

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №4  
 М.А. Губинцев



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена) (составлено в соответствии с абз.1 и 6.8 Ст.Пин 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |              |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг       |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |         |             |                         |          |       |        |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |              |
| Каша рисовая молочная с маслом слив           | 225          | 7,1              | 7       | 40          | 297,6                   | 0,06     | 1,17  | 59,25  | 1,15  | 1,15   | 133,35               | 30,75  | 144,3  | 0,45   | 1,05   | 55,2        | 182              | 2015         |
| Бутерброд горячий с ветчиной и сыром          | 75           | 7                | 8,6     | 10          | 176,6                   | 0,2      | 0,2   | 48,3   | 1     | 0,1    | 218,6                | 27,2   | 198,1  | 1,2    | 1,4    | 2,8         | 11               | 2004         |
| Какао с молоком                               | 200          | 4,9              | 2,8     | 32,5        | 190                     | 0,6      | 1,6   | 24,4   | 0     | 0,2    | 152,2                | 21,3   | 124,6  | 0,4    | 0,6    | 3           | 694              | 2004         |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 19               | 18,4    | 82,5        | 664,2                   | 0,86     | 2,97  | 131,95 | 2,15  | 1,45   | 504,15               | 79,25  | 467    | 2,05   | 3,05   | 61          |                  |              |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |         |             |                         |          |       |        |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |              |
| Овощи по сезону                               | 60           | 0,6              | 0,2     | 2,2         | 14,4                    | 0,05     | 15,01 | 0      | 0,51  | 0      | 8,4                  | 12     | 15,6   | 0,7    | 0,17   | 0,9         | 515/576          | 2004         |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 200          | 6                | 4       | 22,2        | 167                     | 0,23     | 5,8   | 0      | 2,4   | 0,07   | 42,7                 | 35,6   | 88,1   | 2,1    | 0,8    | 51,4        | 139              | 2004         |
| Шницель мясной с соусом                       | 100          | 12,9             | 11,6    | 15,9        | 261                     | 0,03     | 0     | 0      | 2,9   | 0,01   | 4,8                  | 19,2   | 60     | 1,6    | 0,5    | 24,2        | 451              | 2004         |
| Макаронные изделия отварные                   | 150          | 5,1              | 9,1     | 34,2        | 244,5                   | 0,5      | 0     | 0      | 1     | 0,03   | 4,9                  | 21,1   | 372    | 1,1    | 0,4    | 56,9        | 516              | 2004         |
| Компот из свежих плодов с вит. С              | 180          | 0,4              | 0       | 22          | 127,8                   | 0        | 16    | 0      | 0,1   | 0      | 13,8                 | 7,1    | 5,9    | 0,3    | 0      | 0,2         | 631              | 2004         |
| Хлеб ржаной                                   | 10           | 0,7              | 0,1     | 5           | 23                      | 0,5      | 0     | 0      | 0,3   | 0      | 6,9                  | 7,5    | 31,8   | 0,7    | 0,3    | 1,7         |                  | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи:                          | 700          | 25,7             | 25      | 101,5       | 837,7                   | 1,31     | 36,81 | 0      | 7,21  | 0,08   | 81,5                 | 102,5  | 573,4  | 6,5    | 2,17   | 135,3       |                  |              |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |         |             |                         |          |       |        |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |              |
| Молоко в инд. упак.                           | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                     | 0,1      | 1,1   | 25,3   | 0     | 0,2    | 240                  | 23,7   | 180    | 0,2    | 0,8    | 19          | 697              | 2004         |
| Выпечное изделие                              | 70           | 9,7              | 19,7    | 25,7        | 323,4                   | 0,08     | 0,3   | 0,16   | 0     | 0,12   | 226,4                | 18,9   | 164,9  | 0,9    | 0,8    | 8,4         | 534              | 2003         |
| Итого за прием пищи:                          | 270          | 15,7             | 26,1    | 35,1        | 443,4                   | 0,18     | 1,4   | 25,46  | 0     | 0,32   | 466,4                | 42,6   | 344,9  | 1,1    | 1,6    | 27,4        |                  |              |
| Всего за день                                 |              | 60,4             | 69,5    | 219,1       | 1945,3                  | 2,35     | 41,18 | 157,41 | 9,36  | 1,85   | 1052,05              | 224,35 | 1385,3 | 9,65   | 6,82   | 223,7       |                  |              |

Первая неделя. День второй

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |        |
| Котлета из мяса кур с соусом   | 100          | 14,2             | 11,4    | 17          | 270                     | 0,1      | 16    | 0,14  | 3,6   | 0,12   | 82                   | 38     | 164   | 2      | 0,13   | 31,9        | 498              | 2004   |
| Картофельное пюре              | 150          | 3,2              | 6,8     | 21,9        | 163,5                   | 0,14     | 18,2  | 0     | 0,2   | 0,1    | 37                   | 27,8   | 86,6  | 1      | 0,7    | 56,5        | 520              | 2004   |
| Овощи по сезону                | 60           | 0,8              | 0       | 8           | 4                       | 0        | 6     | 0     | 0,3   | 0      | 13,8                 | 8,4    | 25,2  | 0,9    | 0,3    | 1,8         | 515/576          | 2004   |



