 14,6   | 115,75 | 0,16 | 4,75  | 17,5  | 0,25 | 35,33  | 89,25  | 34,38 | 2,03 |  |  |  |  |  |
| 3.             | ТУ30     | Фрикадельки из говядины с соусом томатным        | 120 | 10,45 | 10,95 | 7,27   | 169,49 | 0,05 | 0,6   | 10    | 0,49 | 9,65   | 75,95  | 16,37 | 0,75 |  |  |  |  |  |
| 4.             | 213/2021 | Капша 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.             | 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    | 0      | 0      | 7     | 0,06 |  |  |  |  |  |
| 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: |          |                                                  | 885 | 32,03 | 25,87 | 114,23 | 822,8  | 0,84 | 10,71 | 61,88 | 3,16 | 209,09 | 484,34 | 197,5 | 8,14 |  |  |  |  |  |

|                |  |  |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |       |       |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| Всего за день: |  |  | 58,08 | 39,22 | 195,33 | 1373,8 | 1,04 | 21,76 | 149,38 | 4,36 | 524,04 | 861,64 | 253,8 | 13,31 |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--|--|--|--|--|

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

Среда

|                          |           |                                     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |        |        |       |      |  |  |  |  |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| <b>Завтрак:</b>          |           |                                     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |        |        |       |      |  |  |  |  |
| 1.                       | 22/7/2021 | Каша ячневая вязкая                 | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4   | 276,5 | 0,15 | 1,58 | 48,25 | 299,5  | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |  |  |  |  |
| 2.                       |           | Булочные изделия (Шанежка наливная) | 50    | 3,8   | 3,4   | 20,9   | 130   | 0,04 | 0    | 20,5  | 0,5    | 15,1   | 31,9   | 5,9   | 0,4  |  |  |  |  |
| 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.                       |           | Хлеб пшеничный                      | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4 | 0,06 | 0    | 0     | 0      | 10     | 32     | 7     | 0,06 |  |  |  |  |
| 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> |           |                                     | 580   | 18,76 | 12,47 | 112,12 | 641,4 | 0,64 | 2,18 | 68,75 | 300,04 | 231,07 | 407,95 | 72,55 | 2,8  |  |  |  |  |

|                       |          |                                        |       |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |      |  |  |  |  |
|-----------------------|----------|----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
| <b>Обед:</b>          |          |                                        |       |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |      |  |  |  |  |
| 1.                    | 4/7/2021 | 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.                    | 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.                    | 376/2021 | Рагу из мяса птицы                     | 220   | 23,1  | 20,9  | 17,49  | 350,9   | 0,18 | 9,13  | 74,8   | 0,79   | 39,6   | 251,9  | 51,7   | 2,86 |  |  |  |  |
| 4.                    | 464/2008 | 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      | 0,06 |  |  |  |  |
| 6.                    |          | 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>         |          |                                        | 835   | 34,64 | 31,26 | 87,49  | 776,85  | 1,08 | 21,65 | 84,3   | 4,8    | 186,34 | 471,55 | 118,7  | 5,6  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день:</b> |          |                                        |       | 53,4  | 43,73 | 199,61 | 1418,25 | 1,72 | 23,83 | 153,05 | 304,84 | 417,41 | 879,5  | 191,25 | 8,4  |  |  |  |  |

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

Четверг

Завтрак:

|                |          |                                       |     |       |       |       |        |      |      |    |      |        |        |       |      |  |  |
|----------------|----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|----|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| 1.             | ТУ 30    | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120 | 10,45 | 12,58 | 7,66  | 220,93 | 0,07 | 0,67 | 10 | 0,71 | 29,18  | 111,34 | 22,72 | 1,02 |  |  |
| 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.             | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин         | 200 | 0     | 0     | 15    | 60     | 0    | 0    | 0  | 0    | 3,4    | 5,8    | 0     | 0,02 |  |  |
| 4.             |          | Хлеб пшеничный                        | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0  | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,06 |  |  |
| 5.             |          | 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: |          |                                       | 600 | 22,99 | 20,72 | 83,94 | 655,33 | 1,03 | 4,99 | 46 | 0,89 | 106,72 | 325,74 | 85,42 | 3,59 |  |  |

