



**10-и дневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-18 лет  
МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4" сборник рецептов 2011 года выпуска**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

**1 день**

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд    | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |       |        |                                 | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше    |       |        |                                 | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|--------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|---------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|--------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|          |                                     |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |       |        | Энеогети-<br>ческая<br>ценность | В1            | С     | А      | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |                     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энеогети-<br>ческая<br>ценность | В1            | С     | А      | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
|          |                                     |                                      |                        | Б                    | Ж     | У      |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |                     | Б                    | Ж     | У      |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |
| ЗАВТРАК: |                                     |                                      |                        |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |                     |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |
|          | Каша рисовая с маслом               | 174                                  | 220                    | 6                    | 10,85 | 52,93  | 334                             | 0,06          | 0,96  | 54,8   | 0,23  | 130,97                       | 150,44 | 36,46  | 0,63  | 270                 | 7,09                 | 12,82 | 62,55  | 394,72                          | 0,08          | 1,19  | 67,25  | 0,27  | 160,73                       | 184,63 | 44,74  | 0,78  |
|          | Масло сливочное порциями            | 14                                   | 15                     | 1,2                  | 10,87 | 0,19   | 99                              | 0,00          | 0,00  | 60,00  | 0,16  | 3,60                         | 4,50   | 0,00   | 0,03  | 15                  | 1,20                 | 10,87 | 0,19   | 99,00                           | 0,00          | 0,00  | 60,00  | 0,16  | 3,60                         | 4,50   | 0,00   | 0,03  |
|          | Сыр порциями                        | 15                                   | 30                     | 7,02                 | 9     | 0      | 111,3                           | 0,01          | 0,21  | 78,00  | 0,15  | 2,64                         | 180,00 | 10,50  | 0,9   | 30                  | 7,02                 | 9,00  | 0,00   | 11,30                           | 0,01          | 0,21  | 78,00  | 0,15  | 2,64                         | 180,00 | 10,50  | 0,90  |
|          | Какао                               | 383                                  | 200                    | 3,66                 | 2,66  | 25,08  | 138,4                           | 0,02          | 0,38  | 9,50   | 0,03  | 327,99                       | 117,86 | 17,99  | 3,4   | 200                 | 3,66                 | 2,66  | 25,08  | 138,40                          | 0,02          | 0,38  | 9,50   | 0,03  | 327,99                       | 117,86 | 17,99  | 3,40  |
|          | Батон нарезной                      |                                      | 40                     | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                           | 0,04          | 0,000 | 0,000  | 0,680 | 7,600                        | 26,000 | 5,200  | 0,48  | 50                  | 3,80                 | 0,45  | 24,85  | 113,00                          | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,85  | 9,50                         | 32,50  | 6,50   | 0,06  |
|          | Груша свежая                        | 338                                  | 100                    | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00                           | 0,02          | 5,00  | 0,00   | 0,40  | 19,00                        | 16,00  | 12,00  | 2,30  | 100                 | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00                           | 0,02          | 5,00  | 0,00   | 0,40  | 19,00                        | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
|          | Итого :                             |                                      | 605,00                 | 21,28                | 34,84 | 109,06 | 834,50                          | 0,15          | 6,55  | 202,30 | 1,65  | 491,80                       | 494,80 | 82,15  | 7,74  | 665,00              | 23,17                | 36,10 | 122,97 | 803,42                          | 0,18          | 6,78  | 214,75 | 1,86  | 523,46                       | 535,49 | 91,73  | 7,47  |
| ОБЕД:    |                                     |                                      |                        |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |                     |                      |       |        |                                 |               |       |        |       |                              |        |        |       |
|          | Суп картофельный с горохом, с мясом | 103                                  | 270                    | 5,2                  | 4,75  | 13,07  | 128,93                          | 0,23          | 6,28  | 0,00   | 2,61  | 46,08                        | 95,14  | 38,41  | 2,21  | 270                 | 5,2                  | 4,75  | 13,07  | 128,93                          | 0,23          | 6,28  | 0,00   | 2,61  | 46,08                        | 95,14  | 38,41  | 2,21  |
|          | Котлета мясная                      | 268                                  | 90                     | 13,77                | 19,58 | 11,48  | 279,91                          | 0,04          | 0,00  | 34,76  | 3,09  | 11,13                        | 147,56 | 23,64  | 2,08  | 100                 | 15,3                 | 21,76 | 12,76  | 307,35                          | 0,05          | 0     | 38,63  | 3,44  | 12,38                        | 163,96 | 29,55  | 2,6   |
|          | Макароны отварные                   | 309                                  | 150                    | 5,51                 | 4,51  | 26,44  | 168,45                          | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,96  | 4,86                         | 37,17  | 21,12  | 1,10  | 180                 | 6,62                 | 5,41  | 31,73  | 202,14                          | 0,05          | 0     | 1,15   | 5,83  | 44,6                         | 25,34  | 1,31   |       |
|          | Сок яблочный                        | 389                                  | 200                    | 1                    | 0     | 20,2   | 84,80                           | 0,02          | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80  | 200                 | 0,02                 | 4     | 0      | 0,2                             | 0,02          | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
|          | Огурец свежий                       | 71                                   | 60                     | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6,00                            | 0,02          | 2,94  | 12,00  | 0,06  | 10,20                        | 18,00  | 8,40   | 0,30  | 60                  | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6                               | 0,02          | 2,94  | 12,00  | 0,06  | 10,20                        | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
|          | Хлеб ржаной                         |                                      | 70                     | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93                          | 0,07          | 0,00  | 0,00   | 0,63  | 16,10                        | 74,20  | 17,50  | 2,22  | 80                  | 4,48                 | 0,88  | 34,64  | 159,20                          | 0,08          | 0     | 0,72   | 18,4  | 84,8                         | 20     | 2,54   |       |
|          | Яблоко свежее                       | 338                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 0,30   | 44,40                           | 0,03          | 10,00 | 0,00   | 0,20  | 16,00                        | 11,00  | 9,00   | 2,20  | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 0,3    | 44,4                            | 0,03          | 10    | 0      | 0,2   | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
|          | Итого:                              |                                      | 940                    | 30,28                | 990   | 107,09 | 873,42                          | 0,46          | 23,22 | 46,76  | 7,75  | 118,37                       | 397,07 | 126,07 | 12,91 | 990                 | 32,5                 | 37,26 | 93,52  | 848,22                          | 0,48          | 23,22 | 50,63  | 8,38  | 122,89                       | 431,5  | 138,7  | 13,96 |
|          | Итого за день :                     |                                      | 1545,00                | 51,56                | 57,67 | 216,15 | 1707,92                         | 0,61          | 29,77 | 249,06 | 9,40  | 610,17                       | 891,87 | 208,22 | 20,65 | 1655,00             | 55,67                | 73,36 | 216,49 | 1651,64                         | 0,66          | 30,00 | 265,38 | 10,24 | 646,35                       | 966,99 | 230,43 | 21,43 |