|                                       |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|-------|---------|-----|------|-------|------|------------------------------|
| Чай с сахаром                         | 200 | 0,3  | 0,1  | 16,2  | 62     | 0    | 2    | 0     | 0    | 0    | 8     | 5     | 10      | 1   | 0    | 0     | 686  | 2004                         |
| Батон йодированный                    | 20  | 0,6  | 0,2  | 10,3  | 52,1   | 0,02 | 0    | 0     | 0,3  | 0    | 4,6   | 6,6   | 17,7    | 0,2 | 0,1  | 0     |      | ТУ 10 71 11-00248363077-2016 |
| Итого за прием пищи:                  | 530 | 19,1 | 18,5 | 73,4  | 551,6  | 0,26 | 42,2 | 0,14  | 4,4  | 0,22 | 145,4 | 85,8  | 303,5   | 5,1 | 1,23 | 90,2  |      |                              |
| <b>Обед</b>                           |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| Суп картофельный рыбный               | 212 | 5    | 3,3  | 20,5  | 132,6  | 0,11 | 12   | 0     | 2,7  | 0,08 | 35    | 36,7  | 113,7   | 1,3 | 0,5  | 69,2  | 133  | 2004                         |
| Печень по-строгановски                | 100 | 13,6 | 15,6 | 4     | 195    | 0,18 | 28,9 | 5,5   | 3    | 1,4  | 25,6  | 14,7  | 223,25  | 4,8 | 3,6  | 86    | 431  | 2004                         |
| Рис отварной                          | 150 | 3,8  | 7,1  | 38,9  | 228    | 0,03 | 0    | 0     | 0,3  | 0,02 | 5,3   | 25,5  | 77,9    | 0,5 | 0,8  | 60,8  | 511  | 2004                         |
| Хлеб ржаной                           | 20  | 1,3  | 0,2  | 9,9   | 46     | 0,4  | 0    | 0     | 0,2  | 0    | 4,6   | 5     | 21,2    | 0,6 | 0,2  | 1,1   |      | ГОСТ 2077-84                 |
| Батон йодированный                    | 20  | 1,6  | 0,2  | 10,3  | 52,1   | 0,02 | 0    | 0     | 0,3  | 0    | 4,6   | 6,6   | 17,7    | 0,2 | 0,1  | 0     |      | ТУ 10 71 11-                 |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит. С | 200 | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0    | 0,7  | 0     | 0,5  | 0,02 | 32,5  | 17,5  | 23,4    | 0,7 | 0    | 0,2   | 6,39 | 2004                         |
| Итого за прием пищи:                  | 702 | 25,9 | 26,4 | 115   | 777,7  | 0,74 | 41,6 | 5,5   | 7    | 1,52 | 107,6 | 69,3  | 477,15  | 8,1 | 5,2  | 217,3 |      |                              |
| <b>Полдник</b>                        |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| Молоко в индивид.упак                 | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 1,1  | 1,1  | 25,3  | 0    | 0,2  | 240   | 23,7  | 180     | 0,2 | 0,8  | 19    | 697  | 2004                         |
| Фрукт                                 | 130 | 0,6  | 0,6  | 12,2  | 61,1   | 0    | 13   | 0     | 0,8  | 0    | 20,8  | 10,4  | 14,3    | 2,9 | 0,2  | 2,6   |      |                              |
| Выпечное изделие                      | 50  | 4    | 4    | 22,2  | 141,5  | 0,6  | 0    | 7     | 1,6  | 0,04 | 11,2  | 14,2  | 38,3    | 0,7 | 0,3  | 24    | 422  | 2015                         |
| Итого и прием пищи:                   | 380 | 10,6 | 11   | 43,8  | 322,6  | 1,7  | 14,1 | 32,3  | 2,4  | 0,24 | 272   | 48,3  | 232,6   | 3,8 | 1,3  | 45,6  |      |                              |
| Всего за день:                        |     | 55,6 | 55,9 | 232,2 | 1651,9 | 2,7  | 97,9 | 37,94 | 13,8 | 1,98 | 525   | 203,4 | 1013,25 | 17  | 7,73 | 353,1 |      |                              |

Первая неделя. День третий

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов            |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------|-----------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                             |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                             |
| Макаронные изделия отварные с сыром и маслом | 180          | 15,2             | 13,3    | 25,4        | 313,2                   | 0,51     | 0,2   | 57,6  | 1,1   | 0,13   | 22,5                 | 28,1   | 137,2 | 1,3    | 0,4    | 56,9   | 516         | 2004                        |
| Чай с сахаром                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8     | 1      | 0      | 0      | 685         | 2004                        |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,6              | 2,2     | 10,3        | 52,4                    | 0,02     | 0     | 0     | 0,3   | 0      | 4,6                  | 6,6    | 17,4  | 0,2    | 0,1    | 0,2    |             | ТУ 1071 11-00248363077-2016 |
| Фрукт  | 120          | 1,8              | 2,8     | 25,2        | 115,2                   | 0,05     | 12    | 0     | 0     | 0      | 9,6                  | 50,4   | 33,6  | 0,7    | 0      | 0      |             |                             |
| Итого за прием пищи:                         | 520          | 18,9             | 18,4    | 76,1        | 542,8                   | 0,58     | 12,2  | 57,6  | 1,4   | 0,13   | 41,7                 | 89,1   | 196,2 | 3,2    | 0,5    | 57,1   |             |                             |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                             |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной   | 210          | 2,3              | 4,4     | 11,4        | 122,2                   | 0,05     | 10,7  | 10    | 2,4   | 0,05   | 58,5                 | 27     | 60,7  | 1      | 0,4    | 0,4    | 110         | 2004                        |
| Тефтели мясные с томатным соусом             | 120          | 11,6             | 14,4    | 12,2        | 232,4                   | 0,06     | 3,45  | 0,08  | 3,9   | 0,15   | 14                   | 18,6   | 109,7 | 1,4    | 3,8    | 27,9   | 461/587     | 2004                        |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8,7              | 4,8     | 40,6        | 279                     | 0,2      | 0     | 0     | 0,6   | 0,1    | 14,8                 | 135,8  | 203,9 | 4,6    | 1,5    | 56,2   | 508         | 2004                        |
| Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 19,8        | 92                      | 0,8      | 0     | 0     | 0,4   | 0      | 9,2                  | 10     | 42,4  | 1,2    | 0,4    | 2,2    |             | ГОСТ 2077 84                |
| Компот из черной смородины с/м с вит с       | 200          | 0,2              | 0,1     | 23          | 138                     | 0,01     | 16    | 0     | 0,1   | 0      | 18                   | 7      | 10,4  | 0,3    | 0      | 0,2    | 634         | 2004                        |
| Итого за прием пищи:                         | 720          | 25,4             | 24,1    | 107         | 863,6                   | 1,12     | 30,15 | 10,08 | 7,4   | 0,3    | 114,5                | 198,4  | 427,1 | 8,5    | 6,1    | 86,9   |             |                             |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                             |



