

Согласовано



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

Первая неделя. День первый



Утверждаю  
Индивидуальный  
предприниматель  
Алексева

| 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 |                            | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg,мг  | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг |                    |                  | I, мкт       |
| <b>Завтрак</b>                                      |                 |                  |         |                 |                            |          |       |        |       |        |                      |        |        |        |        |                    |                  |              |
| Каша рисовая молочная с<br>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<br>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<br>бобовыми (горохом<br>лученым) | 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<br>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<br>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,<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 |                            | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg,мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг |                    |                  | I, мкт |
| <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  |      |                              |
| Обед                                  |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| 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 |      |                              |
| Полдник                               |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                              |
| 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 |             |                               |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |
| 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   |             |                               |
| Обед   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |
| 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   |             |                               |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                               |

|                                |     |      |      |       |        |      |       |        |      |      |       |       |       |      |     |     |     |      |
|--------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|-----|------|
| Молоко в инд. упаков           | 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. упаков             | 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 | Р, 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 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>                                |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |              |                  |
| Тефтели 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 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>                        |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |              |
| 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 |     |      |
| Полдник                        |     |      |      |       |        |      |      |       |      |      |       |       |       |      |     |       |     |      |
| Молоко в инд. унак             | 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,<br>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 |             |                          |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                          |
| 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    |             |                          |
| Обед                              |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                          |
| 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  |             |                          |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                          |
| 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,<br>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 |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| 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 | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |         |         |        |        |         |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|---------|--------|--------|---------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | ккал     | В1, мг | С, мг  | А, мг  | Е, мг  | В2, мг               | Са, мг  | Mg, мг  | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг  |
| 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 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  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Итого по примерному меню за обед**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |         |        |        |        |
|--|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|---------|--------|--------|--------|
|  | 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 |
| Итого за весь период   | 257,94           | 258,26  | 1077,6      | 7745,2                       | 9,15     | 367,28 | 82,71 | 68,45 | 7,86   | 1128,7               | 1149   | 4390,35 | 65,5   | 32,15  | 1438,8 |
| Среднее значение за период   | 25,79            | 25,83   | 107,76      | 774,52                       | 0,92     | 36,73  | 8,27  | 6,85  | 0,79   | 112,87               | 114,90 | 439,04  | 6,55   | 3,22   | 143,88 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                  |         |             |                              |          |        |       |       |        |                      |        |         |        |        |        |

**Итого по примерному меню за полдник**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |       |        |        |
|--|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг |
| Итого за весь период   | 121,3            | 177     | 425,7       | 3808,7                       | 3,22     | 37,34 | 258,64 | 17,4  | 2,5    | 3303,7 |
| Среднее значение за период   | 12,13            | 17,7    | 42,57       | 380,87                       | 0,322    | 3,734 | 25,864 | 1,74  | 0,25   | 330,37 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                  |         |             |                              |          |       |        |       |        |        |

\*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

**Нормативная документация**

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,

Согласовано



Утверждаю  
индивидуальный  
предприниматель  
Алексева

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с ГОСТ Р 51073-2013 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый

| 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 |                            | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg,мг  | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг |                    |                  | I, мкт       |
| <b>Завтрак</b>                                |                 |                  |         |                 |                            |          |       |        |       |        |                      |        |        |        |        |                    |                  |              |
| Каша рисовая молочная с маслом слив           | 250             | 7,8              | 7,1     | 44              | 330,6                      | 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          | 100             | 9,1              | 11,18   | 13              | 229,58                     | 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:                          | 550             | 21,8             | 21,08   | 89,5            | 750,18                     | 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                               | 100             | 1                | 0,33    | 3,65            | 23,9                       | 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) | 250             | 7,5              | 5       | 27,75           | 208,75                     | 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                   | 200             | 6,78             | 12,1    | 45,49           | 235,19                     | 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:                          | 840             | 29,28            | 29,13   | 119,79          | 879,64                     | 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                                 |                 | 66,78            | 76,31   | 244,39          | 2073,22                    | 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,<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 |                            | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Mg,мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг |                    |                  | I, мкт |
| <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                 | 180             | 3,84             | 8,16    | 26,28           | 196,2                      | 0,14     | 18,2  | 0     | 0,2   | 0,1    | 37                   | 27,8  | 86,6  | 1      | 0,7    | 56,5               | 520              | 2004   |
| Овощи по сезону                   | 100             | 1,33             | 0       | 13,28           | 6,64                       | 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:                  | 600 | 20,27 | 19,86 | 83,06  | 586,94  | 0,26 | 42,2 | 0,14  | 4,4  | 0,22 | 145,4 | 85,8  | 303,5   | 5,1 | 1,23 | 90,2  |      |                               |
| Обед                                  |     |       |       |        |         |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                               |
| Суп картофельный рыбный               | 250 | 5,85  | 3,86  | 23,99  | 155,14  | 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                          | 200 | 5,05  | 9,44  | 51,74  | 303,24  | 0,03 | 0    | 0     | 0,3  | 0,02 | 5,3   | 25,5  | 77,9    | 0,5 | 0,8  | 60,8  | 511  | 2004                          |
| Хлеб ржаной                           | 30  | 1,95  | 0,3   | 14,85  | 69      | 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:                  | 800 | 28,65 | 29,4  | 136,28 | 898,48  | 0,74 | 41,6 | 5,5   | 7    | 1,52 | 107,6 | 69,3  | 477,15  | 8,1 | 5,2  | 217,3 |      |                               |
| Полдник                               |     |       |       |        |         |      |      |       |      |      |       |       |         |     |      |       |      |                               |
| 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:                        |     | 59,52 | 60,26 | 263,14 | 1808,02 | 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 |             |                                |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                                |
| Макаронные изделия отварные с сыром и маслом | 210          | 17,63            | 15,43   | 29,46       | 363,31                  | 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:                         | 550          | 21,33            | 20,53   | 80,16       | 592,91                  | 0,58     | 12,2  | 57,6  | 1,4   | 0,13   | 41,7                 | 89,1   | 196,2 | 3,2    | 0,5    | 57,1   |             |                                |
| Обед   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                                |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной   | 250          | 2,74             | 5,24    | 13,57       | 145,42                  | 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                   | 200          | 11,57            | 6,38    | 54          | 371,07                  | 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:                         | 810          | 28,71            | 26,52   | 122,57      | 978,89                  | 1,12     | 30,15 | 10,08 | 7,4   | 0,3    | 114,5                | 198,4  | 427,1 | 8,5    | 6,1    | 86,9   |             |                                |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                                |
| 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:                 |     | 60,74 | 62,25 | 250,13 | 1941,8 | 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 | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг          |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |             |                  |                 |
| Биточек мясной                   | 100          | 7,4              | 9,4     | 15,98       | 260,74                  | 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      | 220          | 7,47             | 8,42    | 50,07       | 359,95                  | 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:             | 555          | 20,07            | 21,92   | 91,35       | 787,69                  | 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                  | 100          | 6,97             | 0       | 37,35       | 29,71                   | 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         | 250          | 5,25             | 5,75    | 17,75       | 152,25                  | 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      | 200          | 14,59            | 16,76   | 17,33       | 237,12                  | 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:             | 830          | 32,51            | 30,01   | 137,33      | 813,08                  | 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:                   |              | 60,48            | 65,83   | 265,48      | 1906,27                 | 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 | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг |             |                  | I, мкг          |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |                 |
| Блинчики с джемом (повидлом)    | 225          | 16,64            | 16,64   | 65,41       | 474,88                  | 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:            | 550          | 22,34            | 23,24   | 94,31       | 627,38                  | 0,17     | 2,2   | 71,1  | 2,3   | 0,29   | 185                  | 47,8   | 199,9 | 3,45   | 1,1    | 49,8        |                  |                 |