**2 день**

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд           | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |       |       |                                | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше    |       |       |                                | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|------------------------------|--------|-------|------|---------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                            |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |       |       | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1            | С     | А      | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |                     | Пищевые вещества (г) |       |       | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1            | С     | А      | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
|          |                                            |                                      |                        | Б                    | Ж     | У     |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |                     | Б                    | Ж     | У     |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |
|          |                                            |                                      |                        |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |                     |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| ЗАВТРАК: |                                            |                                      |                        |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |                     |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |
|          | Творог с сахаром со сгущенным              | 222                                  | 170                    | 27,80                | 19,80 | 3,80  | 444,80                         | 0,12          | 0,75  | 101,27 | 0,72 | 198,43                       | 270,54 | 38,29 | 1,31 | 220                 | 30,58                | 21,78 | 4,18  | 489,28                         | 0,16          | 0,97  | 131,05 | 0,97 | 399,17                       | 441,79 | 59,36 | 1,79 |
|          | Кофейный напиток                           | 380                                  | 200                    | 2,94                 | 1,94  | 10,92 | 113,40                         | 0,02          | 0,38  | 10,00  | 0,03 | 128,78                       | 12,88  | 14,00 | 0,07 | 200                 | 2,94                 | 1,94  | 10,94 | 113,4                          | 0,02          | 0,38  | 10,00  | 0,03 | 128,78                       | 12,88  | 14    | 0,07 |
|          | Масло сливочное порциями                   | 14                                   | 15                     | 0,12                 | 10,87 | 0,19  | 99,00                          | 0,00          | 0,00  | 60,00  | 0,16 | 3,60                         | 4,50   | 0,00  | 0,03 | 15                  | 0,12                 | 10,87 | 0,19  | 99,00                          | 0,00          | 0,00  | 60,00  | 0,16 | 3,60                         | 4,50   | 0,00  | 0,03 |
|          | Батон нарезной                             |                                      | 40                     | 3,00                 | 1,16  | 20,56 | 104,80                         | 0,04          | 0,00  | 0,00   | 0,68 | 7,60                         | 26,00  | 5,20  | 0,48 | 50                  | 3,80                 | 0,45  | 24,85 | 113,00                         | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,85 | 9,50                         | 32,50  | 6,50  | 0,06 |
|          | Яблоко свежее                              | 338                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 0,30  | 44,40                          | 0,03          | 10,00 | 0,00   | 0,20 | 16,00                        | 11,00  | 9,00  | 2,20 | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 0,3   | 44,4                           | 0,03          | 10    | 0      | 0,2  | 16                           | 11     | 9     | 2,2  |
|          | Итого :                                    |                                      | 525                    | 34,26                | 34,17 | 35,77 | 806,4                          | 0,21          | 11,13 | 171,27 | 1,79 | 354,41                       | 324,92 | 66,49 | 4,09 | 585                 | 37,84                | 35,44 | 40,46 | 859,08                         | 0,26          | 11,35 | 201,05 | 2,21 | 557,05                       | 502,67 | 88,86 | 4,15 |
| ОБЕД:    |                                            |                                      |                        |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |                     |                      |       |       |                                |               |       |        |      |                              |        |       |      |
|          | Щи из свежей капусты с мясом, с картофелем | 88                                   | 270                    | 4,97                 | 6,91  | 8,53  | 133,25                         | 0,05          | 17,03 | 0      | 2,53 | 53,19                        | 52,92  | 23,88 | 0,89 | 270                 | 4,97                 | 6,91  | 8,53  | 133,25                         | 0,05          | 17,03 | 0,00   | 2,53 | 53,19                        | 52,92  | 23,88 | 0,89 |
|          | Котлета куриная                            | 295                                  | 90                     | 13,41                | 25,76 | 13,54 | 340,12                         | 0,07          | 0,9   | 36,85  | 2,52 | 48,27                        | 84,79  | 18,07 | 1,22 | 100                 | 14,90                | 28,62 | 15,05 | 377,91                         | 0,09          | 0,99  | 87,24  | 2,24 | 42,91                        | 93,10  | 19,85 | 1,35 |
|          | Пюре картофельное                          | 128                                  | 150                    | 3,09                 | 9,15  | 17,98 | 172,85                         | 0,09          | 17,79 | 49,99  | 0,24 | 41,65                        | 87,02  | 27,39 | 1,02 | 180                 | 3,70                 | 10,98 | 21,57 | 207,41                         | 0,17          | 21,35 | 59,99  | 0,29 | 49,98                        | 104,43 | 32,87 | 1,23 |
|          | Компот из яблок                            | 342                                  | 200                    | 0,16                 | 0,16  | 27,88 | 114,6                          | 0,01          | 0,9   | 0      | 0,08 | 14,18                        | 4,4    | 5,14  | 0,95 | 200                 | 0,16                 | 0,16  | 27,88 | 114,60                         | 0,01          | 0,90  | 0,00   | 0,08 | 14,18                        | 4,40   | 5,14  | 0,95 |
|          | Помидор свежий                             | 71                                   | 60                     | 0,66                 | 0,12  | 2,28  | 12                             | 0,03          | 10,5  | 0      | 0,42 | 8,4                          | 15,6   | 12    | 0,54 | 60                  | 0,66                 | 0,12  | 2,28  | 12,00                          | 0,03          | 10,50 | 0,00   | 0,42 | 8,40                         | 15,60  | 12,00 | 0,54 |
|          | Хлеб ржаной                                |                                      | 70                     | 3,92                 | 0,77  | 34,58 | 160,93                         | 0,07          | 0,00  | 0,00   | 0,63 | 16,10                        | 74,20  | 17,50 | 2,22 | 80                  | 4,48                 | 0,88  | 34,64 | 159,20                         | 0,08          | 0,00  | 0,00   | 0,72 | 18,40                        | 84,80  | 20,00 | 2,54 |

|  |                 |  |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|--|-----------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
|  | Итого:          |  | 840,00  | 26,21 | 42,87 | 104,79 | 933,75  | 0,32 | 47,12 | 86,84  | 6,42 | 181,79 | 318,93 | 103,98 | 6,84  | 890,00  | 28,87 | 47,67 | 109,95 | 1004,37 | 0,43 | 50,77 | 147,23 | 6,28 | 187,06 | 355,25 | 113,74 | 7,5   |
|  | Итого за день : |  | 1365,00 | 60,47 | 77,04 | 140,56 | 1740,15 | 0,53 | 58,25 | 258,11 | 8,21 | 536,20 | 643,85 | 170,47 | 10,93 | 1475,00 | 66,71 | 83,11 | 150,41 | 1863,45 | 0,69 | 62,12 | 348,28 | 8,49 | 744,11 | 857,92 | 202,60 | 11,65 |

