

«СОГЛАСОВАНО»

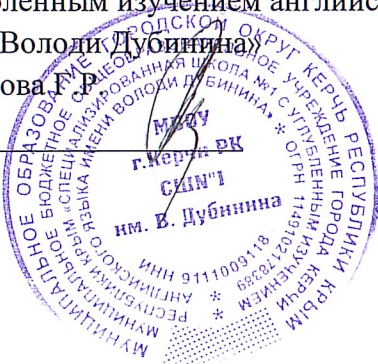
Директор МБОУ г.Керчи РК

«Специализированная школа №1

с углубленным изучением английского языка

имени Володи Дубинина»

Ризванова Г.Р.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "ЛАДИЯ"

договор соисполнения

№2-С/2025 от 14.04.25г

Нечаева Л.В.



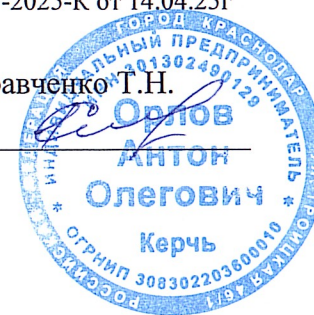
«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№7-2025-К от 14.04.25г

Кравченко Т.Н.



**основное (организованное) меню**

**возраст 7-11 лет**  
**сезон: осень 2025г**  
**(сентябрь -октябрь)**

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

| №<br>рецеп. | Наименование блюд                                                | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ккал | Минералы |        |        |        |       |       |       |      | Витамины |      |      |       |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|----------|------|------|-------|------|
|             |                                                                  |        |       |       |          |                                  | К        | Са     | Mg     | Р      | Fe    | Селен | Йод   | Фтор | А        | В1   | В2   | С     | Д    |
|             | 1 неделя                                                         |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | ПОНЕДЕЛЬНИК                                                      |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                                          |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 182         | Каша рисовая жидкая<br>молочная с маслом и сахаром               | 220    | 8,20  | 10,72 | 43,40    | 291,00                           | 178,78   | 130,39 | 30,12  | 138,14 | 0,50  | 0,67  | 6,00  | 0,16 | 58,00    | 0,06 | 0,17 | 1,17  | 0,15 |
| 3           | Бутерброд с сыром                                                | 50     | 5,80  | 8,30  | 14,83    | 157,00                           | 42,60    | 139,20 | 9,45   | 96,00  | 0,49  |       |       |      | 59,00    | 0,04 | 0,07 | 0,11  | 0,23 |
| 378         | Чай с молоком                                                    | 200    | 1,52  | 1,35  | 15,90    | 81,00                            | 154,60   | 126,60 | 15,40  | 92,80  | 0,41  | 0,10  | 3,00  |      | 10,00    | 0,04 | 0,16 | 1,33  |      |
| ПР          | Печенье                                                          | 20     | 2,10  | 4,90  | 22,24    | 83,40                            | 59,07    | 3,40   | 4,10   | 12,08  | 0,24  |       |       |      | 11,15    |      | 0,01 | 0,02  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                                      | 20     | 1,40  | 0,20  | 11,12    | 32,90                            | 24,90    | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 12,00 |       | 0,44 |          | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|             | Итого                                                            | 510    | 19,02 | 25,47 | 107,49   | 645,30                           | 459,95   | 404,71 | 64,07  | 362,28 | 2,26  | 12,77 | 9,00  | 0,60 | 138,15   | 0,17 | 0,43 | 2,64  | 0,38 |
|             | Обед                                                             |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 45.1        | Салат из белокочанной<br>капусты со свежим огурцом и<br>морковью | 60     | 0,94  | 2,15  | 4,45     | 40,26                            | 155,00   | 16,98  | 12,10  | 25,68  | 0,34  | 0,02  |       | 0,19 |          | 0,02 | 0,02 | 10,25 |      |
| 96          | Рассольник ленинградский                                         | 200    | 1,61  | 4,07  | 9,58     | 85,80                            | 381,24   | 23,32  | 19,34  | 45,38  | 0,74  | 0,02  | 3,60  | 1,92 |          | 0,07 | 0,05 | 6,70  | 0,01 |
| 268/331     | Котлета из говядины с<br>соусом                                  | 90/30  | 14,54 | 13,89 | 13,48    | 251,38                           | 186,33   | 17,52  | 28,99  | 156,23 | 2,46  | 0,04  | 0,72  | 0,05 | 10,14    | 0,06 | 0,14 | 0,24  |      |
| 309         | Макаронные изделия<br>отварные                                   | 150    | 5,51  | 4,52  | 26,45    | 168,00                           | 30,34    | 4,86   | 21,12  | 37,17  | 1,11  |       |       |      |          | 0,08 | 0,02 |       | 0,08 |
| 389         | Сок фруктовый                                                    | 200    | 1,00  |       | 20,20    | 85,00                            | 240,00   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80  |       |       |      |          | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      |
| 338         | Яблоко                                                           | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |      |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                                   | 50     | 4,44  | 1,66  | 23,38    | 125,09                           | 54,04    | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30  |       | 3,67 |          | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                                      | 30     | 2,10  | 0,30  | 16,68    | 49,35                            | 37,35    | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18  |       | 0,66 |          | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|             | Итого                                                            | 910    | 30,54 | 26,99 | 124,02   | 851,88                           | 1362,30  | 118,31 | 161,04 | 371,90 | 11,16 | 0,56  | 4,32  | 6,49 | 10,14    | 0,37 | 0,34 | 31,28 | 0,09 |
|             | Всего за день                                                    | 1420   | 49,56 | 52,46 | 231,51   | 1497,18                          | 1822,25  | 523,02 | 225,11 | 734,18 | 13,42 | 13,33 | 13,32 | 7,09 | 148,29   | 0,54 | 0,77 | 33,92 | 0,47 |
|             | ВТОРНИК                                                          |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                                          |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 223         | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным                      | 170/20 | 31,36 | 26,37 | 38,95    | 520,54                           | 283,97   | 314,80 | 47,99  | 404,25 | 1,44  | 5,08  | 4,10  | 5,76 | 155,61   | 0,12 | 0,75 | 0,64  | 0,17 |
| 376         | Чай с сахаром                                                    | 200    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,00                            | 8,30     | 11,10  | 1,40   | 2,80   | 0,28  |       |       |      |          |      |      | 0,03  |      |
| 338         | Яблоко                                                           | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |      |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                                   | 20     | 1,78  | 0,67  | 9,35     | 50,04                            | 21,62    | 7,18   | 22,00  | 19,02  | 0,23  | 0,12  |       | 1,47 |          | 0,02 | 0,02 | 0,03  |      |
|             | Итого                                                            | 510    | 33,61 | 27,46 | 73,10    | 677,58                           | 591,89   | 349,08 | 80,39  | 437,07 | 4,15  | 5,20  | 4,10  | 7,23 | 155,61   | 0,17 | 0,79 | 10,70 | 0,17 |
|             | Обед                                                             |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |

