**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГОУ ТО «Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»

_____ В.А. Ананьев

Приказ № 400-а от «31» августа 2022 года

# Примерное двухнедельное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Барсуковская школа имени А.М. Гаранина» для организации питания обучающихся (воспитанников) от 7 до 11 лет

1 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 10 | 0,5 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| Горошек зеленый | 54-20з-2020 | 60 | 1,75 | 0,11 | 3,55 | 22,1 | 0,05 | 2 | 18 | 0 | 11 | 32 | 11 | 0 |
| Омлет натуральный | 268 | 160 | 13,50 | 19,20 | 3,50 | 240,50 | 0,06 | 0,49 | 277,90 | 0,70 | 126,50 | 239,50 | 19,80 | 2,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Мандарин | 112 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,03 | 176,60 | 0,00 | 0,20 | 33,07 | 16,07 | 10,33 | 0,07 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **22,05** | **31,36** | **45,93** | **532,90** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| **Итого** | | | **49,26** | **19,74** | **44,28** | **551,13** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Рассольник ленинградский | 100 | 250 | 1,97 | 5,10 | 13,40 | 107,50 | 0,09 | 7,07 | - | 2,35 | 18,17 | 63,10 | 26,20 | 0,89 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Капуста тушеная | 423 | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | 126,00 | 0,08 | 34,00 | 0,06 | 1,40 | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 |
| Котлета из птицы | 372 | 90 | 13,88 | 8,61 | 7,88 | 164,58 | 0,06 | 0,77 | 52,58 | 0,51 | 35,61 | 88,45 | 16,89 | 1,24 |
| Компот из чернослива с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Печенье | 590 | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,20 | 125,10 | 0,02 | - | - | 1,05 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,64 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **36,46** | **26,95** | **127,14** | **902,88** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарин | 112 | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,00 | 76,00 | 0,07 | 353,20 | 0,00 | 0,20 | 66,13 | 32,13 | 20,67 | 0,13 |
| Ряженка | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **10,60** | **14,40** | **47,00** | **360,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,70 | 96,00 | 0,03 | 19,70 | - | 2,80 | 45,60 | 31,10 | 17,30 | 0,60 |
| Рис отварной | 385 | 160 | 4,01 | 5,79 | 41,44 | 233,92 | 0,03 | 0,00 | 28,80 | 0,31 | 7,68 | 87,12 | 28,32 | 0,02 |
| Котлета рыбная | 345 | 90 | 12,54 | 1,92 | 8,64 | 102,00 | 0,06 | 0,36 | 0,90 | 0,02 | 0,36 | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **26,25** | **15,01** | **120,28** | **722,42** | | | | | | | | |
| Всего | | | 144,62 | 107,46 | 384,63 | 3069,33 | | | | | | | | |

2 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная овсяная | 232 | 200 | 6,45 | 8,12 | 25,64 | 201,60 | 0,14 | 1,54 | 42,60 | 0,46 | 157,90 | 188,34 | 48,50 | 1,06 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Банан | 112 | 130 | 2,00 | 0,70 | 27,30 | 122,90 | 0,04 | 10,80 | 0,00 | 0,43 | 8,60 | 30,30 | 45,50 | 0,65 |
| **Итого** | | | **14,35** | **13,02** | **93,34** | **547,00** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| **Итого** | | | **12,50** | **8,40** | **44,80** | **306,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162,00 | 0,09 | 10,20 | - | 3,10 | 20,00 | 86,00 | 34,00 | 1,30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 142 | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 80,50 | 0,05 | 18,42 | - | 2,50 | 34,00 | 47,50 | 22,20 | 0,01 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Макароны отварные | 291 | 160 | 6,00 | 0,72 | 30,93 | 155,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,80 | 6,13 | 38,13 | 38,13 | 0,83 |
| Птица в соусе с томатом | 367 | 100 | 14,08 | 15,25 | 3,20 | 205,83 | 0,03 | 1,08 | 96,41 | 0,60 | 24,67 | 69,17 | 18,08 | 1,27 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | - | - | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,75 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **36,79** | **26,39** | **137,76** | **1054,03** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 112 | 170 | 2,62 | 0,92 | 35,70 | 160,72 | 0,05 | 14,12 | 0,00 | 0,56 | 11,25 | 39,62 | 59,50 | 0,85 |
| Снежок | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Ватрушка "Лакомка" | 546 | 75 | 12,60 | 17,40 | 21,60 | 293,00 | 0,04 | 0,10 | 97,50 | 0,60 | 83,80 | 125,10 | 13,30 | 0,51 |
| **Итого** | | | **18,40** | **22,40** | **29,60** | **393,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,04 | 14,10 | - | 2,60 | 17,00 | 32,00 | 16,00 | 0,70 |
| Картофельное пюре | 377 | 250 | 5,25 | 10,00 | 15,25 | 170,00 | 0,20 | 6,25 | 49,75 | 0,25 | 63,75 | 128,75 | 41,00 | 1,45 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **7,20** | **1,00** | **56,50** | **265,50** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **89,24** | **71,21** | **362,00** | **2565,93** | | | | | | | | |

3 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 54-13з-2020 | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,1 | 2,6 | 0,9 | 0 | 26,6 | 28 | 14,6 | 1,3 |
| Рис с овощами | 54-26г-2020 | 150 | 3,19 | 5,66 | 26,02 | 167,80 | 0,04 | 1,00 | 268,68 | 0,00 | 18,00 | 67,00 | 26,00 | 0,00 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 90 | 28,93 | 2,19 | 0,99 | 139,30 | 0,07 | 3,00 | 27,52 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **35,62** | **12,35** | **63,51** | **506,50** | **0,24** | **6,60** | **297,10** | **0,51** | **62,30** | **119,50** | **45,50** | **1,96** |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | - | - | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **7,60** | **6,30** | **76,80** | **402,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 353 | 100 | 9,60 | 20,30 | 3,80 | 236,00 | 0,03 | 3,10 | 0,02 | 0,50 | 48,00 | 161,00 | 23,00 | 0,90 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 250 | 2,3 | 5 | 16,2 | 120,8 | 0,03 | 0,9 | - | 2,5 | 9,75 | 29,7 | 9 | 0,45 |
| Картофельная запеканка с мясом | 334 | 280 | 30,40 | 22,30 | 25,00 | 421,00 | 0,30 | 16,20 | 36,50 | 1,00 | 44,00 | 321,00 | 64,30 | 4,94 |
| Соус молочный для запекания | 402 | 30 | 1,10 | 2,52 | 2,07 | 35,37 | 0,01 | 0,19 | 14,82 | 0,06 | 34,18 | 25,69 | 4,20 | 0,06 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **54,10** | **51,73** | **122,57** | **1176,67** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Российская | 544 | 60 | 4,10 | 4,20 | 28,50 | 168,00 | 0,05 | - | 25,40 | 0,60 | 13,70 | 33,40 | 6,10 | 0,44 |
| **Итого** | | | **9,90** | **9,20** | **36,50** | **268,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 10 | 0,5 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **54,26** | **26,69** | **93,56** | **809,43** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **161,48** | **106,27** | **392,94** | **3162,60** | | | | | | | | |

4 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 10 | 0,5 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| Каша "Дружба" | 226 | 220 | 5,50 | 6,50 | 26,40 | 185,80 | 0,08 | 1,00 | 29,88 | 0,00 | 151,00 | 137,00 | 30,00 | 0,00 |
| Чай с молоком и сахаром | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| Мармелад фруктово-ягодный формовой | 592 | 30 | 0,00 | 0,03 | 23,82 | 96,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,30 | 0,60 | 0,12 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **9,80** | **16,98** | **81,60** | **516,40** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,60 | 3,30 | 23,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| **Итого** | | | **15,10** | **11,50** | **47,60** | **364,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,6 | 6,1 | 8,7 | 96 | 0,03 | 19,7 | - | 2,8 | 45,6 | 31,1 | 17,3 | 0,6 |
| Суп картофельный с рыбой | 120 | 250 | 11,08 | 3,93 | 16,08 | 143,8 | 0,18 | 12,08 | 23,55 | 0,73 | 44,85 | 171 | 44 | 1,43 |
| Плов из отварной говядины | 370 | 260 | 19,70 | 19,30 | 51,20 | 457,60 | 0,07 | 0,41 | 0,06 | 0,08 | 24,00 | 236,00 | 55,17 | 2,90 |
| Компот из изюма с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **41,48** | **24,84** | **142,78** | **964,90** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **14,80** | **15,80** | **56,00** | **434,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | - | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 200 | 3,81 | 10,29 | 21,14 | 192,38 | 0,21 | 27,62 | 0,00 | 4,38 | 22,78 | 104,19 | 38,86 | 1,54 |
| Биточки рыбные | 345 | 90 | 12,54 | 1,92 | 8,64 | 102,00 | 0,06 | 0,36 | 0,90 | 0,02 | 0,36 | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,,55 |
| **Итого** | | | **24,95** | **16,34** | **93,22** | **621,00** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **106,13** | **85,46** | **421,20** | **2900,70** | | | | | | | | |