### 3 день

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |   |   | Витамины (мг)                  |    |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |    |   |    | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше |                      |   | Витамины (мг)                  |    |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |    |   |    |    |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----|---|---|------------------------------|----|---|----|---------------------|-------------------|----------------------|---|--------------------------------|----|---|---|------------------------------|----|---|----|----|
|          |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |   |   | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1 | С | А | Е                            | Са | Р | Mg |                     | Fe                | Пищевые вещества (г) |   | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1 | С | А | Е                            | Са | Р | Mg | Fe |
|          |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж | У |                                |    |   |   |                              |    |   |    |                     |                   | Б                    | Ж |                                |    |   |   |                              |    |   |    |    |

#### ЗАВТРАК:

|                   |     |        |       |       |        |        |      |       |        |       |        |        |        |      |        |       |       |        |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|-------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| Котлета мясная    | 268 | 90     | 13,77 | 19,58 | 11,48  | 279,91 | 0,45 | 0,00  | 34,76  | 3,09  | 11,13  | 147,56 | 26,59  | 2,34 | 100    | 15,30 | 21,76 | 12,76  | 311,01 | 0,05 | 0,00  | 38,18  | 3,39  | 12,23  | 162,04 | 29,20  | 2,57 |
| Пюре картофельное | 128 | 150    | 3,09  | 9,15  | 17,98  | 172,85 | 0,09 | 17,79 | 49,99  | 0,24  | 41,65  | 87,02  | 27,39  | 1,02 | 180    | 3,70  | 10,98 | 21,57  | 207,41 | 0,17 | 21,35 | 59,99  | 0,29  | 49,98  | 104,43 | 32,87  | 1,23 |
| Огурец свежий     | 71  | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00   | 0,02 | 2,94  | 12,00  | 0,06  | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30 | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00   | 0,02 | 2,94  | 12,00  | 0,06  | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| Чай с молоком     | 378 | 200    | 1,52  | 1,35  | 15,9   | 81,00  | 0,04 | 1,33  | 10,00  | 0,00  | 126,60 | 92,80  | 15,40  | 0,41 | 200    | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00  | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 0,01  | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 2,36 |
| Хлеб ржаной       | 70  | 3,92   | 0,77  | 34,58 | 160,93 | 0,07   | 0,00 | 0,00  | 0,63   | 16,10 | 74,20  | 17,50  | 2,22   | 80   | 4,48   | 0,88  | 34,64 | 159,20 | 0,08   | 0,00 | 0,00  | 0,72   | 18,40 | 84,80  | 20,00  | 2,54   |      |
| Банан свежий      | 338 | 150    | 2,25  | 0,75  | 1,35   | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 0,00   | 0,60  | 12,00  | 42,00  | 63,00  | 0,90 | 150    | 2,25  | 0,75  | 1,35   | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 0,00   | 0,60  | 12,00  | 42,00  | 63,00  | 0,90 |
| Итого:            |     | 720,00 | 25,03 | 31,66 | 82,31  | 842,44 | 0,73 | 37,06 | 106,75 | 4,62  | 217,68 | 461,58 | 158,28 | 7,19 | 770,00 | 26,34 | 34,45 | 86,54  | 887,37 | 0,38 | 42,12 | 110,17 | 5,07  | 117,01 | 415,67 | 155,87 | 9,90 |

#### ОБЕД:

|                                    |     |         |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |         |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
|------------------------------------|-----|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Рассольник «Ленинградский» с мясом | 96  | 270     | 5,24  | 7,32  | 12,93  | 152,15  | 0,09 | 9,03  | 0,00   | 2,53  | 31,48  | 61,25  | 26,10  | 0,99  | 270     | 5,24  | 7,32  | 12,93  | 152,15  | 0,09 | 9,03  | 0,00   | 2,53  | 31,48  | 61,25  | 26,10  | 0,99  |
| Зраза рыбная                       | 237 | 90      | 11,44 | 5,88  | 14,19  | 151,79  | 0,06 | 0,93  | 48,03  | 0,93  | 39,67  | 106,88 | 17,43  | 0,82  | 105     | 13,35 | 6,95  | 16,76  | 179,2   | 0,08 | 1,09  | 56,05  | 1,09  | 46,29  | 124,70 | 20,35  | 0,96  |
| Овощное рагу                       | 143 | 150     | 2,52  | 15,69 | 12,28  | 202,85  | 0,08 | 17,87 | 65,71  | 2,87  | 38,75  | 64,28  | 23,22  | 0,85  | 180     | 3,02  | 18,82 | 14,73  | 243,41  | 0,10 | 21,44 | 78,85  | 3,44  | 63,70  | 127,23 | 44,94  | 1,71  |
| Компот из сухофруктов              | 349 | 200     | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,01 | 0,72  | 0,00   | 0,50  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,69  | 200     | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,01 | 0,72  | 0,00   | 0,50  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,69  |
| Хлеб ржаной                        | 70  | 3,92    | 0,77  | 34,58 | 160,93 | 0,07    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,63  | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22  | 80      | 4,48  | 0,88  | 34,64  | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,72  | 18,40  | 84,80  | 20,00  | 2,54  |
| Груша свежая                       | 338 | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,40  | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30  | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,40  | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
| Итого:                             |     | 880,00  | 24,18 | 30,05 | 116,29 | 847,52  | 0,33 | 33,55 | 113,74 | 7,86  | 177,48 | 346,05 | 113,71 | 7,87  | 935,00  | 27,15 | 34,36 | 121,37 | 913,76  | 0,38 | 37,28 | 134,9  | 8,68  | 211,35 | 437,42 | 140,85 | 9,19  |
| Итого за день :                    |     | 1600,00 | 49,21 | 61,71 | 198,60 | 1689,96 | 1,06 | 70,61 | 220,49 | 12,48 | 395,16 | 807,63 | 271,99 | 15,06 | 1705,00 | 53,49 | 68,81 | 207,91 | 1801,13 | 0,76 | 79,40 | 245,07 | 13,75 | 328,36 | 853,09 | 296,72 | 19,09 |

### 4 день

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |   |   | Витамины (мг)                  |    |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |    |   |    | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше |                      |   | Витамины (мг) |                                |    |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |   |    |    |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----|---|---|------------------------------|----|---|----|---------------------|-------------------|----------------------|---|---------------|--------------------------------|----|---|------------------------------|---|----|---|----|----|
|          |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |   |   | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1 | С | А | Е                            | Са | Р | Mg |                     | Fe                | Пищевые вещества (г) |   |               | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1 | С | А                            | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|          |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж | У |                                |    |   |   |                              |    |   |    |                     |                   | Б                    | Ж | У             |                                |    |   |                              |   |    |   |    |    |