|         |                                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|---------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 71      | Овощи свежие порционно (огурцы)        | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,20           | 117,60         | 10,20         | 8,40          | 18,00         | 0,30         | 0,02         |              |              |                | 0,02        | 0,01        | 2,94          |             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,01         | 0,96         | 7,28         | 68,00          | 0,04        | 0,04        | 8,54          | 0,01        |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе     | 90/30       | 10,00        | 9,49         | 31,51         | 295,18         | 452,15         | 363,94        | 3,70          | 127,96        | 0,07         | 0,04         | 0,07         | 23,82        | 64,01          | 0,05        | 0,08        | 8,02          | 0,79        |
| 312     | Пюре картофельное                      | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05         | 3,85         |                | 0,14        | 0,10        | 18,16         | 0,08        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |              |              |              |                | 0,02        | 0,02        | 0,73          |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                         | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |                | 0,05        | 0,04        | 0,08          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                            | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |                | 0,04        | 0,03        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                           | <b>790</b>  | <b>22,12</b> | <b>20,34</b> | <b>133,91</b> | <b>830,22</b>  | <b>1847,60</b> | <b>508,61</b> | <b>140,70</b> | <b>382,12</b> | <b>4,56</b>  | <b>0,63</b>  | <b>10,08</b> | <b>39,28</b> | <b>132,01</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,32</b> | <b>38,48</b>  | <b>0,88</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                   | <b>1300</b> | <b>55,73</b> | <b>47,80</b> | <b>207,01</b> | <b>1507,80</b> | <b>2439,49</b> | <b>857,69</b> | <b>221,09</b> | <b>819,19</b> | <b>8,71</b>  | <b>5,83</b>  | <b>14,18</b> | <b>46,51</b> | <b>287,62</b>  | <b>0,53</b> | <b>1,11</b> | <b>49,18</b>  | <b>1,05</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидоры)      | 60          | 0,66         | 0,12         | 1,14          | 13,20          | 174,00         | 8,40          | 12,00         | 15,60         | 0,54         |              |              |              |                | 0,04        | 0,02        | 10,50         |             |
| 283     | Пудинг из печени                       | 80          | 14,88        | 12,24        | 6,00          | 209,60         | 240,64         | 17,30         | 14,75         | 216,02        | 11,20        |              |              |              | 6308,00        | 0,21        | 1,55        | 76,21         | 0,18        |
| 303     | Каша вязкая гречневая                  | 150         | 4,58         | 5,00         | 20,52         | 145,00         | 138,40         | 8,44          | 72,03         | 108,88        | 2,42         | 0,30         |              | 1,20         |                | 0,12        | 0,06        |               | 0,08        |
| 377     | Чай с лимоном                          | 180         | 0,12         | 0,02         | 13,57         | 55,36          | 19,02          | 12,68         | 2,14          | 3,93          | 0,32         |              |              |              |                |             |             | 2,53          |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |                | 0,04        | 0,03        | 0,06          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                            | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |                | 0,03        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                           | <b>530</b>  | <b>25,19</b> | <b>18,91</b> | <b>71,05</b>  | <b>556,13</b>  | <b>640,19</b>  | <b>66,30</b>  | <b>149,91</b> | <b>405,73</b> | <b>15,56</b> | <b>12,54</b> | <b>0,00</b>  | <b>4,57</b>  | <b>6308,00</b> | <b>0,43</b> | <b>1,68</b> | <b>89,31</b>  | <b>0,26</b> |
|         | <b>Обед</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 29      | Салат из сырых овощей                  | 60          | 0,66         | 3,62         | 2,27          | 44,33          | 125,02         | 15,25         | 11,30         | 21,37         | 0,40         | 0,01         |              |              |                | 0,02        | 0,02        | 7,93          |             |
| 108     | Суп картофельный с клецками            | 200         | 2,85         | 5,57         | 15,03         | 135,48         | 284,60         | 42,72         | 20,28         | 57,78         | 0,94         | 0,20         | 4,02         | 1,70         | 16,84          | 0,08        | 0,06        | 4,60          | 0,04        |
| 268     | Биточек из говядины с маслом сливочным | 90/5        | 14,82        | 18,88        | 12,83         | 283,20         | 176,03         | 10,58         | 27,54         | 151,58        | 2,42         | 0,04         | 1,30         |              | 20,00          | 0,05        | 0,14        | 0,23          | 0,14        |
| 143     | Рагу из овощей                         | 150         | 2,60         | 11,04        | 12,80         | 173,50         | 394,74         | 53,94         | 24,39         | 65,25         | 0,89         | 0,05         | 2,88         | 1,70         | 39,00          | 0,09        | 0,08        | 18,77         | 0,06        |
| 338     | Яблоко                                 | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |                | 0,03        | 0,02        | 10,00         |             |
| 389     | Сок фруктовый                          | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |                | 0,02        | 0,02        | 4,00          |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                         | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |                | 0,05        | 0,04        | 0,08          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                            | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |                | 0,04        | 0,03        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                           | <b>885</b>  | <b>28,87</b> | <b>41,47</b> | <b>112,99</b> | <b>942,95</b>  | <b>1589,78</b> | <b>178,12</b> | <b>163,00</b> | <b>403,42</b> | <b>11,16</b> | <b>0,78</b>  | <b>8,20</b>  | <b>7,73</b>  | <b>75,84</b>   | <b>0,38</b> | <b>0,41</b> | <b>45,62</b>  | <b>0,24</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                   | <b>1415</b> | <b>54,06</b> | <b>60,38</b> | <b>184,04</b> | <b>1499,08</b> | <b>2229,97</b> | <b>244,42</b> | <b>312,91</b> | <b>809,15</b> | <b>26,72</b> | <b>13,32</b> | <b>8,20</b>  | <b>12,30</b> | <b>6383,84</b> | <b>0,82</b> | <b>2,09</b> | <b>134,93</b> | <b>0,50</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 70      | Огурцы соленные                        | 60          | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00           | 84,60          | 13,80         | 8,40          | 14,40         | 0,36         |              |              |              |                | 0,01        | 0,06        | 2,10          |             |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами      | 175         | 15,24        | 13,49        | 15,05         | 242,67         | 579,37         | 66,10         | 42,02         | 128,47        | 3,20         | 6,69         | 3,50         | 4,25         | 35,12          | 0,14        | 0,18        | 0,73          |             |
| 382     | Какао с молоком                        | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 0,20         | 6,00         |              | 24,40          | 0,06        | 0,18        | 1,59          |             |

