

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
(наименование Заказчика-общественного  
учреждения)  
  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
(наименование Исполнителя)  
  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей  
в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2025 года**

Сезон: лето

День 1

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9.42     | 11.51   | 26.67       | 248.25         | 0.060    | 0.140  | 0.08  | 0.807 | 186.84               | 133.094 | 14.137 | 0.916 |
| 382        | Какао с молоком                      | 200      | 4.08     | 3.54    | 17.58       | 118.6          | 0.056    | 1.588  | 0.024 | 0.000 | 152.220              | 124.560 | 21.340 | 0.478 |
| 2          | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 1.44     | 2.32    | 15.4        | 88.6           | 0.024    | 0.050  | 0.012 | 0.234 | 5.720                | 13.500  | 3.220  | 0.336 |
| 338/389    | Плоды свежие /сок фруктовый          | 100      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |
|            | Итого завтрак:                       | 500      | 16.44    | 17.87   | 80.65       | 551.45         | 0.18     | 11.778 | 0.116 | 1.441 | 352.78               | 299.154 | 80.697 | 2.33  |

Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 71  | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60   | 0.66  | 0.12  | 2.28   | 13.20   | 0.036 | 10.500 | 0.000 | 0.420 | 8.400   | 15.600  | 12.000  | 0.540  |
| 96  | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2.28  | 6.59  | 15.84  | 137.43  | 0.093 | 8.420  | 0.010 | 2.353 | 37.950  | 62.830  | 25.080  | 0.950  |
| 291 | Плов из птицы                                      | 150  | 13.91 | 8.05  | 27.34  | 237.00  | 0.110 | 4.520  | 0.039 | 0.560 | 34.760  | 149.100 | 40.450  | 39.000 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.80  | 0.020 | 0.730  | 0.000 | 0.510 | 32.480  | 23.440  | 17.460  | 0.700  |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670  |
|     | Итого обед:                                        | 710  | 22.31 | 15.37 | 99.67  | 623.43  | 0.322 | 24.170 | 0.049 | 3.843 | 124.510 | 285.830 | 109.690 | 41.860 |
|     | Всего за день:                                     | 1210 | 38.75 | 33.24 | 180.32 | 1174.88 | 0.502 | 35.948 | 0.165 | 5.284 | 477.290 | 584.984 | 190.387 | 44.190 |

День 2

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                        |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 222/336    | Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50 | 150      | 20.77    | 14.12   | 29.72       | 328.68         | 0.107    | 0.696  | 0.085 | 0.648 | 197.364              | 262.068 | 33.636 | 1.302 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)                     | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 389/338    | Сок фруктовый/плоды свежие                             | 200      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
|         | Итого завтрак:                                     | 572  | 22.4  | 14.64 | 65.92  | 486.68  | 0.147 | 13.526 | 0.085 | 1.058 | 219.564 | 294.468 | 78.036  | 2.262  |
| Обед    |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
| 24      | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 60   | 0.57  | 3.65  | 2.06   | 43.68   | 0.023 | 5.662  | 0.000 | 0.291 | 16.310  | 18.061  | 9.904   | 0.458  |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)  | 260  | 2.06  | 6.42  | 11.29  | 119.95  | 0.053 | 10.720 | 0.010 | 2.403 | 58.530  | 55.506  | 27.030  | 1.250  |
| 279/331 | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                  | 90   | 6.61  | 15.11 | 10.21  | 206.98  | 0.187 | 0.651  | 0.010 | 2.002 | 15.770  | 79.590  | 15.365  | 0.800  |
| 302     | Каша рассытчатая гречневая                         | 150  | 8.60  | 6.09  | 38.64  | 243.75  | 0.210 | 0.000  | 0.000 | 0.610 | 14.820  | 203.930 | 135.830 | 4.460  |
| 342     | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.88  | 114.60  | 0.012 | 0.900  | 0.000 | 0.160 | 14.180  | 4.400   | 5.140   | 0.950  |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670  |
|         | Итого обед:                                        | 800  | 22.80 | 31.95 | 112.28 | 831.96  | 0.548 | 17.933 | 0.020 | 5.466 | 130.530 | 396.347 | 207.969 | 8.588  |
|         | Всего за день:                                     | 1372 | 45.20 | 46.59 | 178.20 | 1318.64 | 0.695 | 31.459 | 0.105 | 6.524 | 350.094 | 690.815 | 286.005 | 10.850 |

| День 3     |                                                         |          |          |         |             |                |          |       |       |       |                      |         |        |       |
|------------|---------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| Завтрак    |                                                         |          |          |         |             |                |          |       |       |       |                      |         |        |       |
| № сб. рец. | Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|            |                                                         |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Ca                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 173        | Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 205/5 | 210      | 7.32     | 12.03   | 33.33       | 272.14         | 0.159    | 0.850 | 0.051 | 0.555 | 132.658              | 208.297 | 62.726 | 1.533 |
| 15         | Сыр порциями                                            | 15       | 3.48     | 4.43    | 0.00        | 54.00          | 0.01     | 0.11  | 0.04  | 0.08  | 132.00               | 75.00   | 5.25   | 0.15  |
| ПР         | Батон йодированный                                      | 30       | 2.31     | 0.54    | 10.76       | 55.00          | 0.022    | 0.000 | 0.000 | 0.340 | 3.800                | 13.000  | 2.600  | 0.240 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                                  | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800   | 1.400  | 0.280 |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства         | 30       | 1.60     | 1.6     | 21.35       | 222.2          | 0.050    | 0.140 | 0.08  | 0.678 | 184.98               | 126.9   | 12.7   | 0.774 |
|            | Итого завтрак:                                          | 500      | 14.78    | 18.62   | 80.44       | 663.34         | 0.236    | 1.125 | 0.170 | 1.648 | 464.538              | 425.997 | 84.676 | 2.977 |