#### ЗАВТРАК:

|                                   |           |        |       |       |        |        |      |        |       |      |        |        |        |       |        |       |       |        |        |      |        |       |      |        |        |        |       |
|-----------------------------------|-----------|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Котлета рыбная с соусом сметанным | 234<br>33 | 140    | 12,10 | 9,68  | 16,81  | 201,24 | 0,07 | 0,89   | 20,64 | 4,53 | 69,07  | 156,34 | 25,49  | 1,23  | 150    | 12,96 | 10,38 | 18,01  | 215,61 | 0,08 | 0,94   | 22,11 | 4,84 | 7,39   | 167,50 | 27,31  | 1,32  |
| Рис отварной                      | 304       | 150    | 3,65  | 5,37  | 36,68  | 209,70 | 0,02 | 0,00   | 0,00  | 0,28 | 1,36   | 16,33  | 16,33  | 0,52  | 180    | 4,37  | 6,44  | 44,01  | 251,64 | 0,03 | 0,00   | 0,00  | 0,28 | 1,63   | 73,13  | 19,60  | 0,63  |
| Чай с лимоном                     | 377       | 200    | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00  | 0,00 | 2,83   | 0,00  | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 2,36  | 200    | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     | 0,00 | 2,83   | 0,00  | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 2,36  |
| Помидор свежий                    | 71        | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,00  | 0,03 | 10,50  | 0,00  | 0,42 | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,00  | 0,03 | 10,50  | 0,00  | 0,42 | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| Хлеб ржаной                       |           | 70     | 3,92  | 0,77  | 34,58  | 160,93 | 0,07 | 0,00   | 0,00  | 0,63 | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22  | 80     | 4,48  | 0,88  | 34,64  | 159,20 | 0,08 | 0,00   | 0,00  | 0,72 | 18,40  | 84,80  | 20,00  | 2,54  |
| Апельсин свежий                   | 338       | 100    | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54,00  | 0,34 | 86,40  | 26,66 | 3,50 | 209,64 | 432,37 | 196,48 | 8,38  | 100    | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54,00  | 0,34 | 86,40  | 26,66 | 3,50 | 209,64 | 432,37 | 196,48 | 8,38  |
| Итого:                            |           | 720,00 | 21,74 | 16,24 | 117,12 | 699,87 | 0,53 | 100,62 | 47,30 | 9,37 | 318,77 | 699,24 | 270,20 | 15,25 | 770,00 | 23,88 | 18,12 | 125,71 | 754,45 | 0,56 | 100,67 | 48,77 | 9,77 | 259,66 | 777,80 | 277,79 | 15,77 |

#### ОБЕД:

|                                              |     |         |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |        |       |         |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |        |       |
|----------------------------------------------|-----|---------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом | 82  | 269     | 4,65  | 6,61  | 10,93  | 137,38  | 0,05 | 10,67  | 0,00  | 2,40  | 49,72  | 65,80   | 29,82  | 1,37  | 269     | 4,65  | 6,61  | 10,93  | 137,38  | 0,05 | 10,67  | 0,00  | 2,40  | 49,72  | 65,80   | 29,82  | 1,37  |
| Жаркое по-домашнему                          | 259 | 200     | 18,51 | 20,67 | 18,94  | 337,14  | 0,13 | 7,72   | 0,00  | 3,54  | 34,85  | 235,14  | 48,54  | 4,41  | 250     | 23,13 | 25,83 | 23,67  | 421,42  | 0,17 | 9,65   | 0,00  | 4,42  | 43,57  | 293,92  | 60,68  | 4,41  |
| Зеленый горошек прокипяченный                | 306 | 60      | 1,84  | 0,12  | 3,88   | 24,12   | 0,07 | 6,00   | 0,00  | 0,12  | 12,00  | 37,20   | 12,60  | 0,40  | 100     | 3,08  | 0,20  | 6,48   | 0,20    | 0,12 | 10,00  | 0,00  | 0,20  | 20,00  | 62,00   | 21,00  | 0,68  |
| Сок абрикосовый                              | 389 | 200     | 1     | 0     | 52,4   | 105,6   | 0,04 | 8,00   | 0,00  | 1,60  | 40,00  | 36,00   | 20,00  | 0,40  | 200     | 1,00  | 0,00  | 52,40  | 105,60  | 0,04 | 8,00   | 0,00  | 1,60  | 40,00  | 36,00   | 20,00  | 0,40  |
| Банан свежий                                 | 338 | 150     | 2,25  | 0,75  | 1,35   | 141,75  | 0,06 | 15,00  | 0,00  | 0,60  | 12,00  | 42,00   | 63,00  | 0,90  | 150     | 2,25  | 0,75  | 1,35   | 141,75  | 0,06 | 15,00  | 0,00  | 0,60  | 12,00  | 42,00   | 63,00  | 0,90  |
| Хлеб ржаной                                  |     | 70      | 3,92  | 0,77  | 34,58  | 160,93  | 0,07 | 0,00   | 0,00  | 0,63  | 16,10  | 74,20   | 17,50  | 2,22  | 80      | 4,48  | 0,88  | 34,64  | 159,20  | 0,08 | 0,00   | 0,00  | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
| Итого:                                       |     | 949,00  | 32,17 | 28,92 | 122,08 | 966,92  | 0,42 | 47,39  | 0,00  | 8,89  | 164,67 | 490,34  | 191,46 | 9,70  | 1049,00 | 38,59 | 34,27 | 129,47 | 965,55  | 0,52 | 53,32  | 0,00  | 9,94  | 183,69 | 584,52  | 214,5  | 10,3  |
| Итого за день :                              |     | 1669,00 | 53,91 | 45,16 | 239,20 | 1606,79 | 0,95 | 148,01 | 47,30 | 18,26 | 483,44 | 1189,58 | 461,66 | 24,95 | 1819,00 | 62,47 | 52,39 | 255,18 | 1720,00 | 1,08 | 153,99 | 48,77 | 19,71 | 443,35 | 1362,32 | 492,29 | 26,07 |

### 5 день

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |                    | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |    | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше    |                    | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |    |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------|---------------|---|---|---|------------------------------|---|----|----|---------------------|----------------------|--------------------|---------------|---|---|---|------------------------------|---|----|----|
|          |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) | Энеогетич<br>еская | В1            | С | А | Е | Са                           | Р | Mg | Fe |                     | Пищевые вещества (г) | Энеогетич<br>еская | В1            | С | А | Е | Са                           | Р | Mg | Fe |