|         |                                           |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
|---------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,55  | 1,33  | 18,70  | 100,07  | 43,23   | 14,36  | 43,99  | 38,04  | 0,46  | 0,24 |       | 2,93  |        | 0,04 | 0,03 | 0,06  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 25    | 1,75  | 0,25  | 13,90  | 41,13   | 31,13   | 6,40   | 6,25   | 29,08  | 0,78  | 0,15 |       | 0,55  |        | 0,04 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 500   | 25,10 | 18,67 | 66,25  | 508,87  | 954,67  | 252,88 | 122,00 | 334,55 | 5,28  | 7,28 | 9,50  | 7,73  | 59,52  | 0,29 | 0,47 | 4,49  | 0,00 |
|         | Обед                                      |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
| 50      | Салат из свеклы с сыром и чесноком        | 60    | 2,80  | 5,63  | 4,31   | 79,12   | 146,94  | 97,00  | 13,79  | 65,56  | 0,77  |      | 0,36  |       | 23,10  | 0,01 | 0,05 | 3,46  | 0,09 |
| 99      | Суп из овощей                             | 200   | 1,27  | 3,99  | 7,32   | 76,20   | 307,28  | 27,88  | 16,60  | 39,42  | 0,62  | 0,02 | 2,40  | 1,45  |        | 0,06 | 0,04 | 8,30  | 0,01 |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом                   | 90/30 | 11,48 | 10,39 | 15,25  | 200,38  | 272,50  | 84,87  | 26,95  | 169,17 | 0,80  | 0,06 | 6,00  | 23,46 | 18,53  | 0,10 | 0,08 | 2,14  | 0,33 |
| 303     | Каша вязкая пшеничная                     | 150   | 4,00  | 4,25  | 24,58  | 152,00  | 84,38   | 15,66  | 21,62  | 101,05 | 1,70  | 0,69 |       | 1,20  |        | 0,08 | 0,03 |       | 0,08 |
| 342     | Компот из свежих плодов                   | 180   | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 102,61  | 101,21  | 12,76  | 4,63   | 3,96   | 0,86  |      |       |       |        | 0,01 | 0,01 | 0,81  |      |
| 338     | Яблоко                                    | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |      |       |       |        | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 50    | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30 |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30    | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18 |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 770   | 26,63 | 26,76 | 126,41 | 831,75  | 1281,70 | 279,80 | 155,08 | 472,60 | 8,46  | 1,25 | 8,76  | 30,44 | 41,63  | 0,38 | 0,30 | 24,80 | 0,51 |
|         | Всего за день                             | 1270  | 51,73 | 45,43 | 192,66 | 1340,62 | 2236,37 | 532,68 | 277,08 | 807,15 | 13,74 | 8,53 | 18,26 | 38,17 | 101,15 | 0,67 | 0,77 | 29,29 | 0,51 |
|         | ПЯТНИЦА                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидоры)         | 60    | 0,66  | 0,12  | 1,14   | 13,20   | 174,00  | 8,40   | 12,00  | 15,60  | 0,54  |      |       |       |        | 0,04 | 0,02 | 10,50 |      |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром       | 150   | 10,94 | 12,83 | 35,98  | 286,23  | 58,89   | 264,00 | 16,40  | 151,58 | 1,08  |      | 1,28  |       | 88,30  | 1,30 | 0,09 | 0,21  | 0,35 |
| 379     | Кофейный напиток с молоком                | 200   | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 101,00  | 146,34  | 125,78 | 14,00  | 90,00  | 0,13  | 0,20 | 6,00  |       | 20,00  | 0,04 | 0,15 | 1,30  |      |
| 338     | Яблоко                                    | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 278,00  | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |      |       |       |        | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,55  | 1,33  | 18,70  | 100,07  | 43,23   | 14,36  | 43,99  | 38,04  | 0,46  | 0,24 |       | 2,93  |        | 0,04 | 0,03 | 0,06  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 25    | 1,75  | 0,25  | 13,90  | 41,13   | 31,13   | 6,40   | 6,25   | 29,08  | 0,78  | 0,15 |       | 0,55  |        | 0,04 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 575   | 20,47 | 17,61 | 95,47  | 588,63  | 731,59  | 434,94 | 101,64 | 335,30 | 5,19  | 0,59 | 7,28  | 3,48  | 108,30 | 1,49 | 0,33 | 22,08 | 0,35 |
|         | Обед                                      |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
| 21      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60    | 0,51  | 3,03  | 1,55   | 35,45   | 83,29   | 14,23  | 7,99   | 13,92  | 0,37  |      |       | 0,28  |        | 0,09 | 0,02 | 2,47  |      |
| 102     | Суп картофельный с горохом                | 200   | 4,39  | 4,22  | 13,22  | 118,60  | 378,66  | 34,14  | 28,46  | 70,48  | 1,64  | 0,01 | 2,40  | 1,45  |        | 0,18 | 0,06 | 4,66  | 0,14 |
| 289     | Рагу из птицы                             | 175   | 16,58 | 15,47 | 20,06  | 286,44  | 860,67  | 48,58  | 51,08  | 142,82 | 2,53  | 0,04 | 5,31  | 3,59  | 50,37  | 0,09 | 0,20 | 14,96 |      |
| 389     | Сок фруктовый                             | 200   | 1,00  |       | 20,20  | 85,00   | 240,00  | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80  |      |       |       |        | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 50    | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30 |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30    | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18 |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 715   | 29,02 | 24,68 | 95,09  | 699,93  | 1654,01 | 136,58 | 158,02 | 323,66 | 8,85  | 0,53 | 7,71  | 9,65  | 50,37  | 0,47 | 0,36 | 26,17 | 0,14 |
|         | Всего за день                             | 1290  | 49,48 | 42,29 | 190,56 | 1288,56 | 2385,60 | 571,52 | 259,66 | 658,96 | 14,04 | 1,12 | 14,99 | 13,13 | 158,67 | 1,97 | 0,69 | 48,25 | 0,49 |
|         |                                           |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
|         | 2 неделя                                  |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
|         | ПОНЕДЕЛЬНИК                               |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |       |       |        |      |      |       |      |