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Обед    |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 20      | Салат из свежих огурцов                            | 60   | 0.45  | 3.61  | 1.41   | 39.96   | 0.017 | 2.816  | 0.000 | 0.213 | 13.393  | 21.594  | 7.912   | 0.344 |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250  | 2.69  | 2.84  | 17.46  | 118.25  | 0.113 | 8.250  | 0.000 | 1.425 | 29.200  | 67.575  | 27.275  | 1.125 |
| 288/366 | Птица отварная с соусом (60/30)                    | 90   | 14.47 | 17.47 | 2.05   | 223.56  | 0.071 | 2.830  | 0.071 | 0.574 | 38.050  | 154.640 | 4.608   | 1.620 |
| 143     | Рагу из овощей                                     | 150  | 2.60  | 11.05 | 12.80  | 163.50  | 0.090 | 18.765 | 0.039 | 2.933 | 53.940  | 65.250  | 24.390  | 0.885 |
| 393     | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200  | 0.30  | 0.12  | 22.15  | 90.80   | 0.008 | 25.800 | 0.000 | 0.210 | 19.180  | 9.900   | 9.300   | 0.450 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 25.31 | 35.61 | 78.07  | 739.07  | 0.362 | 58.461 | 0.110 | 5.355 | 164.683 | 353.819 | 88.185  | 5.094 |
|         | Всего за день:                                     | 1290 | 40.09 | 54.23 | 158.51 | 1402.41 | 0.598 | 59.586 | 0.280 | 7.003 | 629.221 | 779.816 | 172.861 | 8.071 |

| День 4     |                                      |          |          |         |             |                |          |        |       |       |                      |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| Завтрак    |                                      |          |          |         |             |                |          |        |       |       |                      |         |        |       |
| № сб. рец. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|            |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Ca                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9.42     | 11.51   | 26.67       | 248.25         | 0.060    | 0.140  | 0.08  | 0.807 | 186.84               | 133.094 | 14.137 | 0.916 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)   | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 1          | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10    | 40       | 2.36     | 7.49    | 14.89       | 136.00         | 0.034    | 0.000  | 0.040 | 0.440 | 8.40                 | 22.50   | 4.200  | 0.350 |
| 338/389    | Флоды свежие/сок фруктовый           | 100      | 0.40     | 0.40    | 9.80        | 47.00          | 0.030    | 10.000 | 0.000 | 0.200 | 16.000               | 11.000  | 9.000  | 2.200 |
|            | Итого завтрак:                       | 512      | 12.31    | 19.42   | 66.56       | 493.25         | 0.124    | 12.970 | 0.120 | 1.457 | 225.440              | 170.994 | 29.737 | 3.826 |

|      |                                                      |     |      |      |       |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|------|------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед |                                                      |     |      |      |       |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
| 45   | Салат из белокочанной капусты                        | 60  | 0.79 | 1.95 | 3.88  | 36.24  | 0.010 | 10.260 | 0.000 | 5.030 | 14.980 | 16.980 | 9.050  | 0.280 |
| 88   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260 | 2.03 | 6.45 | 10.20 | 136.00 | 0.063 | 15.820 | 0.010 | 2.353 | 58.050 | 55.100 | 23.030 | 0.850 |

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами                  | 100  | 11.69 | 6.31  | 3.80   | 123.00  | 0.050 | 4.100  | 0.024 | 2.840  | 84.280  | 57.970  | 52.050  | 0.730 |
| 312 | Пюре картофельное                                  | 150  | 3.06  | 4.80  | 18.47  | 137.25  | 0.140 | 18.160 | 0.000 | 0.180  | 36.980  | 86.600  | 27.750  | 1.010 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.80  | 0.020 | 0.730  | 0.000 | 0.510  | 32.480  | 23.440  | 17.460  | 0.700 |
| ПР  | Батон йодированный                                 | 18   | 1.39  | 0.50  | 9.10   | 48.30   | 0.013 | 0.000  | 0.000 | 0.200  | 2.280   | 7.800   | 1.560   | 0.144 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 5     | 1     | 22     | 103     | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000  | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|     | Итого обед:                                        | 828  | 24.42 | 20.62 | 99.66  | 716.59  | 0.359 | 49.070 | 0.034 | 11.113 | 239.970 | 282.750 | 145.600 | 4.384 |
|     | Всего за день:                                     | 1340 | 36.73 | 40.04 | 166.22 | 1209.84 | 0.483 | 62.040 | 0.154 | 12.570 | 465.410 | 453.744 | 175.337 | 8.210 |