|                                       |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|-------|---------|-----|------|-------|------|------------------------------|
| с сахаром                             | 200 | 0,3  | 0,1  | 16,2  | 62     | 0    | 2    | 0     | 0    | 0    | 8     | 5     | 10      | 1   | 0    | 0     | 686  | 2004                         |
| Батон йодированный                    | 20  | 0,6  | 0,2  | 10,3  | 52,1   | 0,02 | 0    | 0     | 0,3  | 0    | 4,6   | 6,6   | 17,7    | 0,2 | 0,1  | 0     |      | ТУ 10 71 11-00248363077-2016 |
| Итого за прием пищи:                  | 530 | 19,1 | 18,5 | 73,4  | 551,6  | 0,26 | 42,2 | 0,14  | 4,4  | 0,22 | 145,4 | 85,8  | 303,5   | 5,1 | 1,23 | 90,2  |      |                              |
| <b>Обед</b>                           |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| Суп картофельный рыбный               | 212 | 5    | 3,3  | 20,5  | 132,6  | 0,11 | 12   | 0     | 2,7  | 0,08 | 35    | 36,7  | 113,7   | 1,3 | 0,5  | 69,2  | 133  | 2004                         |
| Печень по-строгановски                | 100 | 13,6 | 15,6 | 4     | 195    | 0,18 | 28,9 | 5,5   | 3    | 1,4  | 25,6  | 14,7  | 223,25  | 4,8 | 3,6  | 86    | 431  | 2004                         |
| Рис отварной                          | 150 | 3,8  | 7,1  | 38,9  | 228    | 0,03 | 0    | 0     | 0,3  | 0,02 | 5,3   | 25,5  | 77,9    | 0,5 | 0,8  | 60,8  | 511  | 2004                         |
| Хлеб ржаной                           | 20  | 1,3  | 0,2  | 9,9   | 46     | 0,4  | 0    | 0     | 0,2  | 0    | 4,6   | 5     | 21,2    | 0,6 | 0,2  | 1,1   |      | ГОСТ 2077-84                 |
| Батон йодированный                    | 20  | 1,6  | 0,2  | 10,3  | 52,1   | 0,02 | 0    | 0     | 0,3  | 0    | 4,6   | 6,6   | 17,7    | 0,2 | 0,1  | 0     |      | ТУ 10 71 11-                 |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит. С | 200 | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0    | 0,7  | 0     | 0,5  | 0,02 | 32,5  | 17,5  | 23,4    | 0,7 | 0    | 0,2   | 6,39 | 2004                         |
| Итого за прием пищи:                  | 702 | 25,9 | 26,4 | 115   | 777,7  | 0,74 | 41,6 | 5,5   | 7    | 1,52 | 107,6 | 69,3  | 477,15  | 8,1 | 5,2  | 217,3 |      |                              |
| <b>Полдник</b>                        |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| Молоко в иднвид.упак                  | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 1,1  | 1,1  | 25,3  | 0    | 0,2  | 240   | 23,7  | 180     | 0,2 | 0,8  | 19    | 697  | 2004                         |
| Фрукт                                 | 130 | 0,6  | 0,6  | 12,2  | 61,1   | 0    | 13   | 0     | 0,8  | 0    | 20,8  | 10,4  | 14,3    | 2,9 | 0,2  | 2,6   |      |                              |
| Выпечное изделие                      | 50  | 4    | 4    | 22,2  | 141,5  | 0,6  | 0    | 7     | 1,6  | 0,04 | 11,2  | 14,2  | 38,3    | 0,7 | 0,3  | 24    | 422  | 2015                         |
| Итого и прием пищи:                   | 380 | 10,6 | 11   | 43,8  | 322,6  | 1,7  | 14,1 | 32,3  | 2,4  | 0,24 | 272   | 48,3  | 232,6   | 3,8 | 1,3  | 45,6  |      |                              |
| Всего за день:                        |     | 55,6 | 55,9 | 232,2 | 1651,9 | 2,7  | 97,9 | 37,94 | 13,8 | 1,98 | 525   | 203,4 | 1013,25 | 17  | 7,73 | 353,1 |      |                              |

**Первая неделя. День третий**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов              |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                               |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |
| Макаронные изделия отварные с сыром и маслом | 180          | 15,2             | 13,3    | 25,4        | 313,2                   | 0,51     | 0,2   | 57,6  | 1,1   | 0,13   | 22,5                 | 28,1   | 137,2 | 1,3    | 0,4    | 56,9   | 516         | 2004                          |
| Чай с сахаром                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8     | 1      | 0      | 0      | 685         | 2004                          |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,6              | 2,2     | 10,3        | 52,4                    | 0,02     | 0     | 0     | 0,3   | 0      | 4,6                  | 6,6    | 17,4  | 0,2    | 0,1    | 0,2    |             | ТУ 1071 11 - 00248363077-2016 |
| Фрукт  | 120          | 1,8              | 2,8     | 25,2        | 115,2                   | 0,05     | 12    | 0     | 0     | 0      | 9,6                  | 50,4   | 33,6  | 0,7    | 0      | 0      |             |                               |
| Итого за прием пищи:                         | 520          | 18,9             | 18,4    | 76,1        | 542,8                   | 0,58     | 12,2  | 57,6  | 1,4   | 0,13   | 41,7                 | 89,1   | 196,2 | 3,2    | 0,5    | 57,1   |             |                               |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной   | 210          | 2,3              | 4,4     | 11,4        | 122,2                   | 0,05     | 10,7  | 10    | 2,4   | 0,05   | 58,5                 | 27     | 60,7  | 1      | 0,4    | 0,4    | 110         | 2004                          |
| Тефтели мясные с томатным соусом             | 120          | 11,6             | 14,4    | 12,2        | 232,4                   | 0,06     | 3,45  | 0,08  | 3,9   | 0,15   | 14                   | 18,6   | 109,7 | 1,4    | 3,8    | 27,9   | 461/587     | 2004                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8,7              | 4,8     | 40,6        | 279                     | 0,2      | 0     | 0     | 0,6   | 0,1    | 14,8                 | 135,8  | 203,9 | 4,6    | 1,5    | 56,2   | 508         | 2004                          |
| Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 19,8        | 92                      | 0,8      | 0     | 0     | 0,4   | 0      | 9,2                  | 10     | 42,4  | 1,2    | 0,4    | 2,2    |             | ГОСТ 2077 84                  |
| Компот из черной смородины с/м с вит с       | 200          | 0,2              | 0,1     | 23          | 138                     | 0,01     | 16    | 0     | 0,1   | 0      | 18                   | 7      | 10,4  | 0,3    | 0      | 0,2    | 634         | 2004                          |
| Итого за прием пищи:                         | 720          | 25,4             | 24,1    | 107         | 863,6                   | 1,12     | 30,15 | 10,08 | 7,4   | 0,3    | 114,5                | 198,4  | 427,1 | 8,5    | 6,1    | 86,9   |             |                               |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |



|                                |     |      |      |       |        |      |       |        |      |      |       |       |       |      |     |     |     |      |
|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|-----|------|
| Молоко в инд. упак             | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 1,1   | 25,3   | 0    | 0,2  | 240   | 23,7  | 180   | 0,2  | 0,8 | 19  | 697 | 2004 |
| Кондитерское изделие без крема | 75  | 4,7  | 8,8  | 38    | 250    | 0,08 | 0     | 12     | 3,1  | 0,06 | 15    | 17,2  | 48    | 0,9  | 0,9 | 9   | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи:           | 275 | 10,7 | 15,2 | 47,4  | 370    | 0,18 | 1,1   | 37,3   | 3,1  | 0,26 | 255   | 40,9  | 228   | 1,1  | 1,7 | 28  |     |      |
| Всего за день:                 |     | 55   | 57,7 | 230,5 | 1776,4 | 1,88 | 43,45 | 104,98 | 11,9 | 0,69 | 411,2 | 328,4 | 851,3 | 12,8 | 8,3 | 172 |     |      |