|              |                                                    |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
|--------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 182          | Каша овсяная жидкая<br>молочная с маслом и сахаром | 220         | 7,82         | 12,83        | 44,25         | 325,00         | 291,44         | 153,06        | 60,66         | 230,31        | 1,74         | 0,20         | 6,00         | 3,36         | 58,00        | 0,21        | 0,20        | 1,17         | 0,15        |
| 382          | Какао с молоком                                    | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 0,20         | 6,00         |              | 24,40        | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |
| 338          | Яблоко                                             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |              | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |              | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР           | Хлеб ржаной                                        | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |              | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|              | <b>Итого</b>                                       | <b>560</b>  | <b>15,48</b> | <b>17,64</b> | <b>92,10</b>  | <b>573,94</b>  | <b>832,30</b>  | <b>333,58</b> | <b>118,00</b> | <b>408,15</b> | <b>5,27</b>  | <b>12,52</b> | <b>12,00</b> | <b>5,27</b>  | <b>82,40</b> | <b>0,35</b> | <b>0,44</b> | <b>12,79</b> | <b>0,15</b> |
|              | <b>Обед</b>                                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
| 51           | Салат из свеклы с курагой и<br>изюмом              | 60          | 1,11         | 3,62         | 10,83         | 80,38          | 279,06         | 3,11          | 18,49         | 35,58         | 1,00         |              |              |              |              | 0,02        | 0,03        | 3,32         |             |
| 103          | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями        | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 385,14         | 23,36         | 21,82         | 54,06         | 0,90         | 0,02         | 3,60         | 2,05         |              | 0,09        | 0,05        | 6,60         | 0,01        |
| 262<br>2011г | Биточек, запеченный из<br>рыбы                     | 90          | 9,12         | 6,30         | 28,96         | 143,81         | 187,27         | 177,80        | 13,18         | 83,34         | 0,60         | 0,07         | 1,21         | 41,62        | 14,77        | 0,14        | 0,13        | 3,77         | 0,62        |
| 312          | Пюре картофельное                                  | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05         | 3,85         |              | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 389          | Сок фруктовый                                      | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |              | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |              | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР           | Хлеб ржаной                                        | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |              | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|              | <b>Итого</b>                                       | <b>780</b>  | <b>22,98</b> | <b>18,95</b> | <b>134,45</b> | <b>715,63</b>  | <b>1831,28</b> | <b>280,88</b> | <b>151,73</b> | <b>356,02</b> | <b>7,81</b>  | <b>0,65</b>  | <b>13,86</b> | <b>51,85</b> | <b>14,77</b> | <b>0,51</b> | <b>0,40</b> | <b>35,94</b> | <b>0,71</b> |
|              | <b>Всего за день</b>                               | <b>1340</b> | <b>38,46</b> | <b>36,60</b> | <b>226,55</b> | <b>1289,57</b> | <b>2663,58</b> | <b>614,46</b> | <b>269,73</b> | <b>764,17</b> | <b>13,07</b> | <b>13,17</b> | <b>25,86</b> | <b>57,12</b> | <b>97,17</b> | <b>0,85</b> | <b>0,84</b> | <b>48,73</b> | <b>0,86</b> |
|              | <b>ВТОРНИК</b>                                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
|              | <b>Завтрак</b>                                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
| 71           | Овощи свежие порционно<br>(огурцы)                 | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,20           | 117,60         | 10,20         | 8,40          | 18,00         | 0,30         | 0,02         |              |              |              | 0,02        | 0,01        | 2,94         |             |
| 292/331      | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами               | 175         | 15,24        | 13,49        | 15,05         | 242,67         | 579,37         | 66,10         | 42,02         | 128,47        | 3,20         | 6,69         | 3,50         | 4,25         | 35,12        | 0,14        | 0,18        | 0,73         |             |
| 389          | Сок фруктовый                                      | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |              | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |              | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР           | Хлеб ржаной                                        | 25          | 1,75         | 0,25         | 13,90         | 41,13          | 31,13          | 6,40          | 6,25          | 29,08         | 0,78         | 0,15         |              | 0,55         |              | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|              | <b>Итого</b>                                       | <b>500</b>  | <b>21,96</b> | <b>15,13</b> | <b>68,99</b>  | <b>476,07</b>  | <b>1011,33</b> | <b>111,06</b> | <b>108,66</b> | <b>227,59</b> | <b>7,54</b>  | <b>7,10</b>  | <b>3,50</b>  | <b>7,73</b>  | <b>35,12</b> | <b>0,26</b> | <b>0,26</b> | <b>7,74</b>  | <b>0,00</b> |
|              | <b>Обед</b>                                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
| 21           | Салат из соленых огурцов с<br>луком репчатым       | 60          | 0,51         | 3,03         | 1,55          | 35,45          | 83,29          | 14,23         | 7,99          | 13,92         | 0,37         |              |              | 0,28         |              | 0,09        | 0,02        | 2,47         |             |
| 82           | Борщ с капустой и<br>картофелем                    | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,01         | 0,96         | 7,28         | 68,00        | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |
| 279/331      | Тефтеля из говядины (2<br>вариант) с соусом        | 90/30       | 10,75        | 11,19        | 12,40         | 192,97         | 201,30         | 28,17         | 22,30         | 117,36        | 0,92         | 0,09         | 1,08         | 1,10         | 41,05        | 0,07        | 0,10        | 0,28         |             |
| 303          | Каша вязкая пшенная                                | 150         | 4,18         | 5,00         | 23,94         | 157,00         | 77,19          | 10,97         | 29,89         | 85,47         | 0,98         |              |              | 1,02         |              | 0,11        | 0,01        |              | 0,08        |
| 349          | Компот из смеси сухофруктов                        | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |              |              |              |              | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |              | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |

|         |                                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>810</b>  | <b>24,08</b> | <b>25,20</b> | <b>118,71</b> | <b>775,86</b>  | <b>991,21</b>  | <b>150,85</b> | <b>161,03</b> | <b>366,31</b> | <b>5,45</b>  | <b>0,58</b>  | <b>2,04</b>  | <b>14,01</b> | <b>109,05</b> | <b>0,42</b> | <b>0,25</b> | <b>12,10</b> | <b>0,09</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                          | <b>1310</b> | <b>46,04</b> | <b>40,33</b> | <b>187,70</b> | <b>1251,93</b> | <b>2002,54</b> | <b>261,91</b> | <b>269,69</b> | <b>593,90</b> | <b>12,99</b> | <b>7,68</b>  | <b>5,54</b>  | <b>21,74</b> | <b>144,17</b> | <b>0,68</b> | <b>0,51</b> | <b>19,84</b> | <b>0,09</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                                  |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 49      | Салат витаминный<br>(2 вариант кукуруза конс) | 60          | 1,56         | 3,73         | 21,09         | 92,92          | 109,62         | 19,17         | 11,05         | 25,89         | 0,58         | 0,05         |              | 0,19         | 23,70         | 0,03        | 0,03        | 20,89        |             |
| 211     | Омлет с сыром                                 | 180         | 21,49        | 26,27        | 3,06          | 416,62         | 250,78         | 313,52        | 26,17         | 374,37        | 3,29         | 3,89         | 6,53         | 6,60         | 434,61        | 0,12        | 0,66        | 0,39         | 1,62        |
| 376     | Чай с сахаром                                 | 180         | 0,06         | 0,02         | 12,61         | 50,42          | 7,23           | 9,33          | 1,18          | 2,35          | 0,24         |              |              |              |               |             |             | 0,03         |             |
| 338     | Яблоко                                        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 25          | 1,75         | 0,25         | 13,90         | 41,13          | 31,13          | 6,40          | 6,25          | 29,08         | 0,78         | 0,15         |              | 0,55         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>585</b>  | <b>28,81</b> | <b>32,00</b> | <b>79,16</b>  | <b>748,16</b>  | <b>719,99</b>  | <b>378,78</b> | <b>97,64</b>  | <b>480,73</b> | <b>7,55</b>  | <b>4,33</b>  | <b>6,53</b>  | <b>10,27</b> | <b>458,31</b> | <b>0,26</b> | <b>0,76</b> | <b>31,38</b> | <b>1,62</b> |
|         | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 50      | Салат из свеклы с сыром и<br>чесноком         | 60          | 2,80         | 5,63         | 4,31          | 79,12          | 146,94         | 97,00         | 13,79         | 65,56         | 0,77         |              | 0,36         |              | 23,10         | 0,01        | 0,05        | 3,46         | 0,09        |
| 102     | Суп картофельный с горохом                    | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,22         | 118,60         | 378,66         | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64         | 0,01         | 2,40         | 1,45         |               | 0,18        | 0,06        | 4,66         | 0,14        |
| 294     | Котлета куриная                               | 90          | 20,55        | 13,51        | 27,30         | 202,12         | 187,28         | 56,41         | 24,89         | 73,99         | 8,23         |              |              |              | 12,36         | 5,18        | 5,14        | 5,81         | 5,00        |
| 143     | Рагу из овощей                                | 155         | 2,64         | 14,67        | 12,87         | 196,50         | 396,24         | 55,14         | 24,39         | 66,75         | 0,90         | 0,05         | 2,88         | 1,70         | 59,90         | 0,09        | 0,09        | 18,77        | 0,14        |
| 342     | Компот из свежих плодов                       | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,09         | 102,61         | 101,21         | 12,76         | 4,63          | 3,96          | 0,86         |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,81         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>765</b>  | <b>37,06</b> | <b>40,13</b> | <b>122,85</b> | <b>873,39</b>  | <b>1301,72</b> | <b>281,08</b> | <b>158,65</b> | <b>363,18</b> | <b>13,91</b> | <b>0,54</b>  | <b>5,64</b>  | <b>7,48</b>  | <b>95,36</b>  | <b>5,56</b> | <b>5,42</b> | <b>33,60</b> | <b>5,37</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                          | <b>1350</b> | <b>65,87</b> | <b>72,13</b> | <b>202,01</b> | <b>1621,55</b> | <b>2021,71</b> | <b>659,86</b> | <b>256,29</b> | <b>843,91</b> | <b>21,46</b> | <b>4,87</b>  | <b>12,17</b> | <b>17,75</b> | <b>553,67</b> | <b>5,82</b> | <b>6,18</b> | <b>64,98</b> | <b>6,99</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 71      | Овощи свежие порционно<br>(огурцы, помидоры)  | 30/30       | 0,54         | 0,09         | 1,14          | 10,20          | 145,80         | 9,30          | 10,20         | 16,80         | 0,42         | 0,10         |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 6,72         |             |
| 232/330 | Рыба, запеченная в<br>сметанном соусе         | 90/30       | 10,00        | 9,49         | 31,51         | 295,18         | 452,15         | 363,94        | 3,70          | 127,96        | 0,07         | 0,04         | 0,07         | 23,82        | 64,01         | 0,05        | 0,08        | 8,02         | 0,79        |
| 303     | Каша вязкая рисовая                           | 150         | 2,56         | 4,17         | 26,57         | 154,00         | 37,58          | 4,12          | 18,00         | 55,58         | 0,37         | 0,49         |              | 1,62         |               | 0,02        | 0,02        |              | 0,08        |
| 379     | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 101,00         | 146,34         | 125,78        | 14,00         | 90,00         | 0,13         | 0,20         | 6,00         |              | 20,00         | 0,04        | 0,15        | 1,30         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                   | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>590</b>  | <b>21,22</b> | <b>17,96</b> | <b>104,99</b> | <b>693,35</b>  | <b>850,00</b>  | <b>522,62</b> | <b>94,89</b>  | <b>351,64</b> | <b>2,07</b>  | <b>13,07</b> | <b>6,07</b>  | <b>28,81</b> | <b>84,01</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,31</b> | <b>16,11</b> | <b>0,87</b> |
|         | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 45      | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью   | 60          | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          | 150,00         | 14,98         | 9,05          | 16,98         | 0,28         | 0,14         |              | 0,18         |               | 0,01        | 0,02        | 10,25        |             |
| 96      | Рассольник ленинградский                      | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 381,24         | 23,32         | 19,34         | 45,38         | 0,74         | 0,02         | 3,60         | 1,92         |               | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 0,01        |