День 5

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                 |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 174        | Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5       | 210      | 5.33     | 3.24    | 38.54       | 252            | 0.054    | 0.864 | 0.013 | 0.108 | 115.443              | 138.996 | 32.814 | 0.522 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800   | 1.400  | 0.280 |
| 2          | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)            | 50       | 1.44     | 2.32    | 15.4        | 88.6           | 0.024    | 0.050 | 0.012 | 0.234 | 5.720                | 13.500  | 3.220  | 0.336 |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 1.90     | 5.4     | 19.8        | 135            | 0.080    | 0.150 | 0.002 | 0.078 | 11.1                 | 41.4    | 9.9    | 0.774 |
|            | Итого завтрак:                                  | 505      | 8.74     | 10.98   | 88.74       | 535.60         | 0.158    | 1.094 | 0.027 | 0.420 | 143.363              | 196.696 | 47.334 | 1.912 |

Обед

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 24      | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 60   | 0.57  | 3.65  | 2.06   | 43.68   | 0.023 | 5.662  | 0.000 | 0.291 | 16.310  | 18.061  | 9.904   | 0.458 |
| 102     | Суп картофельный с горохом                         | 250  | 5.49  | 5.27  | 16.54  | 148.25  | 0.228 | 5.825  | 0.000 | 2.425 | 5.825   | 88.100  | 35.575  | 2.050 |
| 268/331 | Биточки с соусом (свинина) (60/30)                 | 90   | 7.79  | 17.27 | 9.90   | 203.96  | 0.226 | 2.968  | 0.010 | 2.166 | 14.230  | 99.510  | 22.080  | 1.296 |
| 309     | Макаронные изделия отварные                        | 150  | 5.52  | 4.52  | 26.45  | 168.45  | 0.060 | 0.000  | 0.000 | 0.970 | 4.860   | 37.170  | 21.120  | 1.110 |
| ТТК     | Напиток апельсиновый/лимонный                      | 200  | 0.00  | 0.00  | 26.00  | 105.00  | 0.000 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 0.000   | 0.000   | 0.000   | 0.000 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 24.17 | 31.23 | 103.15 | 772.34  | 0.600 | 14.455 | 0.010 | 5.852 | 52.145  | 277.701 | 103.379 | 5.584 |
|         | Всего за день:                                     | 1295 | 32.91 | 42.21 | 191.89 | 1307.94 | 0.758 | 15.549 | 0.037 | 6.272 | 195.508 | 474.397 | 150.713 | 7.496 |

День 6

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9.42     | 11.51   | 26.67       | 248.25         | 0.060    | 0.140  | 0.08  | 0.807 | 186.84               | 133.094 | 14.137 | 0.916 |
| 379        | Кофейный напиток с молоком           | 200      | 3.16     | 2.68    | 15.94       | 100.00         | 0.040    | 1.300  | 0.020 | 0.000 | 125.780              | 90.000  | 14.000 | 0.140 |
| 2          | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 2.40     | 3.87    | 27.83       | 156.00         | 0.040    | 0.100  | 0.020 | 0.390 | 10.000               | 22.800  | 5.600  | 0.600 |
| 338/389    | Плоды свежие/сок фруктовый           | 100      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |
|            | Итого завтрак:                       | 500      | 16.48    | 18.56   | 91.44       | 600.25         | 0.18     | 11.54  | 0.12  | 1.597 | 330.62               | 273.894 | 75.737 | 2.256 |

Обед

|         |                                               |     |       |       |       |        |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 71      | Овощи натуральные свежие (помидоры)           | 60  | 0.66  | 0.12  | 2.28  | 13.20  | 0.036 | 10.500 | 0.000 | 0.420 | 8.400  | 15.600  | 12.000  | 0.540 |
| 96      | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10) | 260 | 2.28  | 6.59  | 12.34 | 123.45 | 0.093 | 8.420  | 0.010 | 2.353 | 37.950 | 62.830  | 25.080  | 0.950 |
| 290/366 | Птица, тушенная в соусе (60/30)               | 90  | 13.64 | 11.25 | 2.41  | 157.86 | 0.053 | 2.418  | 0.028 | 1.088 | 35.064 | 86.273  | 13.956  | 1.110 |
| 302     | Каша рассытчатая гречневая                    | 150 | 8.60  | 6.09  | 38.64 | 243.75 | 0.210 | 0.000  | 0.000 | 0.610 | 14.820 | 203.930 | 135.830 | 4.460 |
| 393     | Компот из свежих (замороженных) ягод          | 200 | 0.30  | 0.12  | 22.15 | 90.80  | 0.008 | 25.800 | 0.000 | 0.210 | 19.180 | 9.900   | 9.300   | 0.450 |

|    |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670  |
|    | Итого обед:                                        | 800  | 30.28 | 24.69 | 100.02 | 732.06  | 0.463 | 47.138 | 0.038 | 4.681 | 126.334 | 413.393 | 210.866 | 8.180  |
|    | Всего за день:                                     | 1300 | 46.76 | 43.25 | 191.46 | 1332.31 | 0.643 | 58.678 | 0.158 | 6.278 | 456.954 | 687.287 | 286.603 | 10.436 |

День 7

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 223/336    | Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50) | 150      | 22.60    | 15.46   | 25.05       | 326.64         | 0.079    | 0.408  | 0.095 | 0.600 | 266.568              | 281.544 | 32.076 | 1.014 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)             | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 389/338    | Сок фруктовый/плоды свежие                     | 200      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |
|            | Итого завтрак:                                 | 572      | 24.23    | 15.98   | 61.25       | 484.64         | 0.119    | 13.238 | 0.095 | 1.01  | 288.768              | 313.944 | 76.476 | 1.974 |