|                                                    |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж     | У      |                            |      |        |        |                              |        |         |        | Б                   | Ж                 | У                    | ценность |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------|--------|--------|------------------------------|--------|---------|--------|---------------------|-------------------|----------------------|----------|---------------|----------------------------|------|--------|------------------------------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ЗАВТРАК:                                           |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| Омлет натуральный с маслом                         |                                  | 210                                  | 205                    | 22,71                | 42,06 | 3,53   | 455,68                     | 0,14 | 0,34   | 443,56 | 3,6                          | 140,87 | 308,55  | 22,05  | 3,6                 | 220               | 20,26                | 43,65    | 3,8           | 485,24                     | 0,14 | 0,37   | 476,02                       | 1,10  | 151,19 | 331,12  | 23,65  | 3,85  |
| Сыр порциями                                       |                                  | 15                                   | 30                     | 7,02                 | 9     | 0      | 111,3                      | 0,01 | 0,21   | 78,00  | 0,15                         | 2,64   | 180,00  | 10,50  | 0,9                 | 30                | 7,02                 | 9,00     | 0,00          | 11,30                      | 0,01 | 0,21   | 78,00                        | 0,15  | 2,64   | 180,00  | 10,50  | 0,90  |
| Кофейный напиток                                   |                                  | 380                                  | 200                    | 2,94                 | 1,94  | 10,92  | 113,40                     | 0,02 | 0,38   | 10,00  | 0,03                         | 128,78 | 12,88   | 14,00  | 0,07                | 200               | 2,94                 | 1,94     | 10,94         | 113,4                      | 0,02 | 0,38   | 10,00                        | 0,03  | 128,78 | 12,88   | 14,00  | 0,07  |
| Батон нарезной                                     |                                  |                                      | 40                     | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,80                     | 0,04 | 0,00   | 0,00   | 0,68                         | 7,60   | 26,00   | 5,20   | 0,48                | 50                | 3,80                 | 0,45     | 24,85         | 113,00                     | 0,05 | 0,00   | 0,00                         | 0,85  | 9,50   | 32,50   | 6,50   | 0,06  |
| Яблоко свежее                                      |                                  | 338                                  | 100                    | 0,40                 | 0,40  | 0,30   | 44,40                      | 0,03 | 10,00  | 0,00   | 0,20                         | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,20                | 100               | 0,4                  | 0,4      | 0,3           | 44,4                       | 0,03 | 10,00  | 0,00                         | 0,20  | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
| Итого:                                             |                                  |                                      | 575                    | 36,07                | 54,56 | 35,31  | 829,58                     | 0,24 | 10,93  | 531,56 | 4,66                         | 295,89 | 538,43  | 60,75  | 7,25                | 600               | 34,42                | 55,44    | 39,89         | 767,34                     | 0,25 | 10,96  | 564,02                       | 2,33  | 308,11 | 567,5   | 63,65  | 7,08  |
| О Б Е Д:                                           |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| Суп картофельный с рисом, с мясом                  |                                  | 101                                  | 269                    | 4,82                 | 4,40  | 12,11  | 119,38                     | 0,09 | 8,25   | 0,00   | 1,22                         | 26,70  | 55,97   | 22,77  | 0,87                | 269               | 4,82                 | 4,40     | 12,11         | 119,38                     | 0,09 | 8,25   | 0,00                         | 1,22  | 26,70  | 55,97   | 22,77  | 0,87  |
| Цыпленок отварной с маслом                         |                                  | 288                                  | 95                     | 19,04                | 21,80 | 0,41   | 271,17                     | 0,04 | 4,05   | 78,76  | 0,32                         | 49,73  | 108,37  | 4,66   | 1,28                | 105               | 21,04                | 24,1     | 0,45          | 299,71                     | 0,05 | 4,48   | 87,05                        | 0,36  | 54,98  | 119,79  | 5,15   | 1,43  |
| Пюре картофельное                                  |                                  | 128                                  | 150                    | 3,09                 | 9,15  | 17,98  | 172,85                     | 0,09 | 17,79  | 49,99  | 0,24                         | 41,65  | 87,02   | 27,39  | 1,02                | 180               | 3,70                 | 10,98    | 21,57         | 207,41                     | 0,17 | 21,35  | 59,99                        | 0,29  | 49,98  | 104,43  | 32,87  | 1,23  |
| Капуста тушеная                                    |                                  | 321                                  | 100                    | 16,52                | 5,25  | 61,57  | 348,93                     | 0,02 | 17,16  | 0,00   | 1,73                         | 55,45  | 20,65   | 20,65  | 0,80                | 100               | 16,52                | 5,25     | 61,57         | 348,93                     | 0,02 | 17,16  | 0,00                         | 1,73  | 55,45  | 20,65   | 20,65  | 0,80  |
| Компот из свежих слив                              |                                  | 342                                  | 200                    | 0,32                 | 3,00  | 27,80  | 115,40                     | 0,02 | 1,80   | 0,00   | 0,24                         | 15,36  | 8,00    | 5,05   | 0,27                | 200               | 0,32                 | 3        | 27,8          | 115,4                      | 0,02 | 1,80   | 0,00                         | 0,24  | 15,36  | 8,00    | 5,05   | 0,27  |
| Хлеб ржаной                                        |                                  |                                      | 70                     | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93                     | 0,07 | 0,00   | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20   | 17,50  | 2,22                | 80                | 4,48                 | 0,88     | 34,64         | 159,20                     | 0,08 | 0,00   | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
| Итого:                                             |                                  |                                      | 884,00                 | 47,71                | 44,37 | 154,45 | 1188,66                    | 0,33 | 49,05  | 128,75 | 4,38                         | 204,99 | 354,21  | 98,02  | 6,46                | 934,00            | 50,88                | 48,61    | 158,14        | 1250,03                    | 0,43 | 53,04  | 147,04                       | 4,56  | 220,87 | 393,64  | 106,49 | 7,14  |
| Итого за день :                                    |                                  |                                      | 1459,00                | 83,78                | 98,93 | 189,76 | 2018,24                    | 0,57 | 59,98  | 660,31 | 9,04                         | 500,88 | 892,64  | 158,77 | 13,71               | 1534,00           | 85,30                | 104,05   | 198,03        | 2017,37                    | 0,68 | 64,00  | 711,06                       | 6,89  | 528,98 | 961,14  | 170,14 | 14,22 |
| 6 день                                             |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| №<br>реп                                           | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |       |        | Витамины (мг)              |      |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |         |        | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше |                      |          | Витамины (мг) |                            |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |       |        |         |        |       |
|                                                    |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |       |        | Энеогетическая<br>ценность | В1   | С      | А      | Е                            | Са     | Р       | Mg     |                     | Fe                | Пищевые вещества (г) |          |               | Энеогетическая<br>ценность | В1   | С      | А                            | Е     | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
|                                                    |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж     | У      |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   | Б                    | Ж        | У             |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| ЗАВТРАК:                                           |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| Печень по-строгановски с соусом сметанным, с луком |                                  | 255<br>332                           | 180                    | 23,86                | 22,73 | 7,12   | 374,62                     | 0,18 | 7,60   | 0,00   | 3,09                         | 29,91  | 215,38  | 15,71  | 4,50                | 200               | 26,51                | 25,26    | 7,91          | 416,25                     | 0,20 | 8,45   | 0,00                         | 3,44  | 33,24  | 239,32  | 17,47  | 5,00  |
| Макароны отварные                                  |                                  | 309                                  | 150                    | 5,51                 | 4,51  | 26,44  | 168,45                     | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,96                         | 4,86   | 37,17   | 21,12  | 1,10                | 180               | 6,62                 | 5,41     | 31,73         | 202,14                     | 0,05 | 0,00   | 0,00                         | 1,15  | 5,83   | 44,60   | 25,34  | 1,31  |
| Кукуруза консервированная прокипяченная            |                                  |                                      | 60                     | 1,32                 | 0,24  | 6,72   | 34,80                      | 0,01 | 2,88   | 1,80   | 0,00                         | 0,00   | 24,60   | 7,80   | 0,00                | 60                | 1,32                 | 0,24     | 6,72          | 34,80                      | 0,01 | 2,88   | 1,80                         | 0,00  | 0,00   | 24,60   | 7,80   | 0,00  |