| Обед                                  |     |       |       |        |         |      |      |       |      |      |       |       |       |       |     |       |         |              |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|---------|--------------|
| Овощи по сезону                       | 100 | 1     | 0     | 2,5    | 14,94   | 0,05 | 15   | 0     | 0,3  | 0    | 8,4   | 12    | 15,6  | 0,5   | 0,2 | 2,1   | 515/576 | 2004         |
| Суп из овощей                         | 250 | 3,38  | 5,88  | 10,75  | 111,5   | 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                     | 180 | 3,84  | 8,16  | 26,28  | 196,2   | 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:                  | 870 | 27,02 | 27,54 | 109,03 | 776,64  | 0,58 | 44,7 | 8,26  | 6,8  | 1,02 | 154,9 | 106,1 | 345,1 | 4,9   | 2,3 | 236,4 |         |              |
| 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 | 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:                        |     | 59,96 | 64,58 | 250,44 | 1760,02 | 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       |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |              |
| Каша дружба молочная жидкая с маслом слив | 200          | 12               | 7,5     | 48          | 272,63                  | 0,1      | 0,7   | 39,9  | 0,11  | 0,43   | 97,2                 | 27,1   | 114   | 0,64   | 0,75   | 44          | 175              | 2015         |
| Фрукт                                     | 110          | 2,2              | 0       | 8,8         | 51,7                    | 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:                      | 550          | 21               | 20,4    | 91,6        | 683,33                  | 0,23     | 12,3  | 39,9  | 0,11  | 0,63   | 274,6                | 97,4   | 275,6 | 3,56   | 1,35   | 47          |                  |              |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |              |
| Овощи по сезону                           | 100          | 1                | 0       | 2,5         | 13,94                   | 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          | 250          | 2,3              | 6,7     | 13,38       | 148,5                   | 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                       | 100          | 18,6             | 14,2    | 18,87       | 273,06                  | 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                              | 180          | 4,56             | 7,32    | 46,68       | 273,6                   | 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                             | 180          | 0,18             | 0,09    | 15,3        | 54                      | 0        | 0     | 0     | 0     | 0      | 5                    | 4      | 8     | 1      | 0      | 0           | 685              | 2004         |
| Хлеб ржаной                               | 10           | 0,65             | 0,1     | 7,5         | 23                      | 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:                      | 820          | 27,29            | 28,41   | 104,23      | 786,1                   | 0,51     | 31,1  | 10,12 | 6,44  | 0,18   | 161                  | 104,1  | 340,6 | 5,3    | 1,61   | 92,8        |                  |              |
| Полдник                                   |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |             |                  |              |
| 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:                            |              | 63,99            | 74,91   | 230,93      | 1912,83                 | 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 |       |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |        |        | №<br>рецепту<br>ры | Сборник рецептов |
|---|-----------------|------------------|---------|-----------------|---------|----------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------------------|------------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | В1, мг  |                            | С, мг    | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg,мг                | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | І, мкг |                    |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |                 |                  |         |                 |         |                            |          |       |       |        |        |                      |       |        |        |        |                    |                  |
| Тефтели 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                   | 200             | 6,78             | 5,72    | 51,07           | 325,19  | 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:                          | 555             | 19,18            | 20,32   | 89,77           | 716,69  | 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                               | 100             | 1                | 0       | 3,65            | 23,9    | 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) | 250             | 9,75             | 5       | 33,75           | 167     | 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                    | 180             | 9,24             | 5,88    | 51,12           | 334,8   | 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:                          | 830             | 29,99            | 28,78   | 133,72          | 956,9   | 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. упаков                          | 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:                                |                 | 64,77            | 69,3    | 259,79          | 2064,59 | 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 | В1, мг |                            | С, мг    | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg,мг                | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | І, мкг |                    |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |                 |                  |         |                 |        |                            |          |       |       |        |        |                      |       |        |        |        |                    |                  |
| Оладьи с молоком сгущенным           | 220             | 20,64            | 21,93   | 65,92           | 644,74 | 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:                 | 550             | 21,44            | 22,63   | 88,62           | 745,84 | 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                      | 100             | 1                | 0       | 3,65            | 12,95  | 0,04                       | 2        | 0     | 0     | 0      | 12,6   | 7,8                  | 13,2  | 0,6    | 0      | 0      | 515/576            | 2004             |
| Суп с макаронными изделиями          | 250             | 6,13             | 8,38    | 22,25           | 181,25 | 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              | 100             | 15,73            | 13,97   | 17,49           | 258,39 | 0,33                       | 0        | 0     | 3,3   | 0,11   | 5,4    | 21,6                 | 67,5  | 1,8    | 0,6    | 27,2   | 451                | 2004             |
| Рагу овощное                         | 180             | 4,2              | 8,4     | 22,8            | 174,6  | 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 | 180             | 0,64             | 0       | 28,26           | 111,6  | 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:           | 850 | 30,3  | 31,15 | 114,25 | 830,79  | 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. унак             | 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:                 |     | 62,44 | 68,98 | 250,27 | 1946,63 | 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 | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                          |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |             |                          |
| Котлета рыбная                    | 100          | 12,1             | 7,7     | 9,13        | 164,23                  | 0,07     | 0     | 0,07  | 0,7   | 0      | 41,4                 | 10,8   | 148,8  | 0,7    | 0,5    | 90,6   | 388         | 2004                     |
| Картофельное пюре                 | 180          | 3,84             | 8,16    | 26,28       | 196,2                   | 0,14     | 18,2  | 0     | 0,2   | 0,1    | 37                   | 27,8   | 86,6   | 1      | 0,7    | 56,5   | 520         | 2004                     |
| Овощи по сезону                   | 100          | 1                | 0       | 24,9        | 13,94                   | 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                     | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,5        | 54                      | 0        | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 2                    | 0,9    | 1,6    | 0,2    | 0      | 0      | 685         | 2004                     |
| Батон йодированный                | 12           | 1                | 2,15    | 6,45        | 32,75                   | 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:              | 572          | 18,12            | 18,1    | 80,26       | 461,12                  | 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                   | 100          | 2                | 0       | 10,96       | 57,77                   | 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 | 280          | 2,46             | 6,5     | 11,65       | 116,7                   | 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:              | 800          | 26,86            | 27,2    | 114,61      | 791,77                  | 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. унак                | 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:                    |              | 54,98            | 66,7    | 233,67      | 1641,69                 | 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 | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |
| Биточек мясной                 | 100          | 11,88            | 6,05    | 14,3        | 258,39                  | 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    | 230          | 7,82             | 13,92   | 52,44       | 374,9                   | 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:           | 550          | 21,3             | 22,07   | 91,84       | 741,29                  | 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                        | 100 | 1,33  | 0,33  | 3,82   | 23,9    | 0     | 15   | 0,15  | 0,3 | 0    | 8,4   | 12    | 15,6  | 0,6  | 0,15 | 1,2   | 515/576 | 2004         |
| Рассольник ленинградский               | 250 | 5,5   | 4     | 20     | 135     | 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                           | 180 | 4,56  | 7,68  | 46,68  | 273,6   | 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                            | 10  | 0,65  | 1     | 4,95   | 23      | 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:                   | 820 | 27,54 | 27,51 | 111,95 | 797     | 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:                         |     | 62,64 | 63,68 | 261,69 | 1956,29 | 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 | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |         |         |        |        |         |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|---------|--------|--------|---------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | ккал     | В1, мг | С, мг  | А, мг  | Е, мг  | В2, мг               | Са, мг  | Mg, мг  | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг  |
| Итого за весь период   | 616,3            | 672,8   | 2509,93     | 19011,36                | 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   | 61,63            | 67,28   | 250,99      | 1901,14                 | 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 завтрак