Обед

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 45      | Салат из белокочанной капусты                      | 60   | 0.79  | 1.95  | 3.88   | 36.24   | 0.010 | 10.260 | 0.000 | 5.030  | 14.980  | 16.980  | 9.050   | 0.280 |
| 101     | Суп картофельный с крупой (рисовый)                | 250  | 1.97  | 2.73  | 14.58  | 90.75   | 0.095 | 8.250  | 0.000 | 1.255  | 23.050  | 62.550  | 25.000  | 0.883 |
| 268/331 | Котлета с соусом (свинина) (60/30)                 | 90   | 7.79  | 17.27 | 9.90   | 203.96  | 0.226 | 2.968  | 0.010 | 2.166  | 14.230  | 99.510  | 22.080  | 1.296 |
| 312     | Пюре картофельное                                  | 150  | 3.06  | 4.80  | 18.47  | 137.25  | 0.140 | 18.160 | 0.000 | 0.180  | 36.980  | 86.600  | 27.750  | 1.010 |
| 349     | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.80  | 0.020 | 0.730  | 0.000 | 0.510  | 32.480  | 23.440  | 17.460  | 0.700 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000  | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 19.07 | 27.36 | 101.04 | 704.00  | 0.554 | 40.368 | 0.010 | 9.141  | 132.640 | 323.940 | 116.040 | 4.839 |
|         | Всего за день:                                     | 1362 | 43.30 | 43.34 | 162.29 | 1188.64 | 0.673 | 53.606 | 0.105 | 10.151 | 421.408 | 637.884 | 192.516 | 6.813 |

День 8

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |       |
|------------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
|            |                                                 |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р      | Mg    | Fe    |
| 173        | Каша молочная вязкая из пшенной крупы 205/5     | 210      | 6.8      | 8.3     | 33.1        | 234            | 0.126    | 0     | 0.085 | 0.202 | 170.87               | 168.5  | 30.69 | 2.088 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800  | 1.400 | 0.280 |
| ПР         | Батон йодированный                              | 30       | 2.31     | 0.54    | 10.76       | 55.00          | 0.022    | 0.000 | 0.000 | 0.340 | 3.800                | 13.000 | 2.600 | 0.240 |
| 15         | Сыр порциями                                    | 15       | 3.48     | 4.43    | 0.00        | 54.00          | 0.01     | 0.11  | 0.04  | 0.08  | 132.00               | 75.00  | 5.25  | 0.15  |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 0.80     | 1       | 23.2        | 105.2          | 0.009    | 0.000 | 0.001 | 4.8   | 10.8                 | 10.8   | 3     | 0.45  |
|            | Итого завтрак:                                  | 500      | 13.46    | 14.29   | 82.06       | 508.20         | 0.162    | 0.135 | 0.125 | 5.417 | 328.57               | 270.1  | 42.94 | 3.208 |

Обед

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 71      | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60   | 0.66  | 0.12  | 2.28   | 13.20   | 0.036 | 10.500 | 0.000 | 0.420 | 8.400   | 15.600  | 12.000  | 0.540 |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250  | 2.57  | 2.78  | 15.69  | 109.00  | 0.090 | 6.080  | 0.000 | 1.450 | 29.500  | 57.730  | 23.800  | 1.000 |
| 318/331 | Филе птицы, тушенное в соусе 45/45                 | 90   | 12    | 3     | 8      | 176     | 0.045 | 0.304  | 0.015 | 0.045 | 17.606  | 90.281  | 10.260  | 0.816 |
| 304     | Рис отварной                                       | 150  | 3.65  | 5.37  | 36.68  | 209.70  | 0.030 | 0.000  | 0.000 | 0.280 | 1.370   | 60.950  | 16.340  | 0.530 |
| 342     | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.88  | 114.60  | 0.012 | 0.900  | 0.000 | 0.160 | 14.180  | 4.400   | 5.140   | 0.950 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 24.02 | 11.99 | 113.00 | 725.31  | 0.276 | 17.784 | 0.015 | 2.355 | 81.976  | 263.821 | 82.240  | 4.506 |
|         | Всего за день:                                     | 1290 | 37.48 | 26.28 | 195.06 | 1233.51 | 0.438 | 17.919 | 0.140 | 7.772 | 410.546 | 533.921 | 125.180 | 7.714 |

День 9

Завтрак

| № сб. рец.                       | Наименование блюда                           | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|----------------------------------|----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|                                  |                                              |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 210/<br>54-20 <sub>3</sub> -2020 | Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60) | 150      | 10.88    | 10.30   | 5.22        | 156.35         | 0.083    | 1.325  | 0.180 | 0.399 | 87.849               | 167.148 | 17.346 | 1.910 |
| 375/377                          | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)           | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 1                                | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10            | 40       | 2.36     | 7.49    | 14.89       | 136.00         | 0.034    | 0.000  | 0.040 | 0.440 | 8.40                 | 22.50   | 4.200  | 0.350 |
| 389/338                          | Сок фруктовый/плоды свежие                   | 200      | 1.80     | 0.60    | 25.20       | 115.20         | 0.048    | 12.000 | 0.000 | 0.480 | 9.600                | 33.600  | 50.400 | 0.720 |
|                                  | Итого завтрак:                               | 612      | 15.17    | 18.41   | 60.51       | 470            | 0.165    | 16.155 | 0.220 | 1.329 | 120.049              | 227.648 | 74.346 | 3.340 |