5 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Мозаика» | 94 | 60 | 1,62 | 3,90 | 5,56 | 63,80 | 0,03 | 2,00 | 229,09 | 0,00 | 11,00 | 36,00 | 13,00 | 0,00 |
| Омлет натуральный | 268 | 180 | 15,20 | 21,60 | 3,90 | 270,60 | 0,07 | 0,50 | 312,60 | 0,80 | 142,30 | 269,40 | 22,30 | 2,90 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Джем из абрикосов | | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 | 0,2 | 0,7 | 1,4 | 1,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | 0,0 |
| **Итого** | | | **19,32** | **26,40** | **58,06** | **546,30** | **0,33** | **6,00** | **543,09** | **2,61** | **173,50** | **329,50** | **41,80** | **3,66** |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Вафли | 588 | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,05 | - | - | 0,20 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **1,84** | **1,19** | **43,39** | **191,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 128 | 250 | 1,80 | 5,00 | 10,60 | 95,00 | 0,01 | 10,20 | - | 1,50 | 34,20 | 52,50 | 25,80 | 1,20 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Рис отварной | 385 | 160 | 4,01 | 5,79 | 41,44 | 233,92 | 0,03 | 0,00 | 28,80 | 0,31 | 7,68 | 87,12 | 28,32 | 0,02 |
| Печень говяжья по-строгоновски | 356 | 100 | 16,20 | 14,10 | 5,90 | 215,00 | 0,25 | 9,80 | 726,53 | 4,40 | 26,40 | 289,50 | 17,70 | 6,03 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **32,97** | **28,00** | **133,80** | **923,62** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Булочка "Домашняя" | 542 | 60 | 4,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 0,05 | - | 38,80 | 0,70 | 9,70 | 30,80 | 5,70 | 0,45 |
| **Итого** | | | **5,60** | **6,70** | **27,80** | **311,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 47 | 100 | 1,32 | 3,20 | 6,60 | 61,00 | 0,05 | 6,20 | - | 4,60 | 22,80 | 41,90 | 18,00 | 0,79 |
| Макароны отварные | 291 | 160 | 6,00 | 0,72 | 30,93 | 155,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,80 | 6,13 | 38,13 | 38,13 | 0,83 |
| Котлета из говядины | 381 | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,40 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 35,10 | 166,50 | 23,40 | 2,52 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,10 | 1,90 | 2,80 | 0,00 | 0,03 |
| Напиток из шиповника | 54-13хн-2020 | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 82,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **31,15** | **33,32** | **106,97** | **855,40** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **90,88** | **95,61** | **370,02** | **2827,32** | | | | | | | | |

6 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,1 | - | - | 1,1 | 20,0 | 65,0 | 14,0 | 1,1 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,4 | 0,12 | 112,2 | - | - | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 2,8 | - | 0,0 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,60 | 3,30 | 23,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| **Итого** | | | **54,7** | **31,2** | **108,6** | **942,3** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | - | - | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| **Итого** | | | **7,95** | **5,45** | **69,6** | **348** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | - | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 250 | 2,3 | 5 | 16,2 | 120,8 | 0,03 | 0,9 | 0 | 2,5 | 9,75 | 29,7 | 9 | 0,45 |
| Рагу из овощей | 177 | 250 | 4,75 | 11,12 | 23,37 | 212,50 | 0,12 | 15,00 | 7,50 | 4,87 | 75,25 | 119,12 | 55,13 | 2,19 |
| Шницель из говядины | 381 | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | - | 0,04 | 0,5 | 39 | 26 | 185 | 2,8 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | - | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| **Итого** | | | **35,75** | **35,22** | **138,87** | **1020,8** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Ватрушка с повидлом | 540 | 60 | 3,70 | 1,70 | 40,90 | 194,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 11,00 | 31,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **13,7** | **8,1** | **57,9** | **368,0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 | 0,09 | 10,2 | - | 3,1 | 20 | 86 | 34 | 1,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 160 | 5,99 | 6,14 | 1,48 | 185,12 | 0,13 | 0 | 25,66 | 0,44 | 15,05 | 143,24 | 94,62 | 3,21 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 90 | 28,93 | 2,19 | 0,99 | 139,30 | 0,07 | 3,00 | 27,52 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| **Итого** | | | **46,62** | **17,53** | **81,57** | **771,92** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | 158,75 | 97,54 | 456,54 | 3451,05 | | | | | | | | |

7 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 234 | 200 | 5,54 | 6,88 | 32,62 | 214,60 | 0,06 | 1,54 | 42,60 | 0,18 | 147,48 | 152,44 | 31,66 | 0,17 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | - | - | 0,09 | 0,10 | 1,90 | 2,80 | - | 0,03 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| **Итого** | | | **21,01** | **27,88** | **96,94** | **724,70** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Конфета | | 30 | 1,20 | 11,85 | 16,26 | 170,70 | 0,01 | - | - | - | 14,00 | - | - | 2,80 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| **Итого** | | | **3,40** | **13,25** | **65,86** | **397,70** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 2 | 100 | 1,30 | 6,20 | 6,10 | 85,00 | 0,04 | 13,30 | - | 2,90 | 35,50 | 32,60 | 20,50 | 1,02 |
| Свекольник | 131 | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,00 | 96,70 | 0,06 | 0,20 | 0,03 | 0,20 | 37,70 | 69,20 | 31,00 | 31,00 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Макаронные изделия отварные | 291 | 150 | 5,65 | 0,07 | 29,04 | 144,90 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 5,70 | 35,70 | 35,70 | 0,78 |
| Котлета из птицы | 372 | 90 | 13,88 | 8,61 | 7,88 | 164,58 | 0,06 | 0,77 | 52,58 | 0,51 | 35,61 | 88,45 | 16,89 | 1,24 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Компот из яблок с лимоном с витамином С | 487 | 200 | 0,30 | 0,20 | 14,20 | 60,00 | 0,02 | 3,30 | - | 0,10 | 13,50 | 8,00 | 5,90 | 1,16 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **33,19** | **19,31** | **123,42** | **810,00** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Оладьи с джемом | 537 | 165 | 11,90 | 12,20 | 71,80 | 445,00 | 0,16 | 1,50 | 0,03 | 5,40 | 121,00 | 119,00 | 26,00 | 1,20 |
| **Итого** | | | **13,30** | **12,20** | **71,80** | **567,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,04 | 14,10 | - | 2,60 | 17,00 | 32,00 | 16,00 | 0,70 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 200 | 3,81 | 10,29 | 21,14 | 192,38 | 0,21 | 27,62 | 0,00 | 4,38 | 22,78 | 104,19 | 38,86 | 1,54 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 299 | 120 | 11,40 | 1,97 | 6,20 | 88,30 | 0,08 | 2,60 | 7,30 | 1,50 | 32,90 | 174,40 | 33,60 | 0,75 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **25,51** | **15,96** | **84,54** | **564,18** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **96,41** | **88,60** | **442,56** | **3063,58** | | | | | | | | |

8 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 10 | 0,5 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,80 | 0,04 | 15,00 | 79,80 | 0,00 | 8,00 | 16,00 | 12,00 | 1,00 |
| Омлет с зеленым горошком | 269 | 150 | 9,70 | 10,60 | 4,80 | 153,50 | 0,08 | 1,00 | 178,20 | 0,40 | 115,00 | 188,00 | 21,40 | 1,78 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,09 | - | 14,00 | 55,80 | - | - | - | - | 10,20 | 2,80 | 0,90 | 0,28 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **13,85** | **19,97** | **75,96** | **536,40** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| **Итого** | | | **11,40** | **8,70** | **15,40** | **303,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 353 | 100 | 9,60 | 20,30 | 3,80 | 236,00 | 0,03 | 3,10 | 0,02 | 0,50 | 48,00 | 161,00 | 23,00 | 0,90 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 142 | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 80,5 | 0,05 | 18,42 | - | 2,5 | 34 | 47,5 | 22,2 | 0,01 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,003 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
| Рагу из птицы | 376 | 260 | 24,52 | 30,30 | 20,65 | 453,15 | 0,20 | 12,76 | 87,80 | 4,90 | 43,96 | 219,00 | 61,64 | 3,35 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | - | - | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **37,43** | **38,37** | **113,78** | **951,35** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарин | 112 | 300 | 2,20 | 0,60 | 21,20 | 107,80 | 0,10 | 529,80 | - | 0,60 | 99,20 | 48,20 | 31,00 | 0,20 |
| Кефир | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Ватрушка с повидлом | 540 | 60 | 3,70 | 1,70 | 40,90 | 194,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 11,00 | 31,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **100,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,70 | 96,00 | 0,03 | 19,70 | - | 2,80 | 45,60 | 31,10 | 17,30 | 0,60 |
| Рис отварной | 385 | 160 | 4,01 | 5,79 | 41,40 | 233,92 | 0,03 | - | 28,80 | 0,31 | 7,68 | 87,12 | 28,32 | 0,03 |
| Биточки рыбные | 345 | 90 | 12,54 | 1,92 | 8,64 | 102,00 | 0,06 | 0,36 | 0,90 | 0,02 | 0,36 | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| Соус молочный для запекания | 402 | 30 | 1,10 | 2,52 | 2,07 | 35,37 | 0,01 | 0,19 | 14,82 | 0,06 | 34,18 | 25,69 | 4,20 | 0,06 |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **27,35** | **17,53** | **122,31** | **757,79** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **95,83** | **89,57** | **335,45** | **2648,94** | | | | | | | | |

