



И.А. Петрова  
«14» 08 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:  
И.О. директора МБОУ «Крохалевская СОШ»  
Аксёнова Л.В.



20 г.

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Осень-Зима)

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

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (г/п) | Исход. вещества (г/п) |      |          | 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 |                           |  |  |  |  |  |

Первая неделя

### Понедельник

|                          |           |                      |       |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |       |      |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Завтрак:</b>          |           |                      |       |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |       |      |  |  |  |  |  |  |
| 1.                       | 22/7/2021 | Каша ячменная 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 (порцирами)      | 25    | 5,15  | 6,9   | 0     | 82,75  | 0,01 | 0,15 | 137,75 | 0,1    | 186    | 103   | 10    | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
| 3.                       | 45/7/2021 | 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> |           |                      | 555   | 20,17 | 15,93 | 89,22 | 584,8  | 0,6  | 1,72 | 185,76 | 298,14 | 402,73 | 483,2 | 78,93 | 3,54 |  |  |  |  |  |  |

|                       |           |                                                         |     |       |       |        |         |      |      |        |        |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Обед</b>           |           |                                                         |     |       |       |        |         |      |      |        |        |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
| 1.                    | 15/2021   | Овощная полтарпиронка (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.                    | 11/3/2021 | 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> |           |                                                         | 860 | 25,91 | 27,43 | 112,72 | 803,54  | 0,68 | 7,95 | 59,93  | 2,75   | 115,15 | 365,54 | 107,44 | 4,55 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день:</b> |           |                                                         |     | 46,08 | 43,36 | 201,94 | 1388,34 | 1,28 | 9,67 | 245,69 | 300,89 | 517,88 | 848,74 | 186,57 | 8,09 |  |  |  |  |  |  |

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

**Вторник**

**Завтрак:**

|                          |           |                                           |       |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|
| 1.                       | 2.34.2021 | Каша из овсяных хлопьев "Гарнулюс" жидкая | 250/5 | 8,91  | 10,55 | 36,25  | 275,65 | 0,21 | 1,89 | 52,99 | 0,67 | 196,79 | 256,99 | 69,16  | 1,55 |  |  |  |  |  |
| 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.                       |           | 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                      | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |           |                                           | 555   | 17,19 | 11,59 | 107,19 | 608,05 | 1,04 | 2,09 | 52,99 | 1,07 | 246,03 | 396,59 | 117,46 | 4,34 |  |  |  |  |  |

**Обед:**

|                       |          |                                                              |     |       |       |        |        |      |      |      |      |        |        |       |      |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----------|--------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 1.                    | 42.2021  | Овощная полтарировка (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.                    | 1У.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> |          |                                                              | 885 | 33,82 | 34,47 | 107,97 | 887,22 | 0,71 | 12,3 | 62,8 | 3,56 | 100,46 | 420,74 | 96,32 | 5,53 |  |  |  |  |  |

**Всего за день:**

|  |  |  |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 51,01 | 46,06 | 215,16 | 1495,27 | 1,75 | 14,39 | 115,79 | 4,63 | 346,49 | 817,33 | 213,78 | 9,87 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|

| № п/п | № рецепта по сбору | Наименование блюда | Выход (гр) | Пит. вещества (гр) |   |   | Эн. цен-ты (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------|--------------------|------------|--------------------|---|---|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| 1     | 2                  | 3                  | 4          | 5                  | 6 | 7 | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |                           |  |  |  |  |  |

Среда

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 |
| 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          | 50    | 3,74 | 0,54 | 24,24  | 119    | 0,76 | 0    | 0     | 0   | 19,14  | 88,4  | 26,9  | 1,5  |
| Итого за завтрак: |          |                               | 555   | 14,1 | 9,05 | 105,87 | 567,13 | 0,89 | 1,67 | 49,51 | 0,2 | 192,01 | 300,1 | 70,72 | 2,29 |