Обед

| № сб. рец. | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |         |       |
|------------|----------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|-------|
|            |                                                    |          |          |         |            |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg      | Fe    |
| 71         | Овощи натуральные свежие (огурцы)                  | 60       | 0.42     | 0.06    | 1.14       | 7.20           | 0.020    | 2.940  | 0.000 | 0.060 | 10.200               | 18.000  | 8.400   | 0.300 |
| 102        | Суп картофельный с горохом                         | 250      | 5.49     | 5.27    | 16.54      | 148.25         | 0.228    | 5.825  | 0.000 | 2.425 | 5.825                | 88.100  | 35.575  | 2.050 |
| 259        | Жаркое по-домашнему (свинина)                      | 175      | 12.30    | 29.50   | 16.58      | 383.00         | 0.370    | 6.760  | 0.000 | 3.090 | 28.690               | 180.220 | 42.840  | 3.020 |
| 393        | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200      | 0.30     | 0.12    | 22.15      | 90.80          | 0.008    | 25.800 | 0.000 | 0.210 | 19.180               | 9.900   | 9.300   | 0.450 |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40       | 4.80     | 0.52    | 22.20      | 103.00         | 0.063    | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920               | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|            | Итого обед:                                        | 725      | 23.31    | 35.47   | 78.61      | 732.25         | 0.689    | 41.325 | 0.000 | 5.785 | 74.815               | 331.080 | 110.815 | 6.490 |
|            | Всего за день:                                     | 1337     | 38.48    | 53.88   | 139.12     | 1201.80        | 0.85     | 57.48  | 0.22  | 7.11  | 194.86               | 558.73  | 185.16  | 9.83  |

День 10

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                                        | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                           |          |          |         |            |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 175        | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 205/5 | 210      | 6.23     | 11.28   | 34.32      | 264.85         | 0.103    | 0.984 | 0.055 | 0.182 | 136.655              | 160.563 | 38.151 | 0.497 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                                    | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00      | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800   | 1.400  | 0.280 |
| ПР         | Батон йодированный                                        | 30       | 2.31     | 0.54    | 10.76      | 55.00          | 0.022    | 0.000 | 0.000 | 0.340 | 3.800                | 13.000  | 2.600  | 0.240 |
| 15         | Сыр порциями                                              | 15       | 3.48     | 4.43    | 0.00       | 54.00          | 0.01     | 0.11  | 0.04  | 0.08  | 132.00               | 75.00   | 5.25   | 0.15  |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства           | 30       | 1.90     | 5       | 20.6       | 135.3          | 0.030    | 0.000 | 0.04  | 0.3   | 6.9                  | 19.5    | 3      | 0.24  |
|            | Итого завтрак:                                            | 500      | 13.99    | 21.27   | 80.68      | 569.15         | 0.160    | 1.119 | 0.134 | 0.897 | 290.455              | 270.863 | 50.401 | 1.407 |

Обед

|         |                                                     |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 24      | Салат из свежих огурцов и помидоров                 | 60   | 0.57  | 3.65  | 2.06   | 43.68   | 0.023 | 5.662  | 0.000 | 0.291 | 16.310  | 18.061  | 9.904   | 0.458 |
| 88      | Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10) | 260  | 2.03  | 6.45  | 8.26   | 105.95  | 0.063 | 15.820 | 0.010 | 2.353 | 58.050  | 55.100  | 23.030  | 0.850 |
| 295/332 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30) | 90   | 9.68  | 10.53 | 11.40  | 179.55  | 0.150 | 1.030  | 0.030 | 1.770 | 31.600  | 65.900  | 15.460  | 0.970 |
| 309     | Макаронные изделия отварные                         | 150  | 5.02  | 3.69  | 26.24  | 168.00  | 0.038 | 0.578  | 0.001 | 0.776 | 14.988  | 40.461  | 20.271  | 0.986 |
| 348     | Компот из изюма                                     | 200  | 0.35  | 0.08  | 29.85  | 122.20  | 0.020 | 0.000  | 0.000 | 0.080 | 20.320  | 19.360  | 8.120   | 0.450 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами  | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                         | 800  | 22.45 | 24.92 | 100.01 | 722.38  | 0.357 | 23.090 | 0.041 | 5.270 | 152.188 | 233.742 | 91.485  | 4.384 |
|         | Всего за день:                                      | 1300 | 36.44 | 46.19 | 180.69 | 1291.53 | 0.517 | 24.209 | 0.175 | 6.167 | 442.643 | 504.605 | 141.886 | 5.791 |

День 11

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9.42     | 11.51   | 26.67       | 248.25         | 0.060    | 0.140  | 0.08  | 0.807 | 186.84               | 133.094 | 14.137 | 0.916 |
| 382        | Какао с молоком                      | 200      | 4.08     | 3.54    | 17.58       | 118.6          | 0.056    | 1.588  | 0.024 | 0.000 | 152.220              | 124.560 | 21.340 | 0.478 |
| 2          | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 1.44     | 2.32    | 15.4        | 88.6           | 0.024    | 0.050  | 0.012 | 0.234 | 5.720                | 13.500  | 3.220  | 0.336 |
| 338/389    | Фрукты свежие /сок фруктовый         | 100      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |
|            | Итого завтрак:                       | 500      | 16.44    | 17.87   | 80.65       | 551.45         | 0.18     | 11.778 | 0.116 | 1.441 | 352.78               | 299.154 | 80.697 | 2.33  |

Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 71  | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60   | 0.66  | 0.12  | 2.28   | 13.20   | 0.036 | 10.500 | 0.000 | 0.420 | 8.400   | 15.600  | 12.000  | 0.540  |
| 96  | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2.28  | 6.59  | 15.84  | 137.43  | 0.093 | 8.420  | 0.010 | 2.353 | 37.950  | 62.830  | 25.080  | 0.950  |
| 291 | Плов из птицы                                      | 150  | 13.91 | 8.05  | 27.34  | 237.00  | 0.110 | 4.520  | 0.039 | 0.560 | 34.760  | 149.100 | 40.450  | 39.000 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.80  | 0.020 | 0.730  | 0.000 | 0.510 | 32.480  | 23.440  | 17.460  | 0.700  |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670  |
|     | Итого обед:                                        | 710  | 22.31 | 15.37 | 99.67  | 623.43  | 0.322 | 24.170 | 0.049 | 3.843 | 124.510 | 285.830 | 109.690 | 41.860 |
|     | Всего за день:                                     | 1210 | 38.75 | 33.24 | 180.32 | 1174.88 | 0.502 | 35.948 | 0.165 | 5.284 | 477.290 | 584.984 | 190.387 | 44.190 |

День 12

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                        |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 222/336    | Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50 | 150      | 20.77    | 14.12   | 29.72       | 328.68         | 0.107    | 0.696  | 0.085 | 0.648 | 197.364              | 262.068 | 33.636 | 1.302 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)                     | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 389/338    | Сок фруктовый/фрукты свежие                            | 200      | 1.50     | 0.50    | 21.00       | 96.00          | 0.040    | 10.000 | 0.000 | 0.400 | 8.000                | 28.000  | 42.000 | 0.600 |
|            | Итого завтрак:                                         | 572      | 22.4     | 14.64   | 65.92       | 486.68         | 0.147    | 13.526 | 0.085 | 1.058 | 219.564              | 294.468 | 78.036 | 2.262 |

Обед

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 24      | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 60   | 0.57  | 3.65  | 2.06   | 43.68   | 0.023 | 5.662  | 0.000 | 0.291 | 16.310  | 18.061  | 9.904   | 0.458  |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)  | 260  | 2.06  | 6.42  | 11.29  | 119.95  | 0.053 | 10.720 | 0.010 | 2.403 | 58.530  | 55.506  | 27.030  | 1.250  |
| 279/331 | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                  | 90   | 6.61  | 15.11 | 10.21  | 206.98  | 0.187 | 0.651  | 0.010 | 2.002 | 15.770  | 79.590  | 15.365  | 0.800  |
| 302     | Каша рассыпчатая гречневая                         | 150  | 8.60  | 6.09  | 38.64  | 243.75  | 0.210 | 0.000  | 0.000 | 0.610 | 14.820  | 203.930 | 135.830 | 4.460  |
| 342     | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.88  | 114.60  | 0.012 | 0.900  | 0.000 | 0.160 | 14.180  | 4.400   | 5.140   | 0.950  |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670  |
|         | Итого обед:                                        | 800  | 22.80 | 31.95 | 112.28 | 831.96  | 0.548 | 17.933 | 0.020 | 5.466 | 130.530 | 396.347 | 207.969 | 8.588  |
|         | Всего за день:                                     | 1372 | 45.20 | 46.59 | 178.20 | 1318.64 | 0.695 | 31.459 | 0.105 | 6.524 | 350.094 | 690.815 | 286.005 | 10.850 |

День 13

Завтрак

| № сб. рец. | Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|---------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                         |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 173        | Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 205/5 | 210      | 7.32     | 12.03   | 33.33       | 272.14         | 0.159    | 0.850 | 0.051 | 0.555 | 132.658              | 208.297 | 62.726 | 1.533 |
| 15         | Сыр порциями                                            | 15       | 3.48     | 4.43    | 0.00        | 54.00          | 0.01     | 0.11  | 0.04  | 0.08  | 132.00               | 75.00   | 5.25   | 0.15  |
| ПР         | Батон йодированный                                      | 30       | 2.31     | 0.54    | 10.76       | 55.00          | 0.022    | 0.000 | 0.000 | 0.340 | 3.800                | 13.000  | 2.600  | 0.240 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                                  | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800   | 1.400  | 0.280 |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства         | 30       | 1.60     | 1.6     | 21.35       | 222.2          | 0.050    | 0.140 | 0.08  | 0.678 | 184.98               | 126.9   | 12.7   | 0.774 |

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|         | Итого завтрак:                                     | 500  | 14.78 | 18.62 | 80.44  | 663.34  | 0.236 | 1.125  | 0.170 | 1.648 | 464.538 | 425.997 | 84.676  | 2.977 |
| Обед    |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 20      | Салат из свежих огурцов                            | 60   | 0.45  | 3.61  | 1.41   | 39.96   | 0.017 | 2.816  | 0.000 | 0.213 | 13.393  | 21.594  | 7.912   | 0.344 |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250  | 2.69  | 2.84  | 17.46  | 118.25  | 0.113 | 8.250  | 0.000 | 1.425 | 29.200  | 67.575  | 27.275  | 1.125 |
| 288/366 | Птица отварная с соусом (60/30)                    | 90   | 14.47 | 17.47 | 2.05   | 223.56  | 0.071 | 2.830  | 0.071 | 0.574 | 38.050  | 154.640 | 4.608   | 1.620 |
| 143     | Рагу из овощей                                     | 150  | 2.60  | 11.05 | 12.80  | 163.50  | 0.090 | 18.765 | 0.039 | 2.933 | 53.940  | 65.250  | 24.390  | 0.885 |
| 393     | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200  | 0.30  | 0.12  | 22.15  | 90.80   | 0.008 | 25.800 | 0.000 | 0.210 | 19.180  | 9.900   | 9.300   | 0.450 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 25.31 | 35.61 | 78.07  | 739.07  | 0.362 | 58.461 | 0.110 | 5.355 | 164.683 | 353.819 | 88.185  | 5.094 |
|         | Всего за день:                                     | 1290 | 40.09 | 54.23 | 158.51 | 1402.41 | 0.598 | 59.586 | 0.280 | 7.003 | 629.221 | 779.816 | 172.861 | 8.071 |