| Какао на густенном молоке                          |                                  | 383                                  | 200                    | 3,66                 | 2,66  | 25,08  | 138,40                     | 0,02 | 0,38   | 9,50   | 0,03                         | 327,99 | 117,86  | 17,99  | 3,40                | 200               | 3,66                 | 2,66     | 25,08         | 138,40                     | 0,02 | 0,38   | 9,50                         | 0,03  | 327,99 | 117,86  | 17,99  | 3,40  |
| Хлеб ржаной                                        |                                  |                                      | 70                     | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93                     | 0,07 | 0,00   | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20   | 17,50  | 2,22                | 80                | 4,48                 | 0,88     | 34,64         | 159,20                     | 0,08 | 0,00   | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
| Банан свежий                                       |                                  | 338                                  | 150                    | 2,25                 | 0,75  | 1,35   | 141,75                     | 0,06 | 15,00  | 0,00   | 0,60                         | 12,00  | 42,00   | 63,00  | 0,90                | 150               | 2,25                 | 0,75     | 1,35          | 141,75                     | 0,06 | 15,00  | 0,00                         | 0,60  | 12,00  | 42,00   | 63,00  | 0,90  |
| Итого:                                             |                                  |                                      | 810,00                 | 40,52                | 31,66 | 101,29 | 1018,95                    | 0,39 | 25,86  | 11,30  | 5,31                         | 390,86 | 511,21  | 143,12 | 12,12               | 870,00            | 44,84                | 35,20    | 107,43        | 1092,54                    | 0,42 | 26,71  | 11,30                        | 5,94  | 397,46 | 553,18  | 151,60 | 13,15 |
| О Б Е Д:                                           |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| Суп крестьянский с мясом                           |                                  | 98                                   | 270                    | 3,86                 | 7,12  | 6,57   | 118,67                     | 0,06 | 10,80  | 0,00   | 0,00                         | 53,19  | 24,30   | 28,62  | 0,84                | 270               | 3,86                 | 7,12     | 6,57          | 118,67                     | 0,06 | 10,80  | 0,00                         | 0,00  | 53,19  | 240,30  | 28,62  | 0,84  |
| Биточки куриные с маслом                           |                                  | 295                                  | 90                     | 13,41                | 25,76 | 13,54  | 340,12                     | 0,06 | 0,18   | 18,00  | 0,33                         | 39,60  | 86,40   | 23,40  | 1,98                | 100               | 14,72                | 28,28    | 14,87         | 373,46                     | 0,08 | 0,20   | 20,00                        | 0,38  | 44,00  | 96,00   | 26,00  | 2,20  |
| Греча отварная                                     |                                  | 302                                  | 150                    | 8,59                 | 6,09  | 38,64  | 243,75                     | 0,20 | 0,00   | 0,00   | 0,00                         | 14,60  | 210,00  | 140,00 | 5,00                | 180               | 10,30                | 7,30     | 46,36         | 292,50                     | 0,24 | 0,00   | 0,00                         | 0,00  | 17,52  | 252,00  | 168,00 | 6,01  |
| Сок вишневый                                       |                                  | 389                                  | 200                    | 1,47                 | 0,00  | 22,80  | 97,07                      | 0,03 | 14,80  | 0,00   | 0,53                         | 34,67  | 36,00   | 12,00  | 0,67                | 200               | 1,47                 | 0,00     | 22,80         | 97,07                      | 0,03 | 14,80  | 0,00                         | 0,53  | 34,67  | 36,00   | 12,00  | 0,67  |
| Огурец свежий                                      |                                  | 71                                   | 60                     | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6,00                       | 0,02 | 2,94   | 12,00  | 0,06                         | 10,20  | 18,00   | 8,40   | 0,30                | 60                | 0,48                 | 0,06     | 1,02          | 6,00                       | 0,02 | 2,94   | 12,00                        | 0,06  | 10,20  | 18,00   | 8,40   | 0,30  |
| Хлеб ржаной                                        |                                  |                                      | 70                     | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93                     | 0,07 | 0,00   | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20   | 17,50  | 2,22                | 80                | 4,48                 | 0,88     | 34,64         | 159,20                     | 0,08 | 0,00   | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
| Апельсин свежий                                    |                                  | 338                                  | 100                    | 1,28                 | 0,28  | 11,57  | 54,00                      | 0,34 | 86,40  | 26,66  | 3,50                         | 209,64 | 432,37  | 196,48 | 8,38                | 100               | 1,28                 | 0,28     | 11,57         | 54,00                      | 0,34 | 86,40  | 26,66                        | 3,50  | 209,64 | 432,37  | 196,48 | 8,38  |
| Итого:                                             |                                  |                                      | 940,00                 | 33,01                | 40,08 | 128,72 | 1020,54                    | 0,78 | 115,12 | 56,66  | 5,05                         | 378,00 | 881,27  | 426,40 | 19,39               | 990,00            | 36,59                | 43,92    | 137,83        | 1100,90                    | 0,85 | 115,14 | 58,66                        | 5,19  | 387,62 | 1159,47 | 459,50 | 20,94 |
| Итого за день :                                    |                                  |                                      | 1750,00                | 73,53                | 71,74 | 230,01 | 2039,49                    | 1,17 | 140,98 | 67,96  | 10,36                        | 768,86 | 1392,48 | 569,52 | 31,51               | 1860,00           | 81,43                | 79,12    | 245,26        | 2193,44                    | 1,27 | 141,85 | 69,96                        | 11,13 | 785,08 | 1712,65 | 611,10 | 34,09 |
| 7 день                                             |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| №<br>реп                                           | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |       |        | Витамины (мг)              |      |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |         |        | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше |                      |          | Витамины (мг) |                            |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |       |        |         |        |       |
|                                                    |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |       |        | Энеогетическая<br>ценность | В1   | С      | А      | Е                            | Са     | Р       | Mg     |                     | Fe                | Пищевые вещества (г) |          |               | Энеогетическая<br>ценность | В1   | С      | А                            | Е     | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
|                                                    |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж     | У      |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   | Б                    | Ж        | У             |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| ЗАВТРАК:                                           |                                  |                                      |                        |                      |       |        |                            |      |        |        |                              |        |         |        |                     |                   |                      |          |               |                            |      |        |                              |       |        |         |        |       |
| Каша геркулесовая с маслом                         |                                  | 173                                  | 220                    | 8,31                 | 13,12 | 47,61  | 342,00                     | 0,18 | 0,96   | 54,80  | 0,62                         | 149,92 | 234,98  | 70,82  | 1,76                | 270               | 10,19                | 16,1     | 58,43         | 419,72                     | 0,22 | 1,17   | 67,25                        | 0,76  | 183,99 | 288,38  | 86,91  | 2,16  |
| Масло сливочное порциями                           |                                  | 14                                   | 15                     | 1,20                 | 10,87 | 0,19   | 99,00                      | 0,00 | 0,00   | 60,00  | 0,16                         | 3,60   | 4,50    | 0,00   | 0,03                | 15                | 1,20                 | 10,87    | 0,19          | 99,00                      | 0,00 | 0,00   | 60,00                        | 0,16  | 3,60   | 4,50    | 0,00   | 0,03  |
| Сыр порциями                                       |                                  | 15                                   | 30                     | 7,02                 | 9,00  | 0,00   | 111,30                     | 0,01 | 0,21   | 78,00  | 0,15                         | 2,64   | 180,00  | 10,50  | 0,90                | 30                | 7,02                 | 9,00     | 0,00          | 11,30                      | 0,01 | 0,21   | 78,00                        | 0,15  | 2,64   | 180,00  | 10,50  | 0,90  |
| Какао                                              |                                  | 383                                  | 200                    | 3,66                 | 2,66  | 25,08  | 138,40                     | 0,02 | 0,38   | 9,50   | 0,03                         | 327,99 | 117,86  | 17,99  | 3,40                | 200               | 3,66                 | 2,66     | 25,08         | 138,40                     | 0,02 | 0,38   | 9,50                         | 0,03  | 327,99 | 117,86  | 17,99  | 3,40  |
| Батон нарезной                                     |                                  |                                      | 40                     | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,80                     | 0,04 | 0,00   | 0,00   | 0,68                         | 7,60   | 26,00   | 5,20   | 0,48                | 50                | 3,80                 | 0,45     | 24,85         | 113,00                     | 0,05 | 0,00   | 0,00                         | 0,85  | 9,50   | 32,50   | 6,50   | 0,06  |