|         |                              |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
|---------|------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 268/331 | Котлета из говядины с соусом | 90/30        | 14,54         | 13,89         | 13,48          | 251,38          | 186,33          | 17,52          | 28,99          | 156,23         | 2,46          | 0,04         | 0,72          | 0,05          | 10,14           | 0,06         | 0,14         | 0,24          |              |
| 303     | Каша вязкая гречневая        | 150          | 4,58          | 5,00          | 20,52          | 145,00          | 138,40          | 8,44           | 72,03          | 108,88         | 2,42          | 0,30         |               | 1,20          |                 | 0,12         | 0,06         |               | 0,08         |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов  | 200          | 0,66          | 0,09          | 32,01          | 133,00          | 229,80          | 32,48          | 17,46          | 23,44          | 0,70          |              |               |               |                 | 0,02         | 0,02         | 0,73          |              |
| 338     | Яблоко                       | 100          | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00           | 278,00          | 16,00          | 9,00           | 11,00          | 2,20          |              |               |               |                 | 0,03         | 0,02         | 10,00         |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный               | 50           | 4,44          | 1,66          | 23,38          | 125,09          | 54,04           | 17,95          | 54,99          | 47,55          | 0,58          | 0,30         |               | 3,67          |                 | 0,05         | 0,04         | 0,08          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                  | 30           | 2,10          | 0,30          | 16,68          | 49,35           | 37,35           | 7,68           | 7,50           | 34,89          | 0,93          | 0,18         |               | 0,66          |                 | 0,04         | 0,03         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                 | <b>910</b>   | <b>29,12</b>  | <b>27,36</b>  | <b>129,34</b>  | <b>872,86</b>   | <b>1455,16</b>  | <b>138,37</b>  | <b>218,36</b>  | <b>444,35</b>  | <b>10,31</b>  | <b>0,98</b>  | <b>4,32</b>   | <b>7,68</b>   | <b>10,14</b>    | <b>0,39</b>  | <b>0,38</b>  | <b>28,01</b>  | <b>0,09</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>         | <b>1500</b>  | <b>50,34</b>  | <b>45,32</b>  | <b>234,33</b>  | <b>1566,21</b>  | <b>2305,16</b>  | <b>660,99</b>  | <b>313,25</b>  | <b>795,99</b>  | <b>12,38</b>  | <b>14,05</b> | <b>10,39</b>  | <b>36,49</b>  | <b>94,15</b>    | <b>0,61</b>  | <b>0,70</b>  | <b>44,11</b>  | <b>0,96</b>  |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>               |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
|         | <b>Завтрак</b>               |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
| 70      | Огурцы соленые               | 60           | 0,48          | 0,06          | 1,02           | 6,00            | 84,60           | 13,80          | 8,40           | 14,40          | 0,36          |              |               |               |                 | 0,01         | 0,06         | 2,10          |              |
| 291     | Плов из птицы                | 150          | 12,71         | 7,85          | 26,80          | 229,00          | 213,56          | 34,76          | 40,53          | 131,50         | 1,48          | 0,53         |               | 1,97          | 14,60           | 0,08         | 0,10         | 4,52          |              |
| 389     | Сок фруктовый                | 200          | 1,00          |               | 20,20          | 85,00           | 240,00          | 14,00          | 8,00           | 14,00          | 2,80          |              |               |               |                 | 0,02         | 0,02         | 4,00          |              |
| 338     | Яблоко                       | 100          | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00           | 278,00          | 16,00          | 9,00           | 11,00          | 2,20          |              |               |               |                 | 0,03         | 0,02         | 10,00         |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный               | 40           | 3,55          | 1,33          | 18,70          | 100,07          | 43,23           | 14,36          | 43,99          | 38,04          | 0,46          | 0,24         |               | 2,93          |                 | 0,04         | 0,03         | 0,06          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                  | 25           | 1,75          | 0,25          | 13,90          | 41,13           | 31,13           | 6,40           | 6,25           | 29,08          | 0,78          | 0,15         |               | 0,55          |                 | 0,04         | 0,02         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                 | <b>575</b>   | <b>19,89</b>  | <b>9,89</b>   | <b>90,42</b>   | <b>508,20</b>   | <b>890,52</b>   | <b>99,32</b>   | <b>116,17</b>  | <b>238,02</b>  | <b>8,08</b>   | <b>0,92</b>  | <b>0,00</b>   | <b>5,45</b>   | <b>14,60</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0,25</b>  | <b>20,69</b>  | <b>0,00</b>  |
|         | <b>Обед</b>                  |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
| 29      | Салат из сырых овощей        | 60           | 0,66          | 3,62          | 2,27           | 44,33           | 125,02          | 15,25          | 11,30          | 21,37          | 0,40          | 0,01         |               |               |                 | 0,02         | 0,02         | 7,93          |              |
| 108     | Суп картофельный с клецками  | 200          | 2,85          | 5,57          | 15,03          | 135,48          | 284,60          | 42,72          | 20,28          | 57,78          | 0,94          | 0,20         | 4,02          | 1,70          | 16,84           | 0,08         | 0,06         | 4,60          | 0,04         |
| 283     | Пудинг из печени             | 80           | 14,88         | 12,24         | 6,00           | 209,60          | 240,64          | 17,30          | 14,75          | 216,02         | 11,20         |              |               |               | 6308,00         | 0,21         | 1,55         | 76,21         | 0,18         |
| 312     | Пюре картофельное            | 150          | 3,06          | 4,80          | 20,44          | 137,40          | 648,42          | 36,98          | 27,75          | 86,60          | 1,00          | 0,08         | 9,05          | 3,85          |                 | 0,14         | 0,10         | 18,16         | 0,08         |
| 342     | Компот из свежих плодов      | 180          | 0,14          | 0,14          | 25,09          | 102,61          | 101,21          | 12,76          | 4,63           | 3,96           | 0,86          |              |               |               |                 | 0,01         | 0,01         | 0,81          |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный               | 50           | 4,44          | 1,66          | 23,38          | 125,09          | 54,04           | 17,95          | 54,99          | 47,55          | 0,58          | 0,30         |               | 3,67          |                 | 0,05         | 0,04         | 0,08          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                  | 30           | 2,10          | 0,30          | 16,68          | 49,35           | 37,35           | 7,68           | 7,50           | 34,89          | 0,93          | 0,18         |               | 0,66          |                 | 0,04         | 0,03         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                 | <b>750</b>   | <b>28,13</b>  | <b>28,33</b>  | <b>108,89</b>  | <b>803,86</b>   | <b>1491,28</b>  | <b>150,64</b>  | <b>141,20</b>  | <b>468,17</b>  | <b>15,91</b>  | <b>0,77</b>  | <b>13,07</b>  | <b>9,88</b>   | <b>6324,84</b>  | <b>0,55</b>  | <b>1,81</b>  | <b>107,80</b> | <b>0,30</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>         | <b>1325</b>  | <b>48,02</b>  | <b>38,22</b>  | <b>199,31</b>  | <b>1312,06</b>  | <b>2381,80</b>  | <b>249,96</b>  | <b>257,37</b>  | <b>706,19</b>  | <b>23,99</b>  | <b>1,69</b>  | <b>13,07</b>  | <b>15,33</b>  | <b>6339,44</b>  | <b>0,77</b>  | <b>2,06</b>  | <b>128,49</b> | <b>0,30</b>  |
|         |                              |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
|         |                              |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |              |               |               |                 |              |              |               |              |
|         | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>      | <b>13520</b> | <b>509,28</b> | <b>480,95</b> | <b>2055,68</b> | <b>14174,56</b> | <b>22488,47</b> | <b>5176,50</b> | <b>2662,17</b> | <b>7532,78</b> | <b>160,52</b> | <b>83,59</b> | <b>135,98</b> | <b>265,63</b> | <b>14308,17</b> | <b>13,25</b> | <b>15,73</b> | <b>601,72</b> | <b>12,22</b> |
|         | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>   | <b>1352</b>  | <b>50,93</b>  | <b>48,10</b>  | <b>205,57</b>  | <b>1417,46</b>  | <b>2248,85</b>  | <b>517,65</b>  | <b>266,22</b>  | <b>753,28</b>  | <b>16,05</b>  | <b>8,36</b>  | <b>13,60</b>  | <b>26,56</b>  | <b>1430,82</b>  | <b>1,32</b>  | <b>1,57</b>  | <b>60,17</b>  | <b>12,22</b> |
|         | <b>Норма 60% от суточной</b> | <b>1200</b>  | <b>46,20</b>  | <b>47,40</b>  | <b>201,00</b>  | <b>1410,00</b>  | <b>660,00</b>   | <b>660,00</b>  | <b>150,00</b>  | <b>660,00</b>  | <b>7,20</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,06</b>   | <b>1,80</b>   | <b>420,00</b>   | <b>0,72</b>  | <b>0,84</b>  | <b>36,00</b>  | <b>6,00</b>  |