Обед:

|        |          |                                                        |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |      |      |
|--------|----------|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|------|------|
| 1.     | 1/2021   | Омлетная подтарнировка (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.     | 1У584    | 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  |
| Итого: |          |                                                        | 955   | 26,54 | 27,23 | 100,5 | 764,02 | 1,18 | 29,27 | 46,02 | 6,14 | 188,72 | 532,87 | 146  | 6,48 |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|  |  | Итого за день: |  | 40,64 | 36,28 | 206,37 | 1331,15 | 2,07 | 30,94 | 95,53 | 6,34 | 380,73 | 832,97 | 216,72 | 8,77 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|

| № п/п | № рецепта по сбору | 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 | 216/2021 | Кашия творожная вязкая молочная | 250/5 | 8,46  | 8,21 | 41,55 | 273,66 | 0,09 | 0,8  | 48,01  | 0,65 | 154,74 | 271,92 | 37,07 | 1,12 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 76/2021  | Сыр (порезан)                   | 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:               | 550   | 19,79 | 15,6 | 91,67 | 591,76 | 0,56 | 1,22 | 167,71 | 0,73 | 377,41 | 468,82 | 71,82 | 2,74 |  |  |  |  |  |  |

|    |          |                                          |       |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |  |
|----|----------|------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| 1. | 47/2021  | Овощная полтарпировка (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 | 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 | Кашия 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:                           |       | 49,03 | 45,03 | 198,07 | 1404,4 | 1,66 | 15,66 | 212,12 | 5,7  | 611,54 | 949,66 | 253,15 | 10,9 |  |  |  |  |  |  |

| № по/п | № рецепта по сбору | Наименование блюда | Выход (г) | Пит. вещества (г) |      |          | 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 |  |  |  |  |

### Питания

#### Завтрак:

|    |          |                              |            |              |             |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |  |  |  |  |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| 1. | 235/2021 | Каша пшеница молочная жидкая | 250/5      | 9,28         | 9,25        | 44,3         | 298,04        | 0,24        | 1,62        | 48,51        | 0,2         | 163,95        | 227,38        | 38,21        | 1,49        |  |  |  |  |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (нормивант)  | 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        |  |  |  |  |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>     | <b>550</b> | <b>15,51</b> | <b>20,9</b> | <b>92,72</b> | <b>626,09</b> | <b>0,68</b> | <b>2,62</b> | <b>54,51</b> | <b>0,24</b> | <b>191,78</b> | <b>313,13</b> | <b>83,66</b> | <b>3,71</b> |  |  |  |  |

#### Обед:

|    |          |                                           |            |              |              |               |               |             |           |             |            |               |               |              |             |  |  |  |  |
|----|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| 1. | 148/2021 | Омлетная полтарнировка (Ломитюры 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        |  |  |  |  |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>890</b> | <b>26,59</b> | <b>23,25</b> | <b>100,94</b> | <b>724,39</b> | <b>0,63</b> | <b>11</b> | <b>57,3</b> | <b>3,8</b> | <b>145,35</b> | <b>311,63</b> | <b>83,83</b> | <b>4,84</b> |  |  |  |  |

|  |  |                       |  |             |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>42,1</b> | <b>44,15</b> | <b>193,66</b> | <b>1350,48</b> | <b>1,31</b> | <b>13,62</b> | <b>111,81</b> | <b>4,04</b> | <b>337,13</b> | <b>624,76</b> | <b>167,49</b> | <b>8,55</b> |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|

| № п/п | № рецепт. по сбору | Наименование блюда | Выход (г/р) | Ихл. вещества (г/р) |       |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------|--------------------|-------------|---------------------|-------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
|       |                    |                    |             | Исхлн               | Жирны | 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 |                           |  |  |  |  |  |

## Понельник

### Второй завтрак

|                 |          |                            |            |             |             |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Завтрак:</b> |          |                            |            |             |             |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |
| 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 (нормини)              | 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        |  |  |  |  |  |  |
|                 |          | <b>Итого за завтрак</b>    | <b>550</b> | <b>17,8</b> | <b>15,6</b> | <b>84,45</b> | <b>555,06</b> | <b>0,58</b> | <b>2,06</b> | <b>168,71</b> | <b>0,25</b> | <b>384,38</b> | <b>371,05</b> | <b>72,81</b> | <b>2,17</b> |  |  |  |  |  |  |