|           |                                                    |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|----------------------|----------------------|-------|-------|---------------|---------|------|-------|------------------------------|-------|--------|---------|--------|-------|
|           | Яблоко свежее                                      | 338                                  | 100                     | 0,40                 | 0,40  | 0,30   | 44,40         | 0,03 | 10,00 | 0,00   | 0,20                         | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20                 | 100                  | 0,4   | 0,4   | 0,3           | 44,4    | 0,03 | 10,00 | 0,00                         | 0,20  | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
|           | Итого:                                             |                                      | 605,00                  | 23,59                | 37,21 | 93,74  | 839,90        | 0,28 | 11,55 | 202,30 | 1,84                         | 507,75 | 574,34 | 113,51 | 8,77                 | 665,00               | 26,27 | 39,48 | 108,85        | 825,82  | 0,33 | 11,76 | 214,75                       | 2,15  | 543,72 | 634,24  | 130,90 | 9,75  |
|           | О Б Е Д:                                           |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | Рассольник «Домашний» с мясом                      | 95                                   | 270                     | 5,33                 | 7,32  | 13,70  | 159,98        | 0,10 | 14,16 | 0,00   | 2,55                         | 42,93  | 71,00  | 30,31  | 1,15                 | 270                  | 5,33  | 7,32  | 13,7          | 159,98  | 0,10 | 14,16 | 0,00                         | 2,55  | 42,93  | 71,08   | 30,31  | 1,15  |
|           | Зраза мясная с соусом                              | 330                                  | 140                     | 12,02                | 16,89 | 11,97  | 278,60        | 0,05 | 1,65  | 31,82  | 3,68                         | 40,13  | 133,28 | 24,33  | 8,84                 | 150                  | 12,87 | 18,10 | 12,81         | 298,50  | 0,05 | 1,76  | 34,08                        | 3,93  | 43     | 142,8   | 21,56  | 9,47  |
|           | Картофель тушенный с луком                         | 145                                  | 150                     | 3,13                 | 10,57 | 21,10  | 195,00        | 0,15 | 17,98 | 12,12  | 4,24                         | 33,19  | 84,69  | 28,66  | 1,21                 | 180                  | 3,75  | 12,68 | 25,31         | 234,00  | 0,18 | 21,58 | 14,4                         | 5,09  | 39,83  | 101,62  | 34,39  | 1,45  |
|           | Помидор свежий                                     | 71                                   | 60                      | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 12,00         | 0,03 | 10,50 | 0,00   | 0,42                         | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54                 | 60                   | 0,66  | 0,12  | 2,28          | 12,00   | 0,03 | 10,50 | 0,00                         | 0,42  | 8,40   | 15,60   | 12,00  | 0,54  |
|           | Компот из свежих апельсинов                        | 346                                  | 200                     | 0,45                 | 0,10  | 33,99  | 141,20        | 0,02 | 12,00 | 0,00   | 0,10                         | 23,02  | 11,50  | 7,62   | 0,24                 | 200                  | 0,45  | 0,10  | 33,99         | 141,20  | 0,02 | 12,00 | 0,00                         | 0,10  | 23,02  | 11,50   | 7,62   | 0,24  |
|           | Хлеб ржаной                                        |                                      | 70                      | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93        | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22                 | 80                   | 4,48  | 0,88  | 34,64         | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
|           | Груша свежая                                       | 338                                  | 100                     | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00         | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,40                         | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30                 | 100                  | 0,40  | 0,30  | 10,30         | 47,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00                         | 0,40  | 19,00  | 16,00   | 12,00  | 2,30  |
|           | Итого:                                             |                                      | 990,00                  | 25,91                | 36,07 | 127,92 | 994,71        | 0,44 | 61,29 | 43,94  | 12,02                        | 182,77 | 406,27 | 132,42 | 16,50                | 1040,00              | 27,94 | 39,5  | 133,03        | 1051,88 | 0,48 | 65    | 48,48                        | 13,21 | 194,58 | 443,4   | 137,88 | 17,69 |
|           | Итого за день :                                    |                                      | 1595,00                 | 49,50                | 73,28 | 221,66 | 1834,61       | 0,72 | 72,84 | 246,24 | 13,86                        | 690,52 | 980,61 | 245,93 | 25,27                | 1705,00              | 54,21 | 78,98 | 241,88        | 1877,70 | 0,81 | 76,76 | 263,23                       | 15,36 | 738,30 | 1077,64 | 268,78 | 26,44 |
|           | 8 день                                             |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
| №<br>реци | Прием пищи,<br>наименование блюд                   | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр. | с 7 до 11 лет        |       |        | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        | Масса<br>порции, гр. | с 11 лет и старше    |       |       | Витамины (мг) |         |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |       |        |         |        |       |
|           |                                                    |                                      |                         | Пищевые вещества (г) |       |        | В1            | С    | А     | Е      | Са                           | Р      | Mg     | Fe     |                      | Пищевые вещества (г) |       |       | В1            | С       | А    | Е     | Са                           | Р     | Mg     | Fe      |        |       |
|           |                                                    |                                      |                         | Б                    | Ж     | У      |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      | Б                    | Ж     | У     |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | ЗАВТРАК:                                           |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | Запеканка картофельная с мясом, маслом             | 284                                  | 205                     | 23,52                | 29,53 | 27,99  | 459,48        | 0,35 | 6,75  | 28,27  | 5,11                         | 60,01  | 40,31  | 150,07 | 5,41                 | 255                  | 29,25 | 36,73 | 34,81         | 571,54  | 0,43 | 8,40  | 35,17                        | 6,36  | 74,65  | 497,95  | 186,67 | 6,73  |