| Итого                      | Пищевые вещества |         |        |         | Энергетическая ценность 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 | I, мкг |
| Итого за весь период       | 206,85           | 210,15  | 880,47 | 6693,37 | 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 | 20,69            | 21,02   | 88,05  | 669,34  | 0,50                          | 11,44    | 42,10  | 3,37  | 0,36  | 196,99  | 71,85                | 272,20  | 3,87  | 1,43   | 79,42  |        |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Итого по примерному меню за обед**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |         |        |        |        |
|--|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|---------|--------|--------|--------|
|  | 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 |
| Итого за весь период   | 288,15           | 285,65  | 1203,76     | 8509,29                      | 9,15     | 367,28 | 82,71 | 68,45 | 7,86   | 1128,7               | 1149   | 4390,35 | 65,5   | 32,15  | 1438,8 |
| Среднее значение за период   | 28,82            | 28,57   | 120,38      | 850,93                       | 0,92     | 36,73  | 8,27  | 6,85  | 0,79   | 112,87               | 114,90 | 439,04  | 6,55   | 3,22   | 143,88 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                  |         |             |                              |          |        |       |       |        |                      |        |         |        |        |        |

**Итого по примерному меню за полдник**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |       |        |        |
|--|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг |
| Итого за весь период   | 121,3            | 177     | 425,7       | 3808,7                       | 3,22     | 37,34 | 258,64 | 17,4  | 2,5    | 3303,7 |
| Среднее значение за период   | 12,13            | 17,7    | 42,57       | 380,87                       | 0,322    | 3,734 | 25,864 | 1,74  | 0,25   | 330,37 |
| Содержание белком, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 17               | 24      | 41          |                              |          |       |        |       |        |        |

\*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

**Нормативная документация**

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,