9 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 222 | 200 | 16,86 | 9,90 | 43,24 | 329,40 | 0,09 | 0,00 | 22,37 | 0,00 | 143,00 | 170,00 | 22,00 | 1,00 |
| Соус сметанный | 408 | 50 | 0,73 | 4,67 | 1,22 | 49,85 | 0,02 | 0,05 | 28,50 | 0,10 | 22,05 | 14,65 | 2,32 | 0,07 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **19,99** | **15,47** | **75,06** | **518,75** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Вафли | 588 | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,05 | - | - | 0,20 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **4,04** | **3,69** | **39,09** | **184,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162,00 | 0,09 | 10,20 | - | 3,10 | 20,00 | 86,00 | 34,00 | 1,30 |
| Суп рассольник Ленинградский | 100 | 250 | 1,97 | 5,10 | 13,40 | 107,50 | 0,09 | 7,07 | - | 2,35 | 18,17 | 63,10 | 26,20 | 0,89 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Капуста тушеная | 423 | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | 126,00 | 0,08 | 34,00 | 0,06 | 1,40 | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 |
| Котлета "Школьная" | 347 | 100 | 14,70 | 11,10 | 12,70 | 210,00 | 0,14 | 0,80 | 24,70 | 0,50 | 48,10 | 147,90 | 20,60 | 2,15 |
| Компот из изюма с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **35,03** | **26,51** | **109,76** | **823,20** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| Булочка Российская | 544 | 60 | 4,10 | 4,20 | 28,50 | 168,00 | 0,05 | - | 25,40 | 0,60 | 13,70 | 33,40 | 6,10 | 0,44 |
| **Итого** | | | **11,10** | **10,10** | **67,40** | **409,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 34 | 100 | 1,40 | 6,10 | 7,50 | 90,00 | 0,02 | 5,20 | - | 4,50 | 34,50 | 38,00 | 19,20 | 1,26 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 160 | 5,99 | 6,14 | 1,48 | 185,12 | 0,13 | 0 | 25,66 | 0,44 | 15,05 | 143,24 | 94,62 | 3,21 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **34,19** | **30,44** | **74,68** | **810,62** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | 104,35 | 86,21 | 365,99 | 2745,57 | | | | | | | | |

10 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и чернослива | 54-17з-2020 | 60 | 0,93 | 0,15 | 12,93 | 56,80 | 0,03 | 2,00 | 901,50 | 0,00 | 24,00 | 37,00 | 32,00 | 0,00 |
| Рис отварной | 385 | 150 | 3,76 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,29 | 7,20 | 81,68 | 26,55 | 0,02 |
| Котлета из птицы | 372 | 90 | 13,88 | 8,61 | 7,88 | 164,58 | 0,06 | 0,77 | 52,58 | 0,51 | 35,61 | 88,45 | 16,89 | 1,24 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **21,0** | **15,1** | **90,1** | **579,2** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | - | 124,0 | 110,0 | 27,0 | 0,8 |
| Печенье | 590 | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,20 | 125,10 | 0,02 | - | - | 1,05 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,64 |
| **Итого** | | | **5,85** | **6,23** | **47,2** | **269,1** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,6 | 6,1 | 8,7 | 96 | 0,03 | 19,7 | - | 2,8 | 45,6 | 31,1 | 17,3 | 0,6 |
| Суп рыбный с консервами | 123 | 250 | 8,7 | 11,4 | 13,47 | 191,5 | 0,09 | 7,95 | 15 | 0,22 | 31,15 | 152,52 | 34,72 | 1,13 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 260 | 26,47 | 27,77 | 16,54 | 421,91 | 0,16 | 4,61 | 0,00 | 4,37 | 32,14 | 312,83 | 56,61 | 4,63 |
| Сок вишневый | 501 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| **Итого** | | | **48,17** | **47,07** | **116,91** | **1086,91** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Ватрушка "Лакомка" | 546 | 75 | 12,6 | 17,4 | 21,6 | 293 | 0,04 | 0,1 | 97,5 | 0,6 | 83,8 | 125,1 | 13,3 | 0,51 |
| **Итого** | | | **22,6** | **23,8** | **38,6** | **467,0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 227 | 200 | 6,22 | 6,58 | 31,24 | 209,2 | 0,08 | 1,38 | 40,2 | 0,52 | 136,9 | 122,38 | 20,4 | 0,46 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 1,90 | 2,80 | 0,00 | 0,02 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Рыба запеченная в омлете | 337 | 130 | 20,67 | 10,08 | 4,23 | 191,1 | 0,12 | 0,65 | 0,08 | 5,86 | 52 | 263,9 | 32,5 | 1,3 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| **Итого** | | | **42,06** | **37,87** | **94,39** | **891,9** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **139,65** | **130,06** | **387,16** | **3294,09** | | | | | | | | |

11 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,80 | 0,04 | 15,00 | 79,80 | 0,00 | 8,00 | 16,00 | 12,00 | 1,00 |
| Омлет натуральный | 268 | 150 | 12,70 | 18,00 | 3,20 | 225,50 | 0,06 | 0,46 | 260,53 | 0,69 | 118,60 | 224,50 | 18,60 | 2,40 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | - | - | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| **Итого** | | | **44,86** | **14,74** | **36,28** | **573,13** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 128 | 250 | 1,80 | 5,00 | 10,60 | 95,00 | 0,04 | 10,20 | - | 1,50 | 34,20 | 52,50 | 25,80 | 1,20 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 200 | 3,81 | 10,29 | 21,14 | 192,38 | 0,21 | 27,62 | 0,00 | 4,38 | 22,78 | 104,19 | 38,86 | 1,54 |
| Биточки из говядины | 381 | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,40 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 35,10 | 166,50 | 23,40 | 2,52 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | - | - | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **33,29** | **37,07** | **131,91** | **998,60** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 112 | 300 | 6,00 | 2,00 | 84,00 | 288,00 | 0,13 | 33,33 | 0,00 | 1,33 | 26,67 | 93,33 | 70,00 | 1,00 |
| Ряженка | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Дорожная | 543 | 60 | 4,30 | 8,00 | 28,80 | 205,00 | 0,05 | 0,00 | 39,50 | 0,70 | 9,80 | 31,90 | 6,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **10,10** | **13,00** | **36,80** | **305,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 160 | 5,99 | 6,14 | 1,48 | 185,12 | 0,13 | 0 | 25,66 | 0,44 | 15,05 | 143,24 | 94,62 | 3,21 |
| Шницель рыбный натуральный | 310 | 130 | 25,14 | 2,15 | 16,04 | 184,16 | 0,28 | 4,76 | 33,15 | 1,51 | 109,85 | 344,94 | 57,64 | 2,06 |
| Чай с лимоном | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **38,68** | **9,34** | **74,97** | **640,28** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **129,88** | **76,50** | **317,46** | **2700,01** | | | | | | | | |