Первая неделя. День четвертый

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |
| Биточек мясной                   | 90           | 6,7              | 8,5     | 14,4        | 234,9                   | 0,033    | 0     | 0     | 3,3   | 0,11   | 5,4                  | 21,6   | 67,5   | 1,8    | 0,6    | 27,2   | 451         | 2004             |
| Макаронные изделия отварные      | 180          | 6,12             | 6,9     | 41,04       | 293,4                   | 0,6      | 0     | 0     | 1,2   | 0,036  | 5,88                 | 25,32  | 44,64  | 1,32   | 0,48   | 68,28  | 516         | 2004             |
| Бутерброд с сыром                | 35           | 5                | 4       | 10,3        | 107                     | 0,02     | 0,1   | 34,5  | 0,4   | 0,04   | 153,8                | 9,4    | 109    | 0,4    | 0,5    | 0      | 3           | 2004             |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2              | 0,1     | 15          | 60                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8      | 1      | 0      | 0      | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:             | 505          | 18,02            | 19,5    | 80,74       | 695,3                   | 0,653    | 0,1   | 34,5  | 4,9   | 0,186  | 170,08               | 60,32  | 229,14 | 4,52   | 1,58   | 95,48  |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |
| Овощи по сезону                  | 60           | 4,2              | 0       | 22,5        | 17,9                    | 0,05     | 15    | 0     | 0,3   | 0      | 8,4                  | 12     | 15,6   | 0,5    | 0,2    | 2,1    | 515/576     | 2004             |
| Суп картофельный с яйцом         | 200          | 4,2              | 4,6     | 14,2        | 121,8                   | 0,2      | 6,9   | 3     | 1,5   | 3      | 33,7                 | 24     | 86,2   | 1,4    | 0,8    | 57,3   | 133         | 2004             |
| Рагу из курицы с картофелем      | 175          | 12,8             | 14,7    | 15,2        | 208                     | 0,09     | 11,7  | 21    | 2     | 0,14   | 28,6                 | 36     | 138,1  | 1,8    | 1,1    | 52,9   | 289         | 2015             |
| Компот из свежих плодов с вит. С | 200          | 0,4              | 0       | 31,5        | 142                     | 0        | 16    | 0     | 0,1   | 0      | 13,8                 | 7,1    | 5,9    | 0,3    | 0      | 0,2    | 631         | 2004             |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 2                | 0,3     | 12,9        | 92                      | 0,5      | 0     | 0     | 0,3   | 0      | 6,9                  | 7,5    | 31,8   | 0,7    | 0,3    | 1,7    |             | ГОСТ 2077-84     |
| Выпечное изделие                 | 50           | 3,3              | 7,2     | 20,5        | 160                     | 0,08     | 0,02  | 0     | 2,4   | 0,03   | 10,7                 | 14,1   | 38,4   | 0,7    | 0,3    | 24     | 426         | 2015             |
| Итого за прием пищи:             | 715          | 26,9             | 26,8    | 116,8       | 741,7                   | 0,92     | 49,62 | 24    | 6,6   | 3,17   | 102,1                | 100,7  | 316    | 5,4    | 2,7    | 138,2  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |
| Молоко в инд. упак               | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                     | 0,1      | 1,1   | 25,3  | 0     | 0,2    | 240                  | 23,7   | 180    | 0,2    | 0,8    | 19     | 647         | 2004             |
| Кондитерское изделие без крема   | 20           | 1,3              | 7       | 11,9        | 115                     | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 2,1                  | 1,7    | 9      | 0,1    | 0,1    | 1,8    |             | ГОСТ 24901-2014  |
| Фрукт                            | 150          | 0,6              | 0,5     | 15,5        | 70,5                    | 0,03     | 7,5   | 0     | 0,6   | 0,04   | 28,5                 | 18     | 24     | 3,5    | 0      | 0      |             |                  |
| Итого за прием пищи:             | 370          | 7,9              | 13,9    | 36,8        | 305,5                   | 0,13     | 8,6   | 25,3  | 0,6   | 0,24   | 270,6                | 43,4   | 213    | 3,8    | 0,9    | 20,8   |             |                  |
| Всего за день:                   |              | 52,82            | 60,2    | 234,34      | 1742,5                  | 1,703    | 58,32 | 83,8  | 12,1  | 3,596  | 542,78               | 204,42 | 758,14 | 13,72  | 5,18   | 254,48 |             |                  |

Первая неделя. День пятый

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| Блинчики с джемом (повидлом)    | 175          | 13               | 13      | 51,1        | 371                     | 0,13     | 1,4   | 46,1  | 2,3   | 0,09   | 31,2                 | 26,3   | 79,1  | 2,3    | 1,1    | 49,8   | 728         | 2004             |
| Йогурт фруктовый                | 125          | 5,5              | 6,5     | 13,9        | 112,5                   | 0,04     | 0,8   | 25    | 0     | 0,2    | 148,8                | 17,5   | 112,8 | 0,15   | 0      | 0      |             | ГОСТ 31981-2013  |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2              | 0,1     | 15          | 40                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8     | 1      | 0      | 0      | 685         | 2004             |