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутьяня В.А.

| расчет завтрак        | выход        | белки         | жиры          | угл-ды        | ккал           | К              | Са             | Mg             | Р              | Fe           | Селен        | Йод          | Фтор         | А              | В1          | В2          | С             | Д           |
|-----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                | 510          | 19,02         | 25,47         | 107,49        | 645,30         | 459,95         | 404,71         | 64,07          | 362,28         | 2,26         | 12,77        | 9,00         | 0,60         | 138,15         | 0,17        | 0,43        | 2,64          | 0,38        |
| 2 день                | 510          | 33,61         | 27,46         | 73,10         | 677,58         | 591,89         | 349,08         | 80,39          | 437,07         | 4,15         | 5,20         | 4,10         | 7,23         | 155,61         | 0,17        | 0,79        | 10,70         | 0,17        |
| 3 день                | 530          | 25,19         | 18,91         | 71,05         | 556,13         | 640,19         | 66,30          | 149,91         | 405,73         | 15,56        | 12,54        | 0,00         | 4,57         | 6308,00        | 0,43        | 1,68        | 89,31         | 0,26        |
| 4 день                | 500          | 25,10         | 18,67         | 66,25         | 508,87         | 954,67         | 252,88         | 122,00         | 334,55         | 5,28         | 7,28         | 9,50         | 7,73         | 59,52          | 0,29        | 0,47        | 4,49          | 0,00        |
| 5 день                | 575          | 20,47         | 17,61         | 95,47         | 588,63         | 731,59         | 434,94         | 101,64         | 335,30         | 5,19         | 0,59         | 7,28         | 3,48         | 108,30         | 1,49        | 0,33        | 22,08         | 0,35        |
| 6 день                | 560          | 15,48         | 17,64         | 92,10         | 573,94         | 832,30         | 333,58         | 118,00         | 408,15         | 5,27         | 12,52        | 12,00        | 5,27         | 82,40          | 0,35        | 0,44        | 12,79         | 0,15        |
| 7 день                | 500          | 21,96         | 15,13         | 68,99         | 476,07         | 1011,33        | 111,06         | 108,66         | 227,59         | 7,54         | 7,1          | 3,5          | 7,73         | 35,12          | 0,262       | 0,26        | 7,74          | 0           |
| 8 день                | 585          | 28,81         | 32,00         | 79,16         | 748,16         | 719,99         | 378,78         | 97,64          | 480,73         | 7,55         | 4,33         | 6,53         | 10,27        | 458,31         | 0,26        | 0,76        | 31,38         | 1,62        |
| 9 день                | 590          | 21,22         | 17,96         | 104,99        | 693,35         | 850,00         | 522,62         | 94,89          | 351,64         | 2,07         | 13,07        | 6,07         | 28,81        | 84,01          | 0,21        | 0,31        | 16,11         | 0,87        |
| 10 день               | 575          | 19,89         | 9,89          | 90,42         | 508,20         | 890,52         | 99,32          | 116,17         | 238,02         | 8,08         | 0,92         | 0,00         | 5,45         | 14,60          | 0,22        | 0,25        | 20,69         | 0,00        |
| Всего за 10 дней      | <b>5435</b>  | <b>230,74</b> | <b>200,75</b> | <b>849,02</b> | <b>5976,23</b> | <b>7682,43</b> | <b>2953,27</b> | <b>1053,37</b> | <b>3581,06</b> | <b>62,95</b> | <b>76,32</b> | <b>57,98</b> | <b>81,14</b> | <b>7444,02</b> | <b>3,86</b> | <b>5,72</b> | <b>217,92</b> | <b>3,80</b> |
| В среднем за 1 день   | <b>543,5</b> | <b>23,07</b>  | <b>20,07</b>  | <b>84,90</b>  | <b>597,62</b>  | <b>768,24</b>  | <b>295,33</b>  | <b>105,34</b>  | <b>358,11</b>  | <b>6,30</b>  | <b>7,63</b>  | <b>5,80</b>  | <b>8,11</b>  | <b>744,40</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,57</b> | <b>21,79</b>  | <b>3,80</b> |
| Норма 25% от суточной | <b>500</b>   | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>275,00</b>  | <b>62,50</b>   | <b>275,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,75</b>  | <b>175,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,35</b> | <b>15,00</b>  | <b>2,50</b> |