12 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 54-11к-2020 | 220 | 9,51 | 11,82 | 40,77 | 307,60 | 0,22 | 1,00 | 78,77 | 0,00 | 180,00 | 258,00 | 76,00 | 2,00 |
| Напиток из шиповника | 54-13хн-2020 | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 82,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 |
| Батон нарезной | 111 | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,40 | 78,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| **Итого** | | | **20,15** | **20,77** | **71,32** | **554,30** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Конфета | 591 | 30 | 1,20 | 11,85 | 16,26 | 170,70 | 0,01 | - | - | - | 14,00 | - | - | 2,80 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| **Итого** | | | **5,60** | **15,75** | **61,56** | **390,70** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 47 | 100 | 1,32 | 3,20 | 6,60 | 61,00 | 0,05 | 6,20 | - | 4,60 | 22,80 | 41,90 | 18,00 | 0,79 |
| Суп гороховый | 128 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 6,97 | - | - | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 |
| Макароны отварные | 291 | 160 | 6,00 | 0,72 | 30,93 | 155,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,80 | 6,13 | 38,13 | 38,13 | 0,83 |
| Птица в соусе с томатом | 367 | 100 | 14,08 | 15,25 | 3,20 | 205,83 | 0,03 | 1,08 | 96,41 | 0,60 | 24,67 | 69,17 | 18,08 | 1,27 |
| Компот из чернослива с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| **Итого** | | | **36,27** | **22,86** | **125,96** | **859,08** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **5,80** | **9,60** | **59,20** | **346,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 2 | 100 | 1,30 | 6,20 | 6,10 | 85,00 | 0,04 | 13,30 | - | 2,90 | 35,50 | 32,60 | 20,50 | 1,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 200 | 3,81 | 10,29 | 21,14 | 192,38 | 0,21 | 27,62 | 0,00 | 4,38 | 22,78 | 104,19 | 38,86 | 1,54 |
| Котлетаи из говядины | 381 | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,40 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,45 | 35,10 | 166,50 | 23,40 | 2,52 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | - | - | 0,09 | 0,10 | 1,90 | 2,80 | - | 0,03 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **31,90** | **48,94** | **106,53** | **995,48** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **99,72** | **117,92** | **424,57** | **3145,56** | | | | | | | | |

13 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 320 | 200 | 1,47 | 29,07 | 40,13 | 548,00 | 0,11 | 0,40 | 0,19 | 1,06 | 269,33 | 406,67 | 41,33 | 1,33 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | - | - | 0,09 | 0,10 | 1,90 | 2,80 | - | 0,03 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| **Итого** | | | **13,67** | **47,44** | **107,90** | **1012,00** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Яйцо отварное | 300 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | - | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| **Итого** | | | **12,10** | **10,50** | **39,20** | **304,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 3,50 | - | 0,10 | 17,80 | 30,30 | 14,10 | 0,50 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 250 | 2,30 | 5,00 | 16,20 | 120,80 | 0,03 | 0,90 | - | 2,50 | 9,75 | 29,70 | 9,00 | 0,45 |
| Рис отварной | 385 | 160 | 4,01 | 5,79 | 41,44 | 233,92 | 0,03 | 0,00 | 28,80 | 0,31 | 7,68 | 87,12 | 28,32 | 0,02 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 90 | 28,93 | 2,19 | 0,99 | 139,30 | 0,07 | 3,00 | 27,52 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| Соус томатный | 419 | 40 | 0,44 | 1,31 | 1,83 | 20,92 | 0,01 | 0,62 | 8 | 0,08 | 3,46 | 6,68 | 3,07 | 0,16 |
| Мармелад | | 30 | - | 0,03 | 23,82 | 96,3 | - | - | - | - | 1,2 | 0,3 | 0,6 | 0,12 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | - | - | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **47,28** | **16,02** | **171,18** | **1023,74** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Блинчики | 523 | 165 | 12,60 | 21,60 | 50,60 | 447,00 | 0,16 | 1,00 | 120,10 | 3,40 | 194,30 | 201,80 | 31,20 | 1,27 |
| **Итого** | | | **22,60** | **28,00** | **67,60** | **621,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 148 | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 3,50 | - | 0,10 | 17,80 | 30,30 | 14,10 | 0,50 |
| Рагу из овощей | 177 | 250 | 4,75 | 11,12 | 23,37 | 212,50 | 0,12 | 15,00 | 7,50 | 4,87 | 75,25 | 119,12 | 55,13 | 2,19 |
| Котлета рыбная | 345 | 90 | 12,54 | 1,92 | 8,64 | 102,00 | 0,06 | 0,36 | 0,90 | 0,02 | 0,36 | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,7 | 7,8 | - | 102,9 | 0,09 | 0,2 | 0,07 | 0,2 | 270 | 177 | 15 | 0,3 |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **33,79** | **22,14** | **95,41** | **718,90** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **129,44** | **124,10** | **481,29** | **3679,64** | | | | | | | | |

14 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка манная с изюмом | 239 | 200 | 9,10 | 4,60 | 52,70 | 289,00 | 0,13 | 0,70 | 40,50 | 0,80 | 139,70 | 149,30 | 27,70 | 1,23 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 15 | 0,07 | 12,40 | 0,12 | 112,20 | - | - | 0,09 | 1,00 | 1,80 | 1,90 | - | 0,02 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | - | 124,0 | 110,0 | 27,0 | 0,8 |
| **Итого** | | | **21,70** | **23,57** | **129,57** | **818,00** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | - | - | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| Мандарин | 112 | 300 | 2,20 | 0,60 | 21,20 | 107,80 | 0,10 | 529,80 | - | 0,60 | 99,20 | 48,20 | 31,00 | 0,20 |
| Чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| **Итого** | | | **4,30** | **2,00** | **76,50** | **349,80** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 0,015 | 1,75 | - | 0,05 | 8,9 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 0,015 | 1,75 | - | 0,05 | 8,9 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Свекольник | 131 | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,00 | 96,70 | 0,06 | 9,20 | 0,03 | 0,20 | 37,70 | 69,20 | 31,00 | 31,00 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 200 | 3,81 | 10,29 | 21,14 | 192,38 | 0,21 | 27,62 | 0,00 | 4,38 | 22,78 | 104,19 | 38,86 | 1,54 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 299 | 120 | 11,40 | 1,97 | 6,20 | 88,30 | 0,08 | 2,60 | 7,30 | 1,50 | 32,90 | 174,40 | 33,60 | 0,75 |
| Компот из яблок с лимоном с витамином С | 487 | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0,02 | 3,3 | - | 0,1 | 13,5 | 8 | 5,9 | 1,16 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **28,72** | **20,01** | **112,85** | **750,58** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок | 516 | 200 | 2,80 | 3,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Дорожная | 543 | 60 | 4,30 | 8,00 | 28,80 | 205,00 | 0,05 | 0,00 | 39,50 | 0,70 | 9,80 | 31,90 | 6,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **7,10** | **11,00** | **36,80** | **305,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 34 | 100 | 1,40 | 6,10 | 7,50 | 90,00 | 0,02 | 5,20 | - | 4,50 | 34,50 | 38,00 | 19,20 | 1,26 |
| Макароны отварные | 291 | 160 | 6,00 | 0,72 | 30,93 | 155,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,80 | 6,13 | 38,13 | 38,13 | 0,83 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Сок абрикосовый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **34,20** | **25,02** | **104,13** | **780,50** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **96,02** | **81,60** | **459,85** | **3003,88** | | | | | | | | |

* С 1 марта салаты из свежих овощей прошлогоднего урожая в питании не используются.

Меню составлено на основании

1. Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», Пермь, 2013 год.
2. Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», Минздрава России Пермь, 2018 год.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГОУ ТО «Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»

_____ В.А. Ананьев

Приказ № 400-а от « 31 » августа 2022 года

# Примерное двухнедельное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Барсуковская школа имени А.М. Гаранина» для организации питания обучающихся (воспитанников) от 12 до 18 лет

1 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 20 | 1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 0,12 | 0,2 | 2,6 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| Горошек зеленый | 54-20з-2020 | 100 | 2,92 | 0,18 | 5,92 | 36,8 | 0,08 | 3 | 30 | 0 | 18 | 53 | 18 | 0 |
| Омлет натуральный | 268 | 200 | 17,23 | 19,38 | 4,31 | 261,54 | 0,09 | 0,62 | 347,38 | 0,92 | 158,15 | 299,38 | 24,92 | 3,23 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Мандарин | 112 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,03 | 176,60 | 0,00 | 0,20 | 33,07 | 16,07 | 10,33 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **28,95** | **39,36** | **58,39** | **682,44** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| **Итого** | | | **49,26** | **19,74** | **44,28** | **551,13** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Рассольник ленинградский | 100 | 300 | 2,37 | 6,12 | 16,08 | 129,00 | 0,11 | 8,49 | - | 2,82 | 21,81 | 75,72 | 31,44 | 1,07 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Капуста тушеная | 423 | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | 126,00 | 0,08 | 34,00 | 0,06 | 1,40 | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 |
| Котлета из птицы | 372 | 130 | 20,05 | 12,44 | 9,70 | 237,73 | 0,08 | 1,11 | 75,95 | 0,74 | 51,44 | 127,76 | 24,40 | 1,79 |
| Компот из чернослива с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Печенье | 590 | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,20 | 125,10 | 0,02 | - | - | 1,05 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,64 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **43,03** | **31,80** | **131,64** | **997,53** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарин | 112 | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,00 | 76,00 | 0,07 | 353,20 | 0,00 | 0,20 | 66,13 | 32,13 | 20,67 | 0,13 |
| Ряженка | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **10,60** | **14,40** | **47,00** | **360,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,70 | 96,00 | 0,03 | 19,70 | - | 2,80 | 45,60 | 31,10 | 17,30 | 0,60 |
| Рис отварной | 385 | 180 | 4,51 | 6,51 | 46,62 | 263,16 | 0,03 | 0,00 | 32,40 | 0,35 | 8,64 | 98,01 | 31,86 | 0,02 |
| Котлета рыбная | 345 | 150 | 20,90 | 3,20 | 14,40 | 170,00 | 0,11 | 0,60 | 1,50 | 0,03 | 0,60 | 240,00 | 34,50 | 0,90 |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **35,11** | **17,01** | **131,22** | **819,66** | | | | | | | | |
| Всего | | | 166,95 | 122,31 | 412,53 | 3410,76 | | | | | | | | |