|                                       |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |       |     |       |         |              |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|---------|--------------|
| Итого за прием пищи:                  | 500 | 18,7 | 19,6 | 80    | 523,5  | 0,17 | 2,2  | 71,1  | 2,3  | 0,29 | 185   | 47,8  | 199,9 | 3,45  | 1,1 | 49,8  |         |              |
| <b>Обед</b>                           |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |       |     |       |         |              |
| Овощи по сезону                       | 60  | 0,6  | 0    | 1,5   | 9      | 0,05 | 15   | 0     | 0,3  | 0    | 8,4   | 12    | 15,6  | 0,5   | 0,2 | 2,1   | 515/576 | 2004         |
| Суп из овощей                         | 200 | 2,7  | 4,7  | 8,6   | 89,2   | 0,07 | 8,8  | 6,2   | 0,6  | 0,1  | 31,5  | 18,3  | 47,3  | 0,6   | 0,4 | 51,9  | 135     | 2004         |
| Тефтели рыбные с томатным соусом      | 100 | 11,8 | 7,1  | 11,1  | 148    | 0,06 | 2    | 0,06  | 2,8  | 0    | 31    | 11,8  | 116   | 0,8   | 0,5 | 100,6 | 394     | 2004         |
| Картофельное пюре                     | 150 | 3,2  | 6,8  | 21,9  | 163,5  | 0,14 | 18,2 | 0     | 0,2  | 0,1  | 37    | 27,8  | 86,6  | 1     | 0,7 | 56,5  | 520     | 2004         |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит. С | 180 | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0    | 0,7  | 0     | 0,5  | 0,02 | 32,5  | 17,5  | 23,4  | 0,7   | 0   | 0,2   | 6,39    | 2004         |
| Выпечное изделие                      | 50  | 5,7  | 6,3  | 22    | 159    | 0,06 | 0    | 2     | 2,3  | 0,8  | 9,9   | 13,7  | 35    | 0,7   | 0,3 | 24    | 424     | 2015         |
| Хлеб ржаной                           | 10  | 0,7  | 0,1  | 5     | 23     | 0,2  | 0    | 0     | 0,1  | 0    | 4,6   | 5     | 21,2  | 0,6   | 0,2 | 1,1   |         | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи:                  | 750 | 25,3 | 25   | 101,5 | 715,7  | 0,58 | 44,7 | 8,26  | 6,8  | 1,02 | 154,9 | 106,1 | 345,1 | 4,9   | 2,3 | 236,4 |         |              |
| <b>Полдник</b>                        |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |       |     |       |         |              |
| Сок фруктовый                         | 200 | 1    | 0    | 20,2  | 85     | 0,02 | 4    | 0     | 0,2  | 0,02 | 14    | 8     | 14    | 2,8   | 0   | 0     | 707     | 2004         |
| Выпечное изделие                      | 100 | 9,6  | 13,8 | 26,9  | 271    | 0,14 | 0    | 7,5   | 1,5  | 0,1  | 269,3 | 24,2  | 104,5 | 1,5   | 0,2 | 21,5  | 420     | 2015         |
| Итого за прием пищи:                  | 300 | 10,6 | 13,8 | 47,1  | 356    | 0,16 | 4    | 7,5   | 1,7  | 0,12 | 283,3 | 32,2  | 118,5 | 4,3   | 0,2 | 21,5  |         |              |
| Всего за день:                        |     | 54,6 | 58,4 | 228,6 | 1595,2 | 0,91 | 50,9 | 86,86 | 10,8 | 1,43 | 623,2 | 186,1 | 663,5 | 12,65 | 3,6 | 307,7 |         |              |

Вторая неделя. День первый

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| Каша дружба молочная жидкая с маслом слив | 160          | 9,6              | 6       | 38,4        | 218,1                   | 0,1      | 0,7   | 39,9  | 0,11  | 0,43   | 97,2                 | 27,1   | 114   | 0,64   | 0,75   | 44     | 175         | 2015             |
| Фрукт                                     | 100          | 2                | 0       | 8           | 47                      | 0,03     | 10    | 0     | 0     | 0      | 16                   | 9      | 11    | 2,2    | 0      | 0      |             |                  |
| Какао с молоком                           | 200          | 3,8              | 3,9     | 19,8        | 190                     | 0,06     | 1,6   | 0     | 0     | 0,2    | 152,2                | 21,3   | 124,6 | 0,4    | 0,6    | 3      | 694         | 2004             |
| Печенье                                   | 40           | 3                | 9       | 15          | 169                     | 0,04     | 0     | 0     | 0     | 0      | 9,2                  | 40     | 26    | 0,32   | 0      | 0      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 500          | 18,4             | 18,9    | 81,2        | 624,1                   | 0,23     | 12,3  | 39,9  | 0,11  | 0,63   | 274,6                | 97,4   | 275,6 | 3,56   | 1,35   | 47     |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| Овощи по сезону                           | 60           | 0,6              | 0       | 1,5         | 8,4                     | 0        | 6     | 0     | 0,3   | 0      | 13,8                 | 8,4    | 25,2  | 0,9    | 0,1    | 1,8    | 515/576     | 2004             |
| Борщ из св. капусты с картофелем          | 200          | 1,84             | 5,36    | 10,7        | 118,8                   | 0,05     | 10,7  | 10    | 2,4   | 0,05   | 58,5                 | 27     | 60,7  | 1      | 0,4    | 0,4    | 110         | 2004             |
| Котлета из мяса кур                       | 90           | 16,8             | 12,8    | 17          | 246                     | 0,09     | 14,4  | 0,12  | 3,24  | 0,11   | 73,8                 | 34,2   | 147,6 | 1,8    | 0,11   | 28,7   | 498         | 2004             |
| Рис отварной                              | 150          | 3,8              | 6,1     | 38,9        | 228                     | 0,03     | 0     | 0     | 0,3   | 0,02   | 5,3                  | 25,5   | 77,9  | 0,5    | 0,8    | 60,8   | 511         | 2004             |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,2              | 0,1     | 17          | 60                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8     | 1      | 0      | 0      | 685         | 2004             |
| Хлеб ржаной                               | 20           | 1,3              | 0,2     | 15          | 46                      | 0,34     | 0     | 0     | 0,2   | 0      | 4,6                  | 5      | 21,2  | 0,6    | 0,2    | 1,1    |             | ГОСТ 2077-84     |
| Итого за прием пищи:                      | 720          | 24,54            | 24,56   | 100,1       | 707,2                   | 0,51     | 31,1  | 10,12 | 6,44  | 0,18   | 161                  | 104,1  | 340,6 | 5,3    | 1,61   | 92,8   |             |                  |
| <b>Полдник</b>                            |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| Молоко в индивид. упак.                   | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                     | 0,1      | 1,1   | 25,3  | 0     | 0,2    | 240                  | 23,7   | 180   | 0,2    | 0,8    | 19     | 697         | 2004             |
| Выпечное изделие:                         | 70           | 9,7              | 19,7    | 25,7        | 323,4                   | 0,08     | 0,3   | 0,16  | 0     | 0,12   | 226,4                | 18,9   | 164,9 | 0,9    | 0,8    | 8,4    | 534         | 2003             |
| Итого за прием пищи:                      | 270          | 15,7             | 26,1    | 35,1        | 443,4                   | 0,18     | 1,4   | 25,46 | 0     | 0,32   | 466,4                | 42,6   | 344,9 | 1,1    | 1,6    | 27,4   |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 58,64            | 69,56   | 216,4       | 1774,7                  | 0,92     | 44,8  | 75,48 | 6,55  | 1,13   | 902                  | 244,1  | 961,1 | 9,96   | 4,56   | 167,2  |             |                  |