День 14

| № сб. рец. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 204        | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9.42     | 11.51   | 26.67       | 248.25         | 0.060    | 0.140  | 0.08  | 0.807 | 186.84               | 133.094 | 14.137 | 0.916 |
| 375/377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)   | 222      | 0.13     | 0.02    | 15.20       | 62.00          | 0.000    | 2.830  | 0.000 | 0.010 | 14.200               | 4.400   | 2.400  | 0.360 |
| 1          | Бутерброд с маслом сливоч. 30/10     | 40       | 2.36     | 7.49    | 14.89       | 136.00         | 0.034    | 0.000  | 0.040 | 0.440 | 8.40                 | 22.50   | 4.200  | 0.350 |
| 338/389    | Плоды свежие/сок фруктовый           | 100      | 0.40     | 0.40    | 9.80        | 47.00          | 0.030    | 10.000 | 0.000 | 0.200 | 16.000               | 11.000  | 9.000  | 2.200 |
|            | Итого завтрак:                       | 512      | 12.31    | 19.42   | 66.56       | 493.25         | 0.124    | 12.970 | 0.120 | 1.457 | 225.440              | 170.994 | 29.737 | 3.826 |

Обед

|     |                                                      |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|-----|------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 45  | Салат из белокочанной капусты                        | 60   | 0.79  | 1.95  | 3.88   | 36.24   | 0.010 | 10.260 | 0.000 | 5.030  | 14.980  | 16.980  | 9.050   | 0.280 |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260  | 2.03  | 6.45  | 10.20  | 136.00  | 0.063 | 15.820 | 0.010 | 2.353  | 58.050  | 55.100  | 23.030  | 0.850 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 100  | 11.69 | 6.31  | 3.80   | 123.00  | 0.050 | 4.100  | 0.024 | 2.840  | 84.280  | 57.970  | 52.050  | 0.730 |
| 312 | Пюре картофельное                                    | 150  | 3.06  | 4.80  | 18.47  | 137.25  | 0.140 | 18.160 | 0.000 | 0.180  | 36.980  | 86.600  | 27.750  | 1.010 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов                            | 200  | 0.66  | 0.09  | 32.01  | 132.80  | 0.020 | 0.730  | 0.000 | 0.510  | 32.480  | 23.440  | 17.460  | 0.700 |
| ПР  | Батон йодированный                                   | 18   | 1.39  | 0.50  | 9.10   | 48.30   | 0.013 | 0.000  | 0.000 | 0.200  | 2.280   | 7.800   | 1.560   | 0.144 |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами   | 40   | 5     | 1     | 22     | 103     | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000  | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|     | Итого обед:                                          | 828  | 24.42 | 20.62 | 99.66  | 716.59  | 0.359 | 49.070 | 0.034 | 11.113 | 239.970 | 282.750 | 145.600 | 4.384 |
|     | Всего за день:                                       | 1340 | 36.73 | 40.04 | 166.22 | 1209.84 | 0.483 | 62.040 | 0.154 | 12.570 | 465.410 | 453.744 | 175.337 | 8.210 |

День 15

| № сб. рец. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|            |                                                 |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 174        | Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5       | 210      | 5.33     | 3.24    | 38.54       | 252            | 0.054    | 0.864 | 0.013 | 0.108 | 115.443              | 138.996 | 32.814 | 0.522 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0.07     | 0.02    | 15.00       | 60.00          | 0.000    | 0.030 | 0.000 | 0.000 | 11.100               | 2.800   | 1.400  | 0.280 |
| 2          | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20)            | 50       | 1.44     | 2.32    | 15.4        | 88.6           | 0.024    | 0.050 | 0.012 | 0.234 | 5.720                | 13.500  | 3.220  | 0.336 |
| ПР         | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 1.90     | 5.4     | 19.8        | 135            | 0.080    | 0.150 | 0.002 | 0.078 | 11.1                 | 41.4    | 9.9    | 0.774 |
|            | Итого завтрак:                                  | 505      | 8.74     | 10.98   | 88.74       | 535.60         | 0.158    | 1.094 | 0.027 | 0.420 | 143.363              | 196.696 | 47.334 | 1.912 |