|              |          |                                         |            |             |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |              |  |  |  |  |  |  |
|--------------|----------|-----------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Обед:</b> |          |                                         |            |             |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |              |  |  |  |  |  |  |
| 1.           | 148/2021 | Омлетная запанировка (Омлет с сыром)    | 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 | Пш из свежей капусты с картошкой        | 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          |  |  |  |  |  |  |
|              |          | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>915</b> | <b>28,6</b> | <b>25,77</b> | <b>103,38</b> | <b>764,44</b> | <b>1,1</b>  | <b>11,82</b> | <b>44,41</b>  | <b>3,33</b> | <b>228,21</b> | <b>472,42</b> | <b>178,19</b> | <b>7,95</b>  |  |  |  |  |  |  |
|              |          | <b>Всего за день:</b>                   |            | <b>46,4</b> | <b>41,37</b> | <b>187,83</b> | <b>1319,5</b> | <b>1,68</b> | <b>13,88</b> | <b>213,12</b> | <b>3,58</b> | <b>612,59</b> | <b>843,47</b> | <b>251</b>    | <b>10,12</b> |  |  |  |  |  |  |

| № рецепта по сбору | Наименование блюда | Выход (г/р) | Липид. вещества (г/р) |      |          |   | 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                        |  |  |  |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                                 |       |      |      |       |        |      |     |       |      |        |        |       |      |  |  |  |
|----|----------|---------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|-----|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| 1. | 216/2021 | Каша перловая вязкая молочная   | 250/5 | 8,46 | 8,21 | 41,55 | 273,66 | 0,09 | 0,8 | 48,01 | 0,65 | 154,74 | 271,92 | 37,07 | 1,12 |  |  |  |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витаминов | 200   | 0    | 0    | 15    | 60     | 0    | 0   | 0     | 0    | 3,4    | 5,8    | 0     | 0,02 |  |  |  |
| 3. |          | Хлеб пшеничный                  | 50    | 3,94 | 0,4  | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0   | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |  |  |  |
|    |          | 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 за завтрак:</b>        | 555   | 12,4 | 8,61 | 83,15 | 463,06 | 0,15 | 0,8 | 48,01 | 0,65 | 168,14 | 309,72 | 44,07 | 1,74 |  |  |  |

**Обед:**

|    |          |                                            |        |       |       |        |        |      |      |      |      |        |        |        |      |  |  |  |
|----|----------|--------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|
| 1. | 47/2021  | Овощная запеканка (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  | 0,13 |  |  |  |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин        | 200    | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84     | 0,01 | 0,2  | 0    | 0    | 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  |  |  |  |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                      | 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:**

|  |  |  |  |      |       |        |        |      |      |        |     |        |        |       |      |  |  |  |
|--|--|--|--|------|-------|--------|--------|------|------|--------|-----|--------|--------|-------|------|--|--|--|
|  |  |  |  | 39,8 | 31,17 | 222,91 | 1339,7 | 1,16 | 9,75 | 106,91 | 6,6 | 349,23 | 784,46 | 199,5 | 6,72 |  |  |  |
|--|--|--|--|------|-------|--------|--------|------|------|--------|-----|--------|--------|-------|------|--|--|--|

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (г/п) | Иные вещества (г/п) |      |          | 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 |                           |  |  |  |

Среда

Завтрак:

|                   |           |                       |       |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |  |  |  |  |
|-------------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
| 1.                | 21.3/2021 | 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 (попийми)         | 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 |  |  |  |  |
| Итого за завтрак: |           |                       | 555   | 21,33 | 15,84 | 88,27 | 585,43 | 0,69 | 1,87 | 157,72 | 0,65 | 320,07 | 444,59 | 171,52 | 6,67 |  |  |  |  |

Обед:

|                |          |                                                             |       |       |       |       |        |      |       |    |      |        |        |        |      |  |  |  |  |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|----|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|
| 1.             | 18/2021  | Овощная подфаршировка (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 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      | 0,6  |  |  |  |  |
| 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   | 23,57 | 28,54 | 80,87 | 684,62 | 0,71 | 21,03 | 46 | 5,04 | 139,11 | 349,14 | 104,82 | 4,9  |  |  |  |  |

|  |  |                |  |      |       |        |         |     |      |        |      |        |        |        |       |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--|------|-------|--------|---------|-----|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|
|  |  | Всего за 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 |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--|------|-------|--------|---------|-----|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|

| № п/п | № рецепта 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 |  |  |  |