Вторая неделя. День второй

| Прием пищи | Масса | Пищевые вещества |  |  | Энергет | Витамины |  |  |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |  | № |
|------------|-------|------------------|--|--|---------|----------|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|---|
|------------|-------|------------------|--|--|---------|----------|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|---|



| прием пищи,<br>наименование блюда             | масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 |                      | Энергетическая<br>ценность | Витамины |       |       |       |        |        |       |       |        |        | №<br>рецепту<br>ры | Сборник рецептов |
|---|-----------------|------------------|---------|-----------------|----------------------|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------------------|------------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | иическая<br>ценность |                            | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg,мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг |                    |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |                 |                  |         |                 |                      |                            |          |       |       |       |        |        |       |       |        |        |                    |                  |
| Тфтели мясные с томатным соусом               | 120             | 6,9              | 9,5     | 13,2            | 222,5                | 0,06                       | 3,3      | 0,09  | 3,6   | 0     | 13,5   | 18     | 103,7 | 1,4   | 0,2    | 24,1   | 462/587            | 2004             |
| Макаронные изделия отварные                   | 150             | 5,1              | 4,3     | 38,4            | 244,5                | 0,5                        | 0        | 0     | 1     | 0,03  | 4,9    | 21,1   | 37,2  | 1,1   | 0,4    | 56,9   | 516                | 2004             |
| Бутерброд с сыром                             | 35              | 5,2              | 5       | 10,3            | 107                  | 0,02                       | 0,1      | 34,5  | 0,4   | 0,04  | 153,8  | 9,4    | 109   | 0,4   | 0,5    | 0      | 3                  | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 200             | 0,3              | 0,1     | 15,2            | 62                   | 0                          | 2        | 0     | 0     | 0     | 8      | 5      | 10    | 1     | 0      | 0      | 686                | 2004             |
| Итого за прием пищи:                          | 505             | 17,5             | 18,9    | 77,1            | 636                  | 0,58                       | 5,4      | 34,59 | 5     | 0,07  | 180,2  | 53,5   | 259,9 | 2,5   | 1,1    | 81     |                    |                  |
| <b>Обед</b>                                   |                 |                  |         |                 |                      |                            |          |       |       |       |        |        |       |       |        |        |                    |                  |
| Овощи по сезону                               | 60              | 0,6              | 0       | 2,2             | 14,4                 | 0,04                       | 15       | 0     | 0,4   | 0     | 8,4    | 12     | 15,6  | 0,6   | 0,2    | 2      | 515/576            | 2004             |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 200             | 7,8              | 4       | 27              | 133,6                | 0,23                       | 5,8      | 0     | 2,4   | 0,07  | 42,7   | 35,6   | 88,1  | 2,1   | 0,8    | 51,4   | 139                | 2004             |
| Гуляш из свинины                              | 100             | 8,5              | 17,6    | 2,3             | 247,2                | 0,2                        | 0,7      | 0     | 2,1   | 0,07  | 16     | 17,9   | 102,9 | 1,8   | 2,3    | 5,6    | 260                | 2015             |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 7,7              | 4,9     | 42,6            | 279                  | 0,2                        | 0        | 0     | 0,6   | 0     | 14,8   | 135,8  | 203,9 | 4,6   | 1,5    | 56,2   | 508                | 2004             |
| Компот из сухофруктов с вит. С                | 180             | 0,2              | 0,1     | 33              | 138                  | 0,01                       | 16       | 0     | 0,1   | 0     | 18     | 7      | 10,4  | 0,3   | 0      | 0,2    | 634                | 2004             |
| Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,3              | 0,2     | 9,9             | 46                   | 0,34                       | 0        | 0     | 0,2   | 0     | 4,6    | 5      | 21,2  | 0,6   | 0,2    | 1,1    |                    | ГОСТ 2077-84     |
| Итого за прием пищи:                          | 710             | 26,1             | 26,8    | 117             | 858,2                | 1,02                       | 37,5     | 0     | 5,8   | 0,14  | 88,5   | 195,4  | 442,1 | 10    | 5      | 116,5  |                    |                  |
| <b>Полдник</b>                                |                 |                  |         |                 |                      |                            |          |       |       |       |        |        |       |       |        |        |                    |                  |
| Молоко в инд. упак                            | 200             | 6                | 6,4     | 9,4             | 120                  | 0,1                        | 1,1      | 25,3  | 0     | 0,2   | 240    | 23,7   | 180   | 0,2   | 0,9    | 19     | 697                | 2004             |
| Выпечное изделие                              | 100             | 9,6              | 13,8    | 26,9            | 271                  | 0,14                       | 0        | 7,5   | 1,5   | 0,1   | 269,3  | 24,2   | 104,5 | 1,5   | 0,2    | 21,5   | 420                | 2015             |
| Итого за прием пищи:                          | 300             | 15,6             | 20,2    | 36,3            | 391                  | 0,24                       | 1,1      | 32,8  | 1,5   | 0,3   | 509,3  | 47,9   | 284,5 | 1,7   | 1,1    | 40,5   |                    |                  |
| Всего за день:                                |                 | 59,2             | 65,9    | 230,4           | 1885,2               | 1,84                       | 44       | 67,39 | 12,3  | 0,51  | 778    | 296,8  | 986,5 | 14,2  | 7,2    | 238    |                    |                  |

Вторая неделя. День третий

| Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамины             |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |       |        | №<br>рецепту<br>ры | Сборник рецептов |              |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|----------------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------------------|------------------|--------------|
|                                      |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            | иическая<br>ценность | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг               | Са, мг | Mg,мг | Р, мг | Fe, мг |                    |                  | Zn, мг       |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |                  |         |                 |                            |                      |        |       |       |       |                      |        |       |       |        |                    |                  |              |
| Оладьи с молоком сгущенным           | 170             | 16               | 17      | 51,1            | 499,8                      | 0,31                 | 1,2    | 51,11 | 6,3   | 0,34  | 318,6                | 75     | 336,2 | 2,4   | 1,2    | 56,8               | 733              | 2004         |
| Чай с низким содержанием сахара      | 200             | 0,2              | 0,1     | 10              | 40                         | 0                    | 0      | 0     | 0     | 0     | 5                    | 4      | 8     | 1     | 0      | 0                  | 685              | 2004         |
| Фрукт                                | 130             | 0,6              | 0,6     | 12,7            | 61,1                       | 0                    | 13     | 0     | 0,8   | 0     | 20,7                 | 10,4   | 14,3  | 2,9   | 0,2    | 2,6                |                  |              |
| Итого за прием пищи:                 | 500             | 16,8             | 17,7    | 73,8            | 600,9                      | 0,31                 | 14,2   | 51,11 | 7,1   | 0,34  | 344,3                | 89,4   | 358,5 | 6,3   | 1,4    | 59,4               |                  |              |
| <b>Обед</b>                          |                 |                  |         |                 |                            |                      |        |       |       |       |                      |        |       |       |        |                    |                  |              |
| Овощи по сезону                      | 60              | 0,6              | 0       | 2,2             | 7,8                        | 0,04                 | 2      | 0     | 0     | 0     | 12,6                 | 7,8    | 13,2  | 0,6   | 0      | 0                  | 515/576          | 2004         |
| Суп с макаронными изделиями          | 200             | 4,9              | 6,7     | 17,8            | 145                        | 0                    | 0,8    | 0,2   | 1,3   | 0     | 26,4                 | 11,7   | 38,5  | 0,7   | 0,4    | 57,7               | 147              | 2004         |
| Шницель мясной с соусом              | 90              | 14,3             | 12,7    | 15,9            | 234,9                      | 0,33                 | 0      | 0     | 3,3   | 0,11  | 5,4                  | 21,6   | 67,5  | 1,8   | 0,6    | 27,2               | 451              | 2004         |
| Рагу овощное                         | 150             | 3,5              | 7       | 19              | 145,5                      | 0,6                  | 9      | 0,7   | 0,7   | 0     | 37                   | 25     | 92    | 1,1   | 0,9    | 66,5               | 540              | 2004         |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит с | 200             | 0,6              | 0       | 31,4            | 124                        | 0                    | 0,7    | 0     | 0,5   | 0,02  | 32,5                 | 17,5   | 23,4  | 0,7   | 0      | 0,2                | 639              | 2004         |
| Хлеб ржаной                          | 40              | 2,6              | 0,4     | 19,8            | 92                         | 0,8                  | 0      | 0     | 0,4   | 0     | 9,2                  | 10     | 42,4  | 1,2   | 0,1    | 2,2                |                  | ГОСТ 2077-84 |