2 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная овсяная | 232 | 250 | 8,07 | 10,15 | 32,05 | 252,00 | 0,18 | 1,92 | 53,25 | 0,57 | 197,40 | 235,42 | 60,62 | 1,32 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Банан | 112 | 130 | 2,00 | 0,70 | 27,30 | 122,90 | 0,04 | 10,80 | 0,00 | 0,43 | 8,60 | 30,30 | 45,50 | 0,65 |
| **Итого** | | | **17,47** | **14,55** | **108,95** | **636,40** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| **Итого** | | | **12,50** | **8,40** | **44,80** | **306,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162,00 | 0,09 | 10,20 | - | 3,10 | 20,00 | 86,00 | 34,00 | 1,30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 142 | 300 | 6,98 | 10,60 | 9,80 | 163,70 | 0,07 | 23,10 | 0,10 | 2,90 | 56,60 | 94,10 | 32,00 | 1,20 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Макароны отварные | 291 | 180 | 6,80 | 0,80 | 34,80 | 174,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,90 | 6,80 | 42,80 | 42,80 | 0,94 |
| Птица в соусе с томатом | 367 | 120 | 16,90 | 18,30 | 3,80 | 247,00 | 0,04 | 1,30 | 115,70 | 0,70 | 29,60 | 83,00 | 21,70 | 1,52 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | - | - | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,75 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **45,64** | **35,15** | **144,26** | **1197,40** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 112 | 170 | 2,62 | 0,92 | 35,70 | 160,72 | 0,05 | 14,12 | 0,00 | 0,56 | 11,25 | 39,62 | 59,50 | 0,85 |
| Снежок | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Ватрушка "Лакомка" | 546 | 75 | 12,60 | 17,40 | 21,60 | 293,00 | 0,04 | 0,10 | 97,50 | 0,60 | 83,80 | 125,10 | 13,30 | 0,51 |
| **Итого** | | | **18,40** | **22,40** | **29,60** | **393,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,04 | 14,10 | - | 2,60 | 17,00 | 32,00 | 16,00 | 0,70 |
| Картофельное пюре | 377 | 250 | 5,25 | 10,00 | 15,25 | 170,00 | 0,20 | 6,25 | 49,75 | 0,25 | 63,75 | 128,75 | 41,00 | 1,45 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **32,05** | **33,10** | **79,55** | **744,50** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **126,06** | **113,60** | **407,16** | **3277,70** | | | | | | | | |

3 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В I | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 54-13з-2020 | 100 | 1,33 | 4,48 | 7,6 | 76 | 0,17 | 3,33 | 1,13 | 0 | 33,3 | 35 | 18,33 | 1,67 |
| Рис с овощами | 54-26г-2020 | 180 | 3,83 | 6,79 | 31,22 | 201,36 | 0,05 | 1,20 | 322,42 | 0,00 | 21,60 | 80,40 | 31,20 | 0,00 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 130 | 41,79 | 3,16 | 1,42 | 201,21 | 0,10 | 4,33 | 39,75 | 0,00 | 1,44 | 2,89 | 0,00 | 0,00 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **50,85** | **14,83** | **79,84** | **656,07** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **7,60** | **6,30** | **76,80** | **402,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 353 | 100 | 9,60 | 20,30 | 3,80 | 236,00 | 0,03 | 3,10 | 0,02 | 0,50 | 48,00 | 161,00 | 23,00 | 0,90 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 300 | 2,85 | 6,09 | 19,68 | 144,9 | 0,048 | 1,14 | - | 3,09 | 11,7 | 35,7 | 10,8 | 0,54 |
| Картофельная запеканка с мясом | 334 | 280 | 30,40 | 22,30 | 25,00 | 421,00 | 0,30 | 16,20 | 36,50 | 1,00 | 44,00 | 321,00 | 64,30 | 4,94 |
| Соус молочный для запекания | 402 | 30 | 1,10 | 2,52 | 2,07 | 35,37 | 0,01 | 0,19 | 14,82 | 0,06 | 34,18 | 25,69 | 4,20 | 0,06 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **54,65** | **52,82** | **126,05** | **1200,77** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Российская | 544 | 60 | 4,10 | 4,20 | 28,50 | 168,00 | 0,05 | - | 25,40 | 0,60 | 13,70 | 33,40 | 6,10 | 0,44 |
| **Итого** | | | **9,90** | **9,20** | **36,50** | **268,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 20 | 1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 0,12 | 0,2 | 2,6 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **54,76** | **34,94** | **93,64** | **884,23** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **177,76** | **118,09** | **412,83** | **3411,07** | | | | | | | | |

4 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 20 | 1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 0,12 | 0,2 | 2,6 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| Каша "Дружба" | 226 | 250 | 6,55 | 8,50 | 34,52 | 239,50 | 0,11 | 1,65 | 49,25 | 0,17 | 162,67 | 175,10 | 38,32 | 0,55 |
| Чай с молоком и сахаром | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| Мармелад фруктово-ягодный формовой | 592 | 30 | 0,00 | 0,03 | 23,82 | 96,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,30 | 0,60 | 0,12 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **12,85** | **26,73** | **99,00** | **683,90** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,60 | 3,30 | 23,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| **Итого** | | | **15,10** | **11,50** | **47,60** | **364,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,6 | 6,1 | 8,7 | 96 | 0,03 | 19,7 | - | 2,8 | 45,6 | 31,1 | 17,3 | 0,6 |
| Суп картофельный с рыбой | 120 | 300 | 13,29 | 4,71 | 19,29 | 172,5 | 0,21 | 14,49 | 28,26 | 0,87 | 53,82 | 204,75 | 52,77 | 1,71 |
| Плов из отварной говядины | 370 | 280 | 21,20 | 20,80 | 55,10 | 493,00 | 0,08 | 0,50 | 0,07 | 0,09 | 26,00 | 254,00 | 59,00 | 3,10 |
| Компот из изюма с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **45,19** | **27,12** | **149,89** | **1029,00** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **14,80** | **15,80** | **56,00** | **434,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | - | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 250 | 4,76 | 12,86 | 26,43 | 240,47 | 0,26 | 34,52 | - | 5,48 | 28,48 | 130,24 | 48,57 | 1,93 |
| Биточки рыбные | 345 | 150 | 20,90 | 3,20 | 14,40 | 170,00 | 0,11 | 0,60 | 0,03 | 1,50 | 0,60 | 240,00 | 34,50 | 0,90 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,,55 |
| **Итого** | | | **34,26** | **20,19** | **104,27** | **737,09** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **122,20** | **101,34** | **456,76** | **3248,39** | | | | | | | | |