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.             | 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.             | ТУ584    | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным                  | 120   | 9,72  | 7,89  | 8,27  | 148,12 | 0,12 | 0,85  | 10,02 | 0,81 | 52,73  | 227,57 | 37,6   | 1,18 |  |  |
| 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      | 0,06 |  |  |
| 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   | 27,71 | 23,08 | 116   | 792,92 | 1,1  | 15,13 | 47,82 | 5,76 | 149,32 | 490,67 | 118,95 | 6,39 |  |  |

|                |  |  |  |      |      |        |         |      |       |       |      |        |        |        |      |  |  |
|----------------|--|--|--|------|------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| Всего за день: |  |  |  | 50,7 | 43,8 | 199,94 | 1448,25 | 2,13 | 20,12 | 93,82 | 6,65 | 256,04 | 816,41 | 204,37 | 9,98 |  |  |
|----------------|--|--|--|------|------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|

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

Питишиа

Завтрак:

|    |          |                                |       |       |       |        |        |      |      |        |      |        |      |       |      |  |
|----|----------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|------|-------|------|--|
| 1. | 229/2021 | Каша "Дружба"                  | 250/5 | 6,5   | 8,25  | 34,5   | 238,25 | 0,11 | 1,65 | 49,25  | 0,18 | 162,5  | 175  | 38,25 | 0,55 |  |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порцими)                  | 20    | 4,12  | 5,52  | 0      | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4 | 8     | 0,2  |  |
| 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 |  |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                 | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3   | 64,7   | 0,03 | 0    | 0      | 0    | 5      | 16   | 3,5   | 0,3  |  |
| 6. |          | Кондитерские изделия (пряники) | 65    | 3,84  | 3,06  | 48,75  | 237,9  | 0,05 | 0    | 3,9    | 3,06 | 7,15   | 32,5 | 5,85  | 0,52 |  |
|    |          | Итого за завтрак:              | 570   | 16,73 | 17,13 | 106,05 | 647,05 | 0,2  | 2,77 | 163,35 | 3,34 | 337,35 | 315  | 60,6  | 2,44 |  |

Обед:

|    |          |                                                           |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |        |      |  |
|----|----------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|
| 1. | 9/2021   | Овощная подпринровка (Салат из квашеной капусты с луком ) | 60    | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4   | 0,01 | 10,8  | 0     | 1,62 | 25,2   | 18,6   | 8,4    | 0,34 |  |
| 2. | 100/2021 | Рассолыник 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. | ТУ 30    | Копилеты из говядины с соусом томатным                    | 120   | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 220,93 | 0,07 | 0,67  | 10    | 0,71 | 29,18  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |  |
| 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      | 0,06 |  |
| 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   | 28,08 | 28,96 | 102,83 | 823,79 | 0,78 | 19,11 | 44,38 | 5,08 | 199,84 | 475,18 | 181,17 | 6,93 |  |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|
|  |  | Всего за день: |  | 44,81 | 46,09 | 208,88 | 1470,84 | 0,98 | 21,88 | 207,73 | 8,42 | 537,19 | 790,18 | 241,77 | 9,37 |  |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|

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

Полное наименование

Второй человек

|          |           |                                                          |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| Завтрак: |           |                                                          |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |
| 1.       | 9/2021    | Овощная полтарировка (Салат из квашеной капусты с луком) | 60    | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4    | 0,01 | 10,8  | 0      | 1,62 | 25,2   | 18,6   | 8,4    | 0,34 |  |  |
| 2.       | 11/6/2021 | 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.       | 7/6/2021  | Котлета из мяса птицы с соусом томатным                  | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63  | 0,06 | 0,68  | 10,03  | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73  | 1    |  |  |
| 4.       | 25/6/2021 | 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.       | 48/4/2021 | 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      | 0,06 |  |  |
| 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   | 26,2  | 28    | 109,75 | 800,33  | 0,66 | 18,73 | 47,83  | 5,42 | 115,07 | 289,9  | 71,83  | 4,14 |  |  |
|          |           | Всего за день:                                           |       | 43,98 | 43,54 | 200,1  | 1378,43 | 1,21 | 20,83 | 217,28 | 5,7  | 503,99 | 661,25 | 143,58 | 5,39 |  |  |