Обед

|     |                                     |     |      |      |       |        |       |        |       |       |       |        |        |       |
|-----|-------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 71  | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60  | 0.66 | 0.12 | 2.28  | 13.20  | 0.036 | 10.500 | 0.000 | 0.420 | 8.400 | 15.600 | 12.000 | 0.540 |
| 102 | Суп картофельный с горохом          | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148.25 | 0.228 | 5.825  | 0.000 | 2.425 | 5.825 | 88.100 | 35.575 | 2.050 |

|         |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 268/331 | Биточки с соусом (свинина) (60/30)                 | 90   | 7.79  | 17.27 | 9.90   | 203.96  | 0.226 | 2.968  | 0.010 | 2.166 | 14.230  | 99.510  | 22.080  | 1.296 |
| 309     | Макаронные изделия отварные                        | 150  | 5.52  | 4.52  | 26.45  | 168.45  | 0.060 | 0.000  | 0.000 | 0.970 | 4.860   | 37.170  | 21.120  | 1.110 |
| ТТК     | Напиток апельсиновый/лимонный                      | 200  | 0.00  | 0.00  | 26.00  | 105.00  | 0.000 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 0.000   | 0.000   | 0.000   | 0.000 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4.80  | 0.52  | 22.20  | 103.00  | 0.063 | 0.000  | 0.000 | 0.000 | 10.920  | 34.860  | 14.700  | 0.670 |
|         | Итого обед:                                        | 790  | 24.26 | 27.70 | 103.37 | 741.86  | 0.613 | 19.293 | 0.010 | 5.981 | 44.235  | 275.240 | 105.475 | 5.666 |
|         | <b>Всего за день:</b>                              | 1295 | 33.00 | 38.68 | 192.11 | 1277.46 | 0.771 | 20.387 | 0.037 | 6.401 | 187.598 | 471.936 | 152.809 | 7.578 |

| день | День недели                                              | Объем блюд | Белки  | Жиры   | Углеводы | ЭЦ, ккал | В1    | С       | А     | Е      | Са       | Р        | Mg       | Fe      |
|------|----------------------------------------------------------|------------|--------|--------|----------|----------|-------|---------|-------|--------|----------|----------|----------|---------|
| 1    | Понедельник                                              | 1210       | 38.75  | 33.24  | 180.32   | 1174.88  | 0.502 | 35.948  | 0.165 | 5.284  | 477.290  | 584.984  | 190.387  | 44.190  |
| 2    | Вторник                                                  | 1372       | 45.20  | 46.59  | 178.20   | 1318.64  | 0.695 | 31.459  | 0.105 | 6.524  | 350.094  | 690.815  | 286.005  | 10.850  |
| 3    | Среда                                                    | 1290       | 40.09  | 54.23  | 158.51   | 1402.41  | 0.598 | 59.586  | 0.280 | 7.003  | 629.221  | 779.816  | 172.861  | 8.071   |
| 4    | Четверг                                                  | 1340       | 36.73  | 40.04  | 166.22   | 1209.84  | 0.483 | 62.040  | 0.154 | 12.570 | 465.410  | 453.744  | 175.337  | 8.210   |
| 5    | Пятница                                                  | 1295       | 32.91  | 42.21  | 191.89   | 1307.94  | 0.758 | 15.549  | 0.037 | 6.272  | 195.508  | 474.397  | 150.713  | 7.496   |
| 6    | Понедельник                                              | 1300       | 46.76  | 43.25  | 191.46   | 1332.31  | 0.643 | 58.678  | 0.158 | 6.278  | 456.954  | 687.287  | 286.603  | 10.436  |
| 7    | Вторник                                                  | 1362       | 43.30  | 43.34  | 162.29   | 1188.64  | 0.673 | 53.606  | 0.105 | 10.151 | 421.408  | 637.884  | 192.516  | 6.813   |
| 8    | Среда                                                    | 1290       | 37.48  | 26.28  | 195.06   | 1233.51  | 0.438 | 17.919  | 0.140 | 7.772  | 410.546  | 533.921  | 125.180  | 7.714   |
| 9    | Четверг                                                  | 1337       | 38.48  | 53.88  | 139.12   | 1201.80  | 0.854 | 57.480  | 0.220 | 7.114  | 194.864  | 558.728  | 185.161  | 9.830   |
| 10   | Пятница                                                  | 1300       | 36.44  | 46.19  | 180.69   | 1291.53  | 0.517 | 24.209  | 0.175 | 6.167  | 442.643  | 504.605  | 141.886  | 5.791   |
|      | <b>Итого :</b>                                           | 13096      | 396.14 | 429.25 | 1743.76  | 12661.50 | 6.161 | 416.474 | 1.539 | 75.135 | 4043.938 | 5906.181 | 1906.649 | 119.401 |
|      | <b>В среднем за 10 дней:</b>                             | 1310       | 39.61  | 42.93  | 174.38   | 1266.15  | 0.616 | 41.647  | 0.154 | 7.514  | 404.394  | 590.618  | 190.665  | 11.940  |
|      | Приложение № 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 50%) | 1200       | 38.50  | 39.50  | 167.50   | 1175.00  | 0.600 | 30.000  | 0.350 |        | 550.000  | 550.000  | 125.000  | 6.000   |
|      | Приложение № 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 ( 60%)          | 1200       | 46.20  | 47.40  | 201.00   | 1410.00  | 0.720 | 36.000  | 0.245 |        | 660.000  | 660.000  | 150.000  | 7.200   |

При составлении меню была использована литература:

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборникрецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, , М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун. )
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

в период с 1 сентября по 1 октября используются овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты свежие (фрукты) подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами

плоды свежие/сок фруктовый - при замене фруктов на сок выдается сок для питания детей дошкольного и школьного возраста