5 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Мозаика» | 94 | 100 | 2,70 | 6,50 | 9,27 | 106,33 | 0,05 | 3,33 | 381,82 | 0,00 | 18,33 | 60,00 | 21,67 | 0,00 |
| Омлет натуральный | 268 | 200 | 17,23 | 19,38 | 4,31 | 261,54 | 0,09 | 0,62 | 347,38 | 0,92 | 158,15 | 299,38 | 24,92 | 3,23 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Джем из абрикосов | | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 | 0,2 | 0,7 | 1,4 | 1,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | 0,0 |
| **Итого** | | | **23,93** | **26,28** | **71,38** | **618,77** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Вафли | 588 | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,05 | - | - | 0,20 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **1,84** | **1,19** | **43,39** | **191,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 128 | 300 | 2,19 | 6,00 | 12,78 | 114,00 | 0,06 | 12,36 | - | 2,88 | 41,40 | 63,60 | 31,50 | 1,44 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Рис отварной | 385 | 180 | 4,51 | 6,51 | 46,62 | 263,16 | 0,03 | 0,00 | 32,40 | 0,35 | 8,64 | 98,01 | 31,86 | 0,02 |
| Печень говяжья по-строгоновски | 356 | 100 | 16,20 | 14,10 | 5,90 | 215,00 | 0,25 | 9,80 | 726,53 | 4,40 | 26,40 | 289,50 | 17,70 | 6,03 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **33,86** | **29,72** | **141,16** | **971,86** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Булочка "Домашняя" | 542 | 60 | 4,20 | 6,70 | 27,80 | 189,00 | 0,05 | - | 38,80 | 0,70 | 9,70 | 30,80 | 5,70 | 0,45 |
| **Итого** | | | **5,60** | **6,70** | **27,80** | **311,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 47 | 100 | 1,32 | 3,20 | 6,60 | 61,00 | 0,05 | 6,20 | - | 4,60 | 22,80 | 41,90 | 18,00 | 0,79 |
| Макароны отварные | 291 | 180 | 6,80 | 0,80 | 34,80 | 174,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,90 | 6,80 | 42,80 | 42,80 | 0,94 |
| Котлета из говядины | 381 | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | 0,00 | 0,04 |
| Напиток из шиповника | 54-13хн-2020 | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 82,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **33,76** | **39,25** | **112,31** | **940,40** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **98,99** | **103,14** | **396,04** | **3033,03** | | | | | | | | |

6 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235,0 | 0,1 | - | - | 1,1 | 20,0 | 65,0 | 14,0 | 1,1 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | - | - | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | - | 0,0 |
| Какао с молоком | 462 | 200 | 3,60 | 3,30 | 23,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| **Итого** | | | **54,8** | **35,3** | **108,6** | **979,7** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | - | - | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| **Итого** | | | **4,75** | **2,75** | **53,7** | **269** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | - | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 300 | 2,8 | 6 | 19,5 | 145 | 0,04 | 1,1 | 0 | 3 | 11,7 | 35,7 | 10,8 | 0,54 |
| Рагу из овощей | 177 | 250 | 4,75 | 11,12 | 23,37 | 212,50 | 0,12 | 15,00 | 7,50 | 4,87 | 75,25 | 119,12 | 55,13 | 2,19 |
| Шницель из говядины | 381 | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | - | 0,04 | 0,5 | 39 | 26 | 185 | 2,8 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,5 | - | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | - | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| **Итого** | | | **36,25** | **36,22** | **142,17** | **1045** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Ватрушка с повидлом | 540 | 60 | 3,70 | 1,70 | 40,90 | 194,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 11,00 | 31,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **13,7** | **8,1** | **57,9** | **368,0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 | 0,09 | 10,2 | - | 3,1 | 20 | 86 | 34 | 1,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 180 | 6,74 | 6,91 | 11,8 | 208,26 | 0,15 | 0 | 28,8 | 0,5 | 16,93 | 161,15 | 106,45 | 3,61 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 130 | 41,79 | 3,16 | 1,42 | 201,21 | 0,10 | 4,33 | 39,75 | 0,00 | 1,44 | 2,89 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| **Итого** | | | **60,23** | **19,27** | **92,32** | **856,97** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **169,69** | **101,68** | **454,73** | **3518,7** | | | | | | | | |

7 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 234 | 250 | 6,92 | 8,60 | 40,77 | 268,25 | 0,08 | 1,92 | 53,25 | 0,22 | 184,35 | 190,55 | 39,57 | 0,21 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | - | - | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | - | 0,04 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| **Итого** | | | **22,42** | **33,70** | **105,13** | **815,75** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Конфета | | 30 | 1,20 | 11,85 | 16,26 | 170,70 | 0,01 | - | - | - | 14,00 | - | - | 2,80 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| **Итого** | | | **3,40** | **13,25** | **65,86** | **397,70** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 2 | 100 | 1,30 | 6,20 | 6,10 | 85,00 | 0,04 | 13,30 | - | 2,90 | 35,50 | 32,60 | 20,50 | 1,02 |
| Свекольник | 131 | 300 | 7,23 | 8,53 | 14,54 | 164,00 | 0,08 | 11,91 | 0,05 | 0,41 | 52,30 | 114,18 | 41,68 | 2,13 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Макаронные изделия отварные | 291 | 180 | 6,78 | 0,08 | 34,85 | 173,88 | 0,07 | 0,01 | - | 0,96 | 6,84 | 42,84 | 42,84 | 0,94 |
| Котлета из птицы | 372 | 130 | 20,05 | 12,44 | 9,70 | 237,73 | 0,08 | 1,11 | 75,95 | 0,74 | 51,44 | 127,76 | 24,40 | 1,79 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Компот из яблок с лимоном с витамином С | 487 | 200 | 0,30 | 0,20 | 14,20 | 60,00 | 0,02 | 3,30 | - | 0,10 | 13,50 | 8,00 | 5,90 | 1,16 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **45,52** | **27,28** | **133,59** | **979,43** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Оладьи с джемом | 537 | 165 | 11,90 | 12,20 | 71,80 | 445,00 | 0,16 | 1,50 | 0,03 | 5,40 | 121,00 | 119,00 | 26,00 | 1,20 |
| **Итого** | | | **13,30** | **12,20** | **71,80** | **567,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 19 | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,04 | 14,10 | - | 2,60 | 17,00 | 32,00 | 16,00 | 0,70 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 250 | 4,76 | 12,86 | 26,43 | 240,47 | 0,26 | 34,52 | 0,00 | 5,48 | 28,48 | 130,24 | 48,57 | 1,93 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 299 | 140 | 13,30 | 2,30 | 7,20 | 103,00 | 0,09 | 3,10 | 8,50 | 1,80 | 38,40 | 203,50 | 39,20 | 0,88 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **28,36** | **18,86** | **90,83** | **626,97** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **113,00** | **105,29** | **467,21** | **3386,85** | | | | | | | | |

8 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 105 | 20 | 1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 | 0 | 0 | 0,12 | 0,2 | 2,6 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,33 | 0,07 | 25,00 | 133,00 | 0,00 | 13,33 | 26,67 | 20,00 | 1,67 |
| Омлет с зеленым горошком | 269 | 200 | 13,07 | 14,40 | 6,40 | 208,00 | 0,11 | 1,33 | 237,60 | 0,53 | 153,33 | 250,67 | 28,53 | 2,37 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,09 | - | 14,00 | 55,80 | - | - | - | - | 10,20 | 2,80 | 0,90 | 0,28 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **19,66** | **31,60** | **88,36** | **713,23** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| **Итого** | | | **12,90** | **8,20** | **24,60** | **342,40** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 353 | 100 | 9,60 | 20,30 | 3,80 | 236,00 | 0,03 | 3,10 | 0,02 | 0,50 | 48,00 | 161,00 | 23,00 | 0,90 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 142 | 300 | 6,98 | 10,6 | 9,8 | 163,7 | 0,07 | 23,1 | 0,1 | 2,9 | 56,6 | 94,1 | 32 | 1,2 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,003 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
| Рагу из птицы | 376 | 280 | 23,57 | 29,14 | 19,86 | 435,71 | 0,20 | 12,28 | 84,43 | 4,71 | 42,28 | 210,57 | 59,28 | 3,21 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | - | - | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **41,71** | **42,84** | **115,02** | **1017,11** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарин | 112 | 300 | 2,20 | 0,60 | 21,20 | 107,80 | 0,10 | 529,80 | - | 0,60 | 99,20 | 48,20 | 31,00 | 0,20 |
| Кефир | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Ватрушка с повидлом | 540 | 60 | 3,70 | 1,70 | 40,90 | 194,00 | 0,04 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 11,00 | 31,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **100,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,70 | 96,00 | 0,03 | 19,70 | - | 2,80 | 45,60 | 31,10 | 17,30 | 0,60 |
| Рис отварной | 385 | 180 | 4,51 | 6,52 | 46,62 | 263,16 | 0,04 | - | 32,40 | 0,35 | 8,64 | 98,01 | 31,86 | 0,03 |
| Биточки рыбные | 345 | 150 | 20,9 | 3,2 | 14,4 | 170 | 0,11 | 0,6 | 0,03 | 1,5 | 0,6 | 240 | 34,5 | 0,9 |
| Соус молочный для запекания | 402 | 30 | 1,10 | 2,52 | 2,07 | 35,37 | 0,01 | 0,19 | 14,82 | 0,06 | 34,18 | 25,69 | 4,20 | 0,06 |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **36,21** | **19,54** | **133,29** | **855,03** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **116,28** | **107,18** | **369,27** | **3027,77** | | | | | | | | |