Обед:

|    |           |                                                          |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |
|----|-----------|----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| 1. | 9/2021    | Овощная полтарировка (Салат из квашеной капусты с луком) | 60    | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4    | 0,01 | 10,8  | 0      | 1,62 | 25,2   | 18,6   | 8,4    | 0,34 |  |  |
| 2. | 11/6/2021 | 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. | 7/6/2021  | Котлета из мяса птицы с соусом томатным                  | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63  | 0,06 | 0,68  | 10,03  | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73  | 1    |  |  |
| 4. | 25/6/2021 | 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. | 48/4/2021 | 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      | 0,06 |  |  |
| 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   | 26,2  | 28    | 109,75 | 800,33  | 0,66 | 18,73 | 47,83  | 5,42 | 115,07 | 289,9  | 71,83  | 4,14 |  |  |
|    |           | Всего за день:                                           |       | 43,98 | 43,54 | 200,1  | 1378,43 | 1,21 | 20,83 | 217,28 | 5,7  | 503,99 | 661,25 | 143,58 | 5,39 |  |  |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюда | 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  | Мg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                  | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

### Вторник

#### Завтрак:

|    |          |                                         |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |  |  |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| 1. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32  | 199,63 | 0,06 | 0,68 | 10,03 | 0,55 | 29,75 | 90,05  | 15,73 | 1    |  |  |  |  |
| 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. | 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. |          | Хлеб пшеничный                          | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0    | 10    | 32     | 7     | 0,06 |  |  |  |  |
| 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:                       | 575 | 23,84 | 19,97 | 103,6 | 693,93 | 0,58 | 0,88 | 47,83 | 1,85 | 83,82 | 239,45 | 59,58 | 3,76 |  |  |  |  |

#### Обед:

|    |          |                                       |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |
|----|----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
| 1. | 54/2021  | Овощная поджаренная (Икра морковная)  | 60    | 0,84  | 2,28  | 3,9    | 39,6    | 0,02 | 2,1   | 0      | 0,84 | 12,6   | 27     | 16,2   | 0,43 |  |  |  |  |
| 2. | 100/2021 | Рассолыник 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. | ТУ 30    | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120   | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 220,93  | 0,07 | 0,67  | 10     | 0,71 | 29,18  | 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. | 464/2008 | 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      | 0,06 |  |  |  |  |
| 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   | 27,86 | 29,3  | 97,49  | 807,43  | 1,16 | 14,49 | 55,5   | 4,08 | 186,97 | 446,24 | 133,42 | 4,93 |  |  |  |  |
|    |          | Всего за день:                        |       | 51,7  | 49,27 | 201,09 | 1501,36 | 1,74 | 15,37 | 103,33 | 5,93 | 270,79 | 685,69 | 193    | 8,69 |  |  |  |  |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Питт. 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 |  |  |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                        |       |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |       |      |  |  |
|----|----------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| 1. | 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 |  |  |
| 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. |          | Хлеб пшеничный                         | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0      | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |  |  |
| 4. |          | 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 |  |  |
|    |          | Булочные изделия (Плюшка "Московская") | 75    | 5,25  | 8,37  | 34,75 | 236,25 | 0,06 | 0    | 48,5   | 0,87 | 12,12  | 38,5   | 7,13  | 0,56 |  |  |
|    |          | Итого за завтрак:                      | 550   | 28,34 | 37,71 | 74,41 | 752,45 | 0,57 | 1,68 | 468,19 | 2,58 | 203,82 | 436,11 | 56,16 | 6,03 |  |  |

Обед:

|    |          |                                            |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |
|----|----------|--------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгариновка (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 грибами        | 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  | 0,12 |  |  |
| 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      | 0,06 |  |  |
| 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:                             | 900    | 25,13 | 22,29 | 116,84 | 771,14  | 0,62 | 8,75  | 58,9   | 5,55 | 156,52 | 419,04 | 131,78 | 3,81 |  |  |
|    |          | Всего за день:                             |        | 53,47 | 60    | 191,25 | 1523,59 | 1,19 | 10,43 | 527,09 | 8,13 | 360,34 | 855,15 | 187,94 | 9,84 |  |  |