Четверг

Завтрак:

|   |          |                              |       |       |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |  |  |  |  |
|---|----------|------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 1 | 230/2021 | Кашия манная молочная жидкая | 250/5 | 7,74  | 8,21 | 38,86 | 259,98 | 0,1  | 1,72 | 50    | 0,65 | 170,17 | 152,25 | 25,38 | 0,57 |  |  |  |  |  |
| 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 | 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     | 0,6  |  |  |  |  |  |
| 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   | 17,77 | 14,5 | 88,68 | 561,08 | 0,56 | 2,44 | 160,2 | 0,77 | 341,94 | 312,95 | 55,53 | 2,58 |  |  |  |  |  |

обед

|    |          |                                                              |     |       |       |       |         |      |       |       |      |        |        |        |      |  |  |  |  |  |
|----|----------|--------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|
| 1. | 43/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной 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:                                               |     | 45,68 | 34,45 | 186,6 | 1249,73 | 1,29 | 18,09 | 202,2 | 4,42 | 486,14 | 649,7  | 163,66 | 7,44 |  |  |  |  |  |

| № п/п | № рецепт. по сбору. | Наименование блюда | Выход (г/п) | Пит. вещества (г/п) |      |          | 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 |  |  |

### Питания

#### 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 подпарировка (Салат из свежих овощей) | 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 полтарировкой детей от 12-18 лет

| Имя вещества (г/р) |        |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |  |
|--------------------|--------|----------|----------------------|---------------|--------|--------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|--|--|
| Исходн             | Жиры   | Углеводы |                      | B1            | C      | A      | E      | Ca      | P                         | Mg      | Fe     |  |  |
| 5                  | 6      | 7        | 8                    | 9             | 10     | 11     | 12     | 13      | 14                        | 15      | 16     |  |  |
| 46,08              | 43,36  | 201,94   | 1388,34              | 1,28          | 9,67   | 245,69 | 300,89 | 517,88  | 848,74                    | 186,37  | 8,09   |  |  |
| 51,01              | 46,06  | 215,16   | 1495,27              | 1,75          | 14,39  | 115,79 | 4,63   | 346,49  | 817,33                    | 213,78  | 9,87   |  |  |
| 40,64              | 36,28  | 206,37   | 1331,15              | 2,07          | 30,94  | 95,53  | 6,34   | 380,73  | 832,97                    | 216,72  | 8,77   |  |  |
| 49,03              | 45,03  | 198,07   | 1404,4               | 1,66          | 15,66  | 212,12 | 5,7    | 611,54  | 949,66                    | 253,15  | 10,9   |  |  |
| 42,1               | 44,15  | 193,66   | 1350,48              | 1,31          | 13,62  | 111,81 | 4,04   | 337,13  | 624,76                    | 167,49  | 8,55   |  |  |
| 46,4               | 41,37  | 187,83   | 1319,5               | 1,68          | 13,88  | 213,12 | 3,58   | 612,59  | 843,47                    | 251     | 10,12  |  |  |
| 39,8               | 31,17  | 222,91   | 1339,7               | 1,16          | 9,75   | 106,91 | 6,6    | 349,23  | 784,46                    | 199,5   | 6,72   |  |  |
| 44,9               | 44,38  | 169,14   | 1270,05              | 1,4           | 22,9   | 203,72 | 5,69   | 459,18  | 793,73                    | 276,34  | 11,57  |  |  |
| 45,68              | 34,45  | 186,6    | 1249,73              | 1,29          | 18,09  | 202,2  | 4,42   | 486,14  | 649,7                     | 163,66  | 7,44   |  |  |
| 43,38              | 51,28  | 207,73   | 1480,24              | 1,65          | 15,65  | 104,31 | 6,57   | 317,33  | 691                       | 172,54  | 11,27  |  |  |
| 449,02             | 417,53 | 1989,41  | 13628,86             | 15,25         | 164,55 | 1611,2 | 348,46 | 4418,24 | 7835,82                   | 2100,55 | 93,3   |  |  |
| 44,90              | 41,75  | 198,94   | 1362,89              | 1,53          | 16,46  | 161,12 | 34,85  | 441,82  | 783,58                    | 210,06  | 9,33   |  |  |
| 45                 | 46     | 191,5    | 1360                 | 0,7           | 35     | 450    | 5      | 600     | 600                       | 150     | 9      |  |  |
| 99,78              | 90,77  | 103,89   | 100,21               | 217,86        | 47,01  | 35,80  | 696,92 | 73,64   | 130,60                    | 140,04  | 103,67 |  |  |

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
Итого:  
Среднее  
норма 50  
Выполнение %

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