9 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 222 | 250 | 21,08 | 12,38 | 54,05 | 411,75 | 0,11 | 0,00 | 27,96 | 0,00 | 178,75 | 212,50 | 27,50 | 1,25 |
| Соус сметанный | 408 | 50 | 0,73 | 4,67 | 1,22 | 49,85 | 0,02 | 0,05 | 28,50 | 0,10 | 22,05 | 14,65 | 2,32 | 0,07 |
| Чай с лимоном и сахаром | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **25,71** | **17,45** | **95,07** | **640,10** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Вафли | 588 | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,00 | 0,05 | - | - | 0,20 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **4,04** | **3,69** | **39,09** | **184,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162,00 | 0,09 | 10,20 | - | 3,10 | 20,00 | 86,00 | 34,00 | 1,30 |
| Суп рассольник Ленинградский | 100 | 300 | 2,37 | 6,12 | 16,08 | 129,00 | 0,11 | 8,49 | - | 2,82 | 21,81 | 75,72 | 31,44 | 1,07 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Капуста тушеная | 423 | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | 126,00 | 0,08 | 34,00 | 0,06 | 1,40 | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 |
| котлета "Школьная" | 347 | 100 | 14,70 | 11,10 | 12,70 | 210,00 | 0,14 | 0,80 | 24,70 | 0,50 | 48,10 | 147,90 | 20,60 | 2,15 |
| Компот из изюма с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **35,43** | **27,53** | **112,44** | **844,70** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Российская | 544 | 60 | 4,10 | 4,20 | 28,50 | 168,00 | 0,05 | - | 25,40 | 0,60 | 13,70 | 33,40 | 6,10 | 0,44 |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| **Итого** | | | **11,10** | **10,10** | **67,40** | **409,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 34 | 100 | 1,40 | 6,10 | 7,50 | 90,00 | 0,02 | 5,20 | - | 4,50 | 34,50 | 38,00 | 19,20 | 1,26 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 180 | 6,74 | 6,91 | 11,8 | 208,26 | 0,15 | 0 | 28,8 | 0,5 | 16,93 | 161,15 | 106,45 | 3,61 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **34,94** | **31,21** | **85,00** | **833,76** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **111,22** | **89,98** | **399,00** | **2911,56** | | | | | | | | |

10 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и чернослива | 54-17з-2020 | 100 | 1,55 | 0,25 | 21,55 | 94,67 | 0,05 | 3,33 | 1502,50 | 0,00 | 40,00 | 61,67 | 53,33 | 0,00 |
| Рис отварной | 385 | 180 | 4,51 | 6,51 | 46,62 | 263,16 | 0,03 | 0,00 | 32,40 | 0,35 | 8,64 | 98,01 | 31,86 | 0,02 |
| Котлета из птицы | 372 | 130 | 20,05 | 12,44 | 9,70 | 237,73 | 0,08 | 1,11 | 75,95 | 0,74 | 51,44 | 127,76 | 24,40 | 1,79 |
| Чай сладкий | 493 | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | - | - | - | - | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **30,01** | **19,60** | **117,47** | **773,06** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Печенье | 590 | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,20 | 125,10 | 0,02 | - | - | 1,05 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,64 |
| **Итого** | | | **5,85** | **6,23** | **47,20** | **269,10** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 1 | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,70 | 96,00 | 0,03 | 19,70 | - | 2,80 | 45,60 | 31,10 | 17,30 | 0,60 |
| Суп рыбный с консервами | 123 | 300 | 10,50 | 13,68 | 16,17 | 229,80 | 0,11 | 9,54 | 18,00 | 0,27 | 37,38 | 183,03 | 41,67 | 1,36 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 280 | 28,51 | 29,91 | 17,81 | 454,36 | 0,17 | 4,96 | 0,00 | 4,71 | 34,61 | 336,89 | 60,96 | 4,99 |
| Сок вишневый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **52,01** | **51,49** | **120,88** | **1157,66** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 112 | 300 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | - | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Ватрушка "Лакомка" | 546 | 75 | 12,60 | 17,40 | 21,60 | 293,00 | 0,04 | 0,10 | 97,50 | 0,60 | 83,80 | 125,10 | 13,30 | 0,51 |
| **Итого** | | | **22,60** | **23,80** | **38,60** | **467,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 227 | 250 | 7,77 | 8,22 | 39,05 | 261,50 | 0,10 | 1,72 | 50,25 | 0,65 | 171,13 | 152,97 | 25,50 | 0,58 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | 0,00 | 0,04 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Рыба запеченная в омлете | 337 | 150 | 23,85 | 11,7 | 4,8 | 221 | 0,14 | 0,75 | 0,09 | 6,15 | 60 | 304,5 | 37,5 | 1,5 |
| Компот из кураги с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **46,82** | **45,23** | **102,81** | **1011,50** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **157,29** | **146,35** | **426,96** | **3678,32** | | | | | | | | |

11 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор в нарезке | 54-3з-2020 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,33 | 0,07 | 25,00 | 133,00 | 0,00 | 13,33 | 26,67 | 20,00 | 1,67 |
| Омлет натуральный | 268 | 200 | 17,23 | 19,38 | 4,31 | 261,54 | 0,09 | 0,62 | 347,38 | 0,92 | 158,15 | 299,38 | 24,92 | 3,23 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| Пряник | 589 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,50 |
| **Итого** | | | **28,68** | **25,63** | **95,21** | **727,37** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентратов | 503 | 200 | 1,40 | - | - | 122,00 | - | - | - | - | 1,00 | - | - | 0,10 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Запеканка из творога | 279 | 200 | 42,13 | 12,27 | 33,73 | 413,33 | 0,16 | 0,80 | 86,00 | 0,40 | 366,93 | 462,27 | 51,20 | 1,48 |
| **Итого** | | | **44,86** | **14,74** | **36,28** | **573,13** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 128 | 300 | 2,19 | 6,00 | 12,78 | 114,00 | 0,06 | 12,36 | - | 2,88 | 41,40 | 63,60 | 31,50 | 1,44 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 250 | 4,76 | 12,86 | 26,43 | 240,47 | 0,26 | 34,52 | 0,00 | 5,48 | 28,48 | 130,24 | 48,57 | 1,93 |
| Биточки из говядины | 381 | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 |
| Соус томатный с овощами | 420 | 40 | 0,50 | 2,93 | 1,94 | 36,12 | 0,01 | 0,71 | 15,20 | 0,11 | 4,72 | 8,81 | 3,87 | 0,18 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **36,41** | **42,39** | **140,81** | **1094,29** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 112 | 300 | 6,00 | 2,00 | 84,00 | 288,00 | 0,13 | 33,33 | 0,00 | 1,33 | 26,67 | 93,33 | 70,00 | 1,00 |
| Ряженка | 516 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Дорожная | 543 | 60 | 4,30 | 8,00 | 28,80 | 205,00 | 0,05 | 0,00 | 39,50 | 0,70 | 9,80 | 31,90 | 6,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **10,10** | **13,00** | **36,80** | **305,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 1,75 | - | 0,05 | 8,90 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 180 | 6,74 | 6,91 | 11,8 | 208,26 | 0,15 | 0 | 28,8 | 0,5 | 16,93 | 161,15 | 106,45 | 3,61 |
| Шницель рыбный натуральный | 310 | 150 | 23,21 | 1,99 | 14,81 | 170,00 | 0,26 | 4,40 | 30,60 | 1,40 | 101,40 | 318,41 | 53,21 | 1,91 |
| Чай с лимоном | 494 | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **37,50** | **9,95** | **84,06** | **649,26** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **157,55** | **105,71** | **393,16** | **3349,05** | | | | | | | | |