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

Четверг

Завтрак:

|                   |          |                      |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |  |  |  |  |
|-------------------|----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| 1.                | 227/2021 | Каша ячневая вязкая  | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4  | 276,5  | 0,15 | 1,58 | 48,25 | 299,5 | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |  |  |  |  |
| 2.                | 76/2021  | Сыр (порциками)      | 25    | 5,15  | 6,9   | 0     | 82,75  | 0,01 | 0,15 | 0,25  | 0,1   | 193,5  | 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     | 0,06 |  |  |  |  |
| 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: |          |                      | 555   | 20,21 | 15,97 | 89,42 | 586,15 | 0,6  | 1,73 | 48,5  | 299,6 | 411,17 | 484,65 | 79,15 | 3,01 |  |  |  |  |

обед

|                |          |                                         |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  |  |  |  |
|----------------|----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| 1.             | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соевые)     | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6    | 0,01 | 1,5   | 0     | 0,06 | 13,9   | 14,52  | 8,46  | 0,36 |  |  |  |  |
| 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.             | ТУ031    | Котлета из мяса птицы с соусом томатным | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,06 | 0,68  | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |  |  |  |  |
| 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     | 0,06 |  |  |  |  |
| 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   | 27,54 | 24,73 | 114,69 | 797,03 | 1,01 | 10,78 | 47,83 | 3,9  | 127,34 | 330,07 | 92,04 | 5,74 |  |  |  |  |

|  |  |                |  |       |      |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
|  |  | Всего за день: |  | 47,75 | 40,7 | 204,11 | 1383,18 | 1,61 | 12,51 | 96,33 | 303,5 | 538,51 | 814,72 | 171,19 | 8,75 |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|

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

### Питания

#### Завтрак:

|    |          |                               |       |       |       |        |       |      |       |        |      |        |       |        |      |  |  |  |  |
|----|----------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|--|--|--|--|
| 1. | 235/2021 | Каша пшенная молочная жидкая  | 250/5 | 9,33  | 9,3   | 44,65  | 299,5 | 0,24 | 1,63  | 48,75  | 0,2  | 164,75 | 228,5 | 58,5   | 1,5  |  |  |  |  |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)                | 20    | 4,12  | 5,52  | 0      | 66,2  | 0,01 | 0,12  | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4  | 8      | 0,2  |  |  |  |  |
| 3. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин | 200   | 0     | 0     | 15     | 60    | 0    | 0     | 0      | 0    | 3,4    | 5,8   | 0      | 0,02 |  |  |  |  |
| 4. |          | Яблоки свежие                 | 150   | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66    | 0,05 | 10,5  | 0      | 0,3  | 24,15  | 16,5  | 13,5   | 3,32 |  |  |  |  |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4 | 0,06 | 0     | 0      | 0    | 10     | 32    | 7      | 0,06 |  |  |  |  |
| 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:                | 700   | 19,86 | 16,09 | 113,07 | 680,6 | 0,74 | 12,25 | 158,95 | 0,58 | 366,67 | 409,4 | 100,45 | 5,85 |  |  |  |  |

#### обед

|    |          |                                                                |     |       |       |        |        |      |      |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |
|----|----------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
| 1. | 43/2021  | Овощная полтарпировка (Салат картофельный с квашеной капустой) | 60  | 1,26  | 3,78  | 4,92   | 58,8   | 0,04 | 6,36 | 0      | 1,68 | 9      | 27,6   | 11,4   | 0,42 |  |  |  |  |
| 2. | 139/2021 | Суп молочный с макаронными изделиями                           | 250 | 7,2   | 8,1   | 24,63  | 200,25 | 0,1  | 1,13 | 58,25  | 0,35 | 204,25 | 171,5  | 25,75  | 0,64 |  |  |  |  |
| 3. | ТУ 30    | Котлеты из говядины с соусом томатным                          | 120 | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 220,93 | 0,07 | 0,67 | 10     | 0,71 | 29,18  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |  |  |  |  |
| 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. | 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                                                 | 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 |  |  |  |  |
|    |          | Итого за обед:                                                 | 860 | 31,38 | 31,94 | 111,71 | 898,24 | 0,8  | 8,9  | 102,63 | 3,54 | 381,14 | 590,18 | 191,12 | 6,9  |  |  |  |  |