|                                |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |      |     |       |     |      |
|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-----|-------|-----|------|
| Итого за прием пищи:           | 740 | 26,5 | 26,8 | 106,1 | 749,2  | 1,77 | 12,5 | 0,9   | 6,2  | 0,13 | 123,1 | 93,6  | 277   | 6,1  | 2   | 153,8 |     |      |
| <b>Полдник</b>                 |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |      |     |       |     |      |
| Молоко в инд. упак             | 200 | 6    | 6,4  | 9,4   | 120    | 0,1  | 0    | 25,3  | 0    | 0,2  | 240   | 23,7  | 180   | 0,2  | 0,8 | 19    | 697 | 2004 |
| Кондитерское изделие без крема | 75  | 4,7  | 8,8  | 38    | 250    | 0,08 | 0    | 12    | 3,1  | 0,06 | 15    | 17,2  | 48    | 0,9  | 0,9 | 9     | 418 | 2015 |
| Итого за прием пищи:           | 275 | 10,7 | 15,2 | 47,4  | 370    | 0,18 | 0    | 37,3  | 3,1  | 0,26 | 255   | 40,9  | 228   | 1,1  | 1,7 | 28    |     |      |
| Всего за день:                 |     | 54   | 59,7 | 227,3 | 1720,1 | 2,26 | 26,7 | 89,31 | 16,4 | 0,73 | 722,4 | 223,9 | 863,5 | 13,5 | 5,1 | 241,2 |     |      |

Вторая неделя. День четвертый

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |                          |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--------------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг                   |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |                          |
| Котлета рыбная                    | 90           | 11               | 7       | 8,3         | 149,3                   | 0,07     | 0     | 0,07  | 0,7   | 0      | 41,4                 | 10,8   | 148,8  | 0,7    | 0,5    | 90,6        | 388              | 2004                     |
| Картофельное пюре                 | 150          | 3,2              | 6,8     | 21,9        | 163,5                   | 0,14     | 18,2  | 0     | 0,2   | 0,1    | 37                   | 27,8   | 86,6   | 1      | 0,7    | 56,5        | 520              | 2004                     |
| Овощи по сезону                   | 60           | 0,6              | 0       | 15          | 8,4                     | 0        | 2,6   | 0     | 0,2   | 0      | 13,8                 | 8,4    | 25,2   | 0,9    | 0,3    | 1,8         | 515/576          | 2004                     |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2              | 0,1     | 15          | 60                      | 0        | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 2                    | 0,9    | 1,6    | 0,2    | 0      | 0           | 685              | 2004                     |
| Батон йодированный                | 25           | 2                | 4,3     | 12,9        | 65,5                    | 0,025    | 0     | 0     | 0,4   | 0      | 5,8                  | 8,3    | 21,8   | 0,3    | 0,2    | 0,1         |                  | ТУ 10.71-11-00248363077- |
| Итого за прием пищи:              | 525          | 17               | 18,2    | 73,1        | 446,7                   | 0,235    | 20,82 | 0,07  | 1,5   | 0,1    | 100                  | 56,2   | 284    | 3,1    | 1,7    | 149         |                  |                          |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |                          |
| Овощи по сезону                   | 60           | 1,2              | 0       | 6,6         | 34,8                    | 0        | 2,4   | 0     | 0,6   | 0      | 10,8                 | 11,4   | 33,6   | 0,6    | 0,6    | 0           | 515/576          | 2004                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 2,2              | 5,8     | 10,4        | 104,2                   | 0,06     | 15,8  | 10    | 2,4   | 0,05   | 58,1                 | 23     | 551    | 0,8    | 0,4    | 51          | 124              | 2004                     |
| Плов                              | 200          | 20,7             | 20,5    | 32,5        | 429,3                   | 0,08     | 1,7   | 0     | 7,3   | 0,13   | 18,9                 | 44,5   | 266,8  | 3,6    | 1,02   | 82          | 443              | 2004                     |
| Компот из свежих плодов с вит С   | 200          | 0,4              | 0       | 49,6        | 142                     | 0        | 16    | 0     | 0,1   | 0      | 13,8                 | 7,1    | 5,9    | 0,3    | 0      | 0,2         | 631              | 2004                     |
| Хлеб ржаной                       | 20           | 1,3              | 0,2     | 9,9         | 46                      | 0,34     | 0     | 0     | 0,2   | 0      | 4,6                  | 5      | 21,2   | 0,6    | 0,2    | 1,1         |                  | ГОСТ 2077-84             |
| Итого за прием пищи:              | 730          | 25,8             | 26,5    | 109         | 756,3                   | 0,48     | 35,9  | 10    | 10,6  | 0,18   | 106,2                | 91     | 878,5  | 5,9    | 2,22   | 134,3       |                  |                          |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |                          |
| Молоко в инд. упак                | 200          | 6                | 6,4     | 9,4         | 120                     | 0,1      | 1,1   | 25,3  | 0     | 0,2    | 240                  | 23,7   | 180    | 0,2    | 0,8    | 19          | 697              | 2004                     |
| Кондитерское изделие без крема    | 70           | 4                | 15      | 29,4        | 268,8                   | 0,05     | 0,04  | 9,8   | 4,8   | 0,04   | 12,9                 | 14,5   | 39,3   | 0,8    | 1,2    | 36,2        | 449              | 2015                     |
| Итого за прием пищи:              | 270          | 10               | 21,4    | 38,8        | 388,8                   | 0,15     | 1,14  | 35,1  | 4,8   | 0,24   | 252,9                | 38,2   | 219,3  | 1      | 2      | 55,2        |                  |                          |
| Всего за день:                    |              | 52,8             | 66,1    | 220,9       | 1591,8                  | 0,865    | 57,86 | 45,17 | 16,9  | 0,52   | 459,1                | 185,4  | 1381,8 | 10     | 5,92   | 338,5       |                  |                          |