12 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веш-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,70 | 7,80 | - | 102,90 | 0,09 | 0,20 | 0,07 | 0,20 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,30 |
| Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 54-11к-2020 | 250 | 10,81 | 13,43 | 46,33 | 349,55 | 0,25 | 1,14 | 89,51 | 0,00 | 204,55 | 293,18 | 86,36 | 2,27 |
| Напиток из шиповника | 54-13хн-2020 | 200 | 0,64 | 0,25 | 15,15 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 82,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого** | | | **22,95** | **21,88** | **86,08** | **635,25** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Конфета | 591 | 30 | 1,20 | 11,85 | 16,26 | 170,70 | 0,01 | - | - | - | 14,00 | - | - | 2,80 |
| Яблоко | 112 | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | 0,09 | 30,00 | - | 0,60 | 48,00 | 33,00 | 27,00 | 6,60 |
| **Итого** | | | **5,60** | **15,75** | **61,56** | **390,70** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 47 | 100 | 1,32 | 3,20 | 6,60 | 61,00 | 0,05 | 6,20 | - | 4,60 | 22,80 | 41,90 | 18,00 | 0,79 |
| Суп гороховый | 128 | 300 | 6,59 | 6,34 | 19,60 | 161,70 | 0,28 | 6,97 | - | - | 45,70 | 104,60 | 42,40 | 2,40 |
| Макароны отварные | 291 | 180 | 6,80 | 0,80 | 34,80 | 174,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,90 | 6,80 | 42,80 | 42,80 | 0,94 |
| Птица в соусе с томатом | 367 | 120 | 16,90 | 18,30 | 3,80 | 247,00 | 0,04 | 1,30 | 115,70 | 0,70 | 29,60 | 83,00 | 21,70 | 1,52 |
| Компот из чернослива с витамином С | 494 | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,00 | - | 0,10 | - | 0,10 | 16,40 | 10,70 | 4,30 | 0,90 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | | | |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| **Итого** | | | **40,99** | **27,05** | **133,70** | **946,20** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Булочка Пермская | 554 | 75 | 4,80 | 9,40 | 39,00 | 260,00 | 0,07 | - | 0,07 | 0,70 | 13,00 | 43,00 | 7,00 | 0,70 |
| **Итого** | | | **5,80** | **9,60** | **59,20** | **346,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 2 | 100 | 1,30 | 6,20 | 6,10 | 85,00 | 0,04 | 13,30 | - | 2,90 | 35,50 | 32,60 | 20,50 | 1,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 250 | 4,76 | 12,86 | 26,43 | 240,47 | 0,26 | 34,52 | - | 5,48 | 28,48 | 130,24 | 48,57 | 1,93 |
| Котлета из говядины | 381 | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | - | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | - | - | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | - | 0,04 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | - | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **34,66** | **57,36** | **113,29** | **1109,57** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **110,00** | **131,64** | **453,83** | **3427,72** | | | | | | | | |

13 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 320 | 200 | 1,47 | 29,07 | 40,13 | 548,00 | 0,11 | 0,40 | 0,19 | 1,06 | 269,33 | 406,67 | 41,33 | 1,33 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | - | - | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | - | 0,04 |
| Кофейный напиток с молоком | 465 | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| **Итого** | | | **13,70** | **51,54** | **107,94** | **1049,40** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 515 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Яйцо отварное | 300 | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | - | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Груша | 112 | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| **Итого** | | | **12,10** | **10,50** | **39,20** | **304,00** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 3,50 | - | 0,10 | 17,80 | 30,30 | 14,10 | 0,50 |
| Суп с макаронными изделиями | 157 | 300 | 2,80 | 6,00 | 19,50 | 145,00 | 0,04 | 1,10 | - | 3,00 | 11,70 | 35,70 | 10,80 | 0,54 |
| Рис отварной | 385 | 180 | 4,51 | 6,51 | 46,62 | 263,16 | 0,03 | 0,00 | 32,40 | 0,35 | 8,64 | 98,01 | 31,86 | 0,02 |
| Курица отварная | 54-21м-2020 | 130 | 41,79 | 3,16 | 1,42 | 201,21 | 0,10 | 4,33 | 39,75 | 0,00 | 1,44 | 2,89 | 0,00 | 0,00 |
| Соус томатный | 419 | 40 | 0,44 | 1,31 | 1,83 | 20,92 | 0,01 | 0,62 | 8 | 0,08 | 3,46 | 6,68 | 3,07 | 0,16 |
| Мармелад | | 30 | - | 0,03 | 23,82 | 96,3 | - | - | - | - | 1,2 | 0,3 | 0,6 | 0,12 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 508 | 200 | 0,50 | - | 27,00 | 110,00 | 0,01 | 0,50 | - | - | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **61,14** | **18,71** | **180,09** | **1139,09** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 517 | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | - | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 2,00 |
| Блинчики | 523 | 165 | 12,60 | 21,60 | 50,60 | 447,00 | 0,16 | 1,00 | 120,10 | 3,40 | 194,30 | 201,80 | 31,20 | 1,27 |
| **Итого** | | | **22,60** | **28,00** | **67,60** | **621,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 148 | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 3,50 | - | 0,10 | 17,80 | 30,30 | 14,10 | 0,50 |
| Рагу из овощей | 177 | 250 | 4,75 | 11,12 | 23,37 | 212,50 | 0,12 | 15,00 | 7,50 | 4,87 | 75,25 | 119,12 | 55,13 | 2,19 |
| Котлета рыбная | 345 | 150 | 20,90 | 3,20 | 14,40 | 170,00 | 0,11 | 0,60 | 1,50 | 0,03 | 0,60 | 240,00 | 34,50 | 0,90 |
| Сыр твердый порциями | 100 | 30 | 7,7 | 7,8 | - | 102,9 | 0,09 | 0,2 | 0,07 | 0,2 | 270 | 177 | 15 | 0,3 |
| Сок персиковый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **42,15** | **23,42** | **101,17** | **786,90** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **151,69** | **132,17** | **496,00** | **3900,39** | | | | | | | | |

14 день

| Наименование блюда | № Т.К. | Выход | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещ-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка манная с изюмом | 239 | 200 | 9,10 | 4,60 | 52,70 | 289,00 | 0,13 | 0,70 | 40,50 | 0,80 | 139,70 | 149,30 | 27,70 | 1,23 |
| Соус молочный к блюдам | 403 | 40 | 1,33 | 2,47 | 2,55 | 37,80 | 0,01 | 0,26 | 15,20 | 0,05 | 45,12 | 32,97 | 5,42 | 0,07 |
| Батон нарезной | 108 | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | - | - | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| Масло сливочное | 105 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | - | - | 0,12 | 0,20 | 2,40 | 3,80 | - | 0,04 |
| Какао с молоком | 496 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | - | 124,0 | 110,0 | 27,0 | 0,8 |
| **Итого** | | | **21,73** | **27,67** | **129,61** | **855,40** | | | | | | | | |
| **Дополнительный завтрак (11.00)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Зефир | 590 | 50 | 0,60 | 0,10 | 39,40 | 161,00 | 0,01 | - | - | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 |
| Мандарин | 112 | 300 | 2,20 | 0,60 | 21,20 | 107,80 | 0,10 | 529,80 | - | 0,60 | 99,20 | 48,20 | 31,00 | 0,20 |
| Чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| **Итого** | | | **4,30** | **2,00** | **76,50** | **349,80** | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 0,015 | 1,75 | - | 0,05 | 8,9 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Огурец свежий | 148 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 0,015 | 1,75 | - | 0,05 | 8,9 | 15,15 | 7,05 | 0,25 |
| Свекольник | 131 | 300 | 7,23 | 8,53 | 14,54 | 164,00 | 0,08 | 11,91 | 0,05 | 0,41 | 52,30 | 114,18 | 41,68 | 2,13 |
| Сметана | 433 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| Картофель отварной с маслом | 152 | 250 | 4,76 | 12,86 | 26,43 | 240,47 | 0,26 | 34,52 | - | 5,48 | 28,48 | 130,24 | 48,57 | 1,93 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 299 | 140 | 13,30 | 2,30 | 7,20 | 103,00 | 0,09 | 3,10 | 8,50 | 1,80 | 38,40 | 203,50 | 39,20 | 0,88 |
| Компот из яблок с лимоном с витамином С | 487 | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0,02 | 3,3 | - | 0,1 | 13,5 | 8 | 5,9 | 1,16 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174,00 | 0,18 | - | - | 1,40 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
| **Итого** | | | **36,60** | **27,04** | **121,68** | **880,67** | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок | 516 | 200 | 2,80 | 3,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | - | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| Булочка Дорожная | 543 | 60 | 4,30 | 8,00 | 28,80 | 205,00 | 0,05 | 0,00 | 39,50 | 0,70 | 9,80 | 31,90 | 6,00 | 0,45 |
| **Итого** | | | **7,10** | **11,00** | **36,80** | **305,00** | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 34 | 100 | 1,40 | 6,10 | 7,50 | 90,00 | 0,02 | 5,20 | - | 4,50 | 34,50 | 38,00 | 19,20 | 1,26 |
| Макароны отварные | 291 | 180 | 6,80 | 0,80 | 34,80 | 174,00 | 0,07 | 0,01 | - | 0,90 | 6,80 | 42,80 | 42,80 | 0,94 |
| Гуляш из говядины | 327 | 120 | 18,70 | 17,00 | 4,20 | 245,00 | 0,04 | 0,60 | 26,00 | 0,70 | 16,90 | 155,90 | 23,50 | 2,67 |
| Сок абрикосовый | 501 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | - | - | 0,07 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| Батон нарезной | 108 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | - | - | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 |
| **Итого** | | | **35,00** | **25,10** | **108,00** | **799,50** | | | | | | | | |
| **Всего** | | | **104,73** | **92,81** | **472,59** | **3190,37** | | | | | | | | |

* С 1 марта салаты из свежих овощей прошлогоднего урожая в питании не используются.

Меню составлено на основании

1. Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», Пермь, 2013 год.
2. Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», Минздрава России Пермь, 2018 год.