| расчет обед           | выход          | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал           | К               | Са             | Mg             | Р              | Fe           | Селен       | Йод          | Фтор          | А              | В1          | В2           | С             | Д           |
|-----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 день                | 910            | 30,54         | 26,99         | 124,02         | 851,88         | 1362,30         | 118,31         | 161,04         | 371,90         | 11,16        | 0,56        | 4,32         | 6,49          | 10,14          | 0,37        | 0,34         | 31,28         | 0,09        |
| 2 день                | 790            | 22,12         | 20,34         | 133,91         | 830,22         | 1847,60         | 508,61         | 140,70         | 382,12         | 4,56         | 0,63        | 10,08        | 39,28         | 132,01         | 0,36        | 0,32         | 38,48         | 0,88        |
| 3 день                | 885            | 28,87         | 41,47         | 112,99         | 942,95         | 1589,78         | 178,12         | 163,00         | 403,42         | 11,16        | 0,78        | 8,20         | 7,73          | 75,84          | 0,38        | 0,41         | 45,62         | 0,24        |
| 4 день                | 770            | 26,63         | 26,76         | 126,41         | 831,75         | 1281,70         | 279,80         | 155,08         | 472,60         | 8,46         | 1,25        | 8,76         | 30,44         | 41,63          | 0,38        | 0,30         | 24,80         | 0,51        |
| 5 день                | 715            | 29,02         | 24,68         | 95,09          | 699,93         | 1654,01         | 136,58         | 158,02         | 323,66         | 8,85         | 0,53        | 7,71         | 9,65          | 50,37          | 0,47        | 0,36         | 26,17         | 0,14        |
| 6 день                | 780            | 22,98         | 18,95         | 134,45         | 715,63         | 1831,28         | 280,88         | 151,73         | 356,02         | 7,81         | 0,65        | 13,86        | 51,85         | 14,77          | 0,51        | 0,40         | 35,94         | 0,71        |
| 7 день                | 810            | 24,08         | 25,20         | 118,71         | 775,86         | 991,21          | 150,85         | 161,03         | 366,31         | 5,45         | 0,58        | 2,04         | 14,01         | 109,05         | 0,42        | 0,25         | 12,10         | 0,09        |
| 8 день                | 765            | 37,06         | 40,13         | 122,85         | 873,39         | 1301,72         | 281,08         | 158,65         | 363,18         | 13,91        | 0,54        | 5,64         | 7,48          | 95,36          | 5,56        | 5,42         | 33,60         | 5,37        |
| 9 день                | 910            | 29,12         | 27,36         | 129,34         | 872,86         | 1455,16         | 138,37         | 218,36         | 444,35         | 10,31        | 0,98        | 4,32         | 7,68          | 10,14          | 0,39        | 0,38         | 28,01         | 0,09        |
| 10 день               | 750            | 28,13         | 28,33         | 108,89         | 803,86         | 1491,28         | 150,64         | 141,20         | 468,17         | 15,91        | 0,77        | 13,07        | 9,88          | 6324,84        | 0,55        | 1,81         | 107,80        | 0,30        |
| Всего за 10 дней      | <b>8085,00</b> | <b>278,55</b> | <b>280,20</b> | <b>1206,66</b> | <b>8198,33</b> | <b>14806,04</b> | <b>2223,23</b> | <b>1608,81</b> | <b>3951,73</b> | <b>97,57</b> | <b>7,27</b> | <b>78,00</b> | <b>184,49</b> | <b>6864,15</b> | <b>9,39</b> | <b>10,01</b> | <b>383,80</b> | <b>8,42</b> |
| В среднем за 1 день   | <b>808,50</b>  | <b>27,85</b>  | <b>28,02</b>  | <b>120,67</b>  | <b>819,83</b>  | <b>1480,60</b>  | <b>222,32</b>  | <b>160,88</b>  | <b>395,17</b>  | <b>9,76</b>  | <b>0,73</b> | <b>7,80</b>  | <b>18,45</b>  | <b>686,42</b>  | <b>0,94</b> | <b>1,00</b>  | <b>38,38</b>  | <b>8,42</b> |
| Норма 35% от суточной | <b>700</b>     | <b>26,95</b>  | <b>27,65</b>  | <b>117,25</b>  | <b>822,50</b>  | <b>385,00</b>   | <b>385,00</b>  | <b>87,50</b>   | <b>385,00</b>  | <b>4,20</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b>  | <b>1,05</b>   | <b>245,00</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,49</b>  | <b>21,00</b>  | <b>3,50</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,10  | 1,01 | 4,09   |