Вторая неделя. День пятый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |              |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|-------------|------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг       |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |              |
| Биточек мясной                 | 90           | 10,8             | 5,5     | 13          | 234,9                   | 0,033    | 0     | 0     | 3,3   | 0,11   | 5,4                  | 21,6   | 67,5  | 1,8    | 0,6    | 27,2        | 451              | 2004         |
| Макаронные изделия отварные    | 200          | 6,8              | 12,1    | 45,6        | 326                     | 0,7      | 0     | 0     | 1,3   | 0,04   | 6,5                  | 28,1   | 49,6  | 1,5    | 0,5    | 75,9        | 516              | 2004         |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200          | 0,3              | 0,1     | 15,2        | 62                      | 0        | 2     | 0     | 0     | 0      | 8                    | 5      | 10    | 1      | 0      | 0           | 686              | 2004         |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3              | 2       | 9,9         | 46                      | 0,34     | 0     | 0     | 0,2   | 0      | 4,6                  | 5      | 21,2  | 0,6    | 0,2    | 1,1         |                  | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 19,2             | 19,7    | 83,7        | 668,9                   | 1,073    | 2     | 0     | 4,8   | 0,15   | 24,5                 | 59,7   | 148,3 | 4,9    | 1,3    | 104,2       | 1653             |              |



| Обед                                   |     |      |      |       |        |       |      |       |     |      |       |       |       |      |      |       |         |              |
|--|-----|------|------|-------|--------|-------|------|-------|-----|------|-------|-------|-------|------|------|-------|---------|--------------|
| Овощи по сезону                        | 60  | 0,8  | 0,2  | 2,3   | 14,4   | 0     | 15   | 0,15  | 0,3 | 0    | 8,4   | 12    | 15,6  | 0,6  | 0,15 | 1,2   | 515/576 | 2004         |
| Рассольник ленинградский               | 200 | 4,4  | 3,2  | 16    | 108    | 0,2   | 5    | 0,2   | 1   | 0    | 23,6  | 18,9  | 58,4  | 0,7  | 0,2  | 43,5  | 132     | 2004         |
| Птица тушеная в соусе                  | 100 | 15,3 | 14,4 | 3,5   | 203,5  | 0,12  | 11,4 | 13,5  | 2,5 | 1,12 | 34,3  | 19,5  | 129,9 | 2,1  | 1,5  | 20,5  | 488     | 2004         |
| Рис отварной                           | 150 | 3,8  | 6,4  | 38,9  | 228    | 0,03  | 0    | 0     | 0,3 | 0,02 | 0,4   | 25,5  | 77,9  | 0,5  | 0,8  | 60,8  | 511     | 2004         |
| Компот из черной смородины с/м с вит с | 180 | 0,2  | 0,1  | 33    | 138    | 0,01  | 16   | 0     | 0,1 | 0    | 18    | 7     | 10,4  | 0,3  | 0    | 0,2   | 634     | 2004         |
| Хлеб ржаной                            | 20  | 1,3  | 2    | 9,9   | 46     | 0,34  | 0    | 0     | 0,2 | 0    | 4,6   | 5     | 21,2  | 0,6  | 0,2  | 1,1   |         | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи:                   | 710 | 25,8 | 26,3 | 103,6 | 737,9  | 0,7   | 47,4 | 13,85 | 4,4 | 1,14 | 89,3  | 87,9  | 313,4 | 4,8  | 2,85 | 127,3 |         |              |
| Полдник                                |     |      |      |       |        |       |      |       |     |      |       |       |       |      |      |       |         |              |
| Сок фруктовый                          | 200 | 1    | 0    | 20,2  | 85     | 0,02  | 4    | 0     | 0,2 | 0,02 | 14    | 8     | 14    | 2,8  | 0    | 0     | 707     | 2004         |
| Выпечное изделие                       | 100 | 12,8 | 14,1 | 37,7  | 333    | 0,1   | 0,5  | 0,12  | 0   | 0,18 | 258,8 | 23,6  | 210,6 | 1,3  | 1,6  | 48,3  | 533     | 2003         |
| Итого за прием пищи:                   | 300 | 13,8 | 14,1 | 57,9  | 418    | 0,12  | 4,5  | 0,12  | 0,2 | 0,2  | 272,8 | 31,6  | 224,6 | 4,1  | 1,6  | 48,3  |         |              |
| Всего за день:                         |     | 58,8 | 60,1 | 245,2 | 1824,8 | 1,893 | 53,9 | 13,97 | 9,4 | 1,49 | 386,6 | 179,2 | 686,3 | 13,8 | 5,75 | 279,8 |         |              |

Итого по примерному меню

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |         |         |        |        |         |
|--|------------------|---------|-------------|---------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|---------|--------|--------|---------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                 | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг  | В2, мг | Са, мг               | Mg,     | Р, мг   | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг  |
| Итого за весь период   | 561,86           | 623,06  | 2284,94     | 17507,9                         | 17,321   | 519,01 | 762,31 | 119,51 | 13,926 | 6402,33              | 2276,07 | 9550,69 | 127,28 | 60,16  | 2575,68 |
| Среднее значение за период   | 56,19            | 62,31   | 228,49      | 1750,79                         | 1,73     | 51,90  | 76,23  | 11,95  | 1,39   | 640,23               | 227,61  | 955,07  | 12,73  | 6,02   | 257,57  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                  |         |             |                                 |          |        |        |        |        |                      |         |         |        |        |         |

Итого по примерному меню завтра

| Итого                      | Пищевые вещества |         |        | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины |        |        |       |       | Минеральные вещества |        |         |       |        |        |
|----------------------------|------------------|---------|--------|---------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|----------------------|--------|---------|-------|--------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | В1, мг |                                 | С, мг    | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг  | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг |
| Итого за весь период       | 182,62           | 187,80  | 781,64 | 5954,00                         | 4,95     | 114,39 | 420,96 | 33,66 | 3,57  | 1969,93              | 718,47 | 2722,04 | 38,68 | 14,31  | 794,18 |
| Среднее значение за период | 18,26            | 18,78   | 78,16  | 595,40                          | 0,50     | 11,44  | 42,10  | 3,37  | 0,36  | 196,99               | 71,85  | 272,20  | 3,87  | 1,43   | 79,42  |