|  |  |                |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|
|  |  | Всего за день: | 51,24 | 48,03 | 224,78 | 1578,84 | 1,54 | 21,15 | 261,58 | 4,12 | 747,81 | 999,58 | 291,57 | 12,75 |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|

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

| Питт. вещества (г/р) |        |          | Эн.цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |  |  |
|----------------------|--------|----------|---------------------|---------------|--------|---------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|--|--|--|
| Белки                | Жиры   | Углеводы |                     | B1            | C      | A       | E       | Ca      | P                         | Mg      | Fe     |  |  |  |
| 5                    | 6      | 7        | 8                   | 9             | 10     | 11      | 12      | 13      | 14                        | 15      | 16     |  |  |  |
| 54,3                 | 47,22  | 197,84   | 1441,38             | 1,35          | 8,8    | 220,78  | 2,37    | 435,49  | 831,62                    | 257,29  | 10,58  |  |  |  |
| 58,08                | 39,22  | 195,33   | 1373,8              | 1,04          | 21,76  | 149,38  | 4,36    | 524,04  | 861,64                    | 253,8   | 13,31  |  |  |  |
| 53,4                 | 43,73  | 199,61   | 1418,25             | 1,72          | 23,83  | 153,05  | 304,84  | 417,41  | 879,5                     | 191,25  | 8,4    |  |  |  |
| 50,7                 | 43,8   | 199,94   | 1448,25             | 2,13          | 20,12  | 93,82   | 6,65    | 256,04  | 816,41                    | 204,37  | 9,98   |  |  |  |
| 44,81                | 46,09  | 208,88   | 1470,84             | 0,98          | 21,88  | 207,73  | 8,42    | 537,19  | 790,18                    | 241,77  | 9,37   |  |  |  |
| 43,98                | 43,54  | 200,1    | 1378,43             | 1,21          | 20,83  | 217,28  | 5,7     | 203,99  | 661,25                    | 143,58  | 5,39   |  |  |  |
| 51,7                 | 49,27  | 201,09   | 1501,36             | 1,74          | 15,37  | 103,33  | 5,93    | 270,79  | 685,69                    | 193     | 8,69   |  |  |  |
| 53,47                | 60     | 191,25   | 1523,59             | 1,19          | 10,43  | 527,09  | 8,13    | 360,34  | 855,15                    | 187,94  | 9,84   |  |  |  |
| 47,75                | 40,7   | 204,11   | 1383,18             | 1,61          | 12,51  | 96,33   | 303,5   | 538,51  | 814,72                    | 171,19  | 8,75   |  |  |  |
| 51,24                | 48,03  | 224,78   | 1578,84             | 1,54          | 21,15  | 261,58  | 4,12    | 747,81  | 999,58                    | 291,57  | 12,75  |  |  |  |
| 509,43               | 461,6  | 2022,93  | 14517,92            | 14,51         | 176,68 | 2030,37 | 654,02  | 4291,61 | 8195,74                   | 2135,76 | 97,06  |  |  |  |
| 50,94                | 46,16  | 202,29   | 1451,79             | 1,45          | 17,67  | 203,04  | 65,40   | 429,16  | 819,57                    | 213,58  | 9,71   |  |  |  |
| 45                   | 46     | 191,5    | 1360                | 0,7           | 35     | 450     | 6       | 600     | 600                       | 150     | 9      |  |  |  |
| 113,21               | 100,35 | 105,64   | 106,75              | 207,29        | 50,48  | 45,12   | 1090,03 | 71,53   | 136,60                    | 142,38  | 107,84 |  |  |  |

Использованная литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.