|           | Огурец свежий                                      | 71                                   | 60                      | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6,00          | 0,02 | 2,94  | 12,00  | 0,06                         | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30                 | 60                   | 0,48  | 0,06  | 1,02          | 6,00    | 0,02 | 2,94  | 12,00                        | 0,06  | 10,20  | 18,00   | 8,40   | 0,30  |
|           | Кофейный напиток                                   | 380                                  | 200                     | 2,94                 | 1,94  | 10,92  | 113,40        | 0,02 | 0,38  | 10,00  | 0,03                         | 128,78 | 12,88  | 14,00  | 0,07                 | 200                  | 2,94  | 1,94  | 10,94         | 113,4   | 0,02 | 0,38  | 10,00                        | 0,03  | 128,78 | 12,88   | 14,00  | 0,07  |
|           | Хлеб ржаной                                        |                                      | 70                      | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93        | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22                 | 80                   | 4,48  | 0,88  | 34,64         | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
|           | Груша свежая                                       | 338                                  | 100                     | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00         | 0,02 | 5,00  | 0,00   | 0,40                         | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30                 | 100                  | 0,40  | 0,30  | 10,30         | 47,00   | 0,02 | 5,00  | 0,00                         | 0,40  | 19,00  | 16,00   | 12,00  | 2,30  |
|           | Итого:                                             |                                      | 635,00                  | 31,26                | 32,60 | 84,81  | 786,81        | 0,48 | 15,07 | 50,27  | 6,23                         | 234,09 | 161,39 | 201,97 | 10,30                | 695,00               | 37,55 | 39,91 | 91,71         | 897,14  | 0,57 | 16,72 | 57,17                        | 7,57  | 251,03 | 629,63  | 241,07 | 11,94 |
|           | О Б Е Д:                                           |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | Суп картофельный с макаронами, с мясом             | 103                                  | 270                     | 5,97                 | 4,88  | 18,84  | 164,03        | 0,11 | 8,91  | 0,00   | 1,53                         | 31,53  | 72,97  | 29,45  | 1,20                 | 270                  | 5,97  | 4,88  | 18,84         | 164,03  | 0,11 | 8,91  | 0,00                         | 1,53  | 31,53  | 72,97   | 29,45  | 1,20  |
|           | Котлета рыбная с маслом                            | 234                                  | 95                      | 11,28                | 13,24 | 13,79  | 219,36        | 0,06 | 0,86  | 42,66  | 4,43                         | 57,21  | 6,94   | 22,43  | 1,14                 | 105                  | 12,48 | 14,64 | 15,25         | 242,45  | 0,07 | 0,95  | 47,15                        | 4,9   | 62     | 160,4   | 24,79  | 1,26  |
|           | Макароны отварные                                  | 309                                  | 150                     | 5,51                 | 4,51  | 26,44  | 168,45        | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,96                         | 4,86   | 37,17  | 21,12  | 1,10                 | 180                  | 6,62  | 5,41  | 31,73         | 202,14  | 0,05 | 0,00  | 0,00                         | 1,15  | 5,83   | 44,60   | 25,34  | 1,31  |
|           | Помидор свежий                                     | 71                                   | 60                      | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 12,00         | 0,03 | 10,50 | 0,00   | 0,42                         | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54                 | 60                   | 0,66  | 0,12  | 2,28          | 12,00   | 0,03 | 10,50 | 0,00                         | 0,42  | 8,40   | 15,60   | 12,00  | 0,54  |
|           | Чай с молоком                                      | 378                                  | 200                     | 1,52                 | 1,35  | 15,9   | 81,00         | 0,04 | 1,33  | 10,00  | 0,00                         | 126,60 | 92,80  | 15,40  | 0,41                 | 200                  | 0,13  | 0,02  | 15,20         | 62,00   | 0,00 | 2,83  | 0,00                         | 0,01  | 14,20  | 4,40    | 2,40   | 2,36  |
|           | Сыр порциями                                       | 15                                   | 30                      | 7,02                 | 9,00  | 0,00   | 111,30        | 0,01 | 0,21  | 78,00  | 0,15                         | 2,64   | 180,00 | 10,50  | 0,90                 | 30                   | 7,02  | 9,00  | 0,00          | 11,30   | 0,01 | 0,21  | 78,00                        | 0,15  | 2,64   | 180,00  | 10,50  | 0,90  |
|           | Батон нарезной                                     |                                      | 40                      | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,80        | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,68                         | 7,60   | 26,00  | 5,20   | 0,48                 | 50                   | 3,80  | 0,45  | 24,85         | 113,00  | 0,05 | 0,00  | 0,00                         | 0,85  | 9,50   | 32,50   | 6,50   | 0,06  |
|           | Хлеб ржаной                                        |                                      | 70                      | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93        | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22                 | 80                   | 4,48  | 0,88  | 34,64         | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
|           | Итого:                                             |                                      | 915,00                  | 38,88                | 35,03 | 132,39 | 1021,87       | 0,41 | 21,81 | 130,66 | 8,80                         | 254,94 | 505,68 | 133,60 | 7,99                 | 975,00               | 41,16 | 35,40 | 142,79        | 966,12  | 0,40 | 23,40 | 125,15                       | 9,73  | 152,50 | 595,27  | 130,98 | 10,17 |
|           | Итого за день :                                    |                                      | 1550,00                 | 70,14                | 67,63 | 217,20 | 1808,68       | 0,89 | 36,88 | 180,93 | 15,03                        | 489,03 | 667,07 | 335,57 | 18,29                | 1670,00              | 78,71 | 75,31 | 234,50        | 1863,26 | 0,97 | 40,12 | 182,32                       | 17,30 | 403,53 | 1224,90 | 372,05 | 22,11 |
|           | 9 день                                             |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
| №<br>реци | Прием пищи,<br>наименование блюд                   | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр. | с 7 до 11 лет        |       |        | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        | Масса<br>порции, гр. | с 11 лет и старше    |       |       | Витамины (мг) |         |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |       |        |         |        |       |
|           |                                                    |                                      |                         | Пищевые вещества (г) |       |        | В1            | С    | А     | Е      | Са                           | Р      | Mg     | Fe     |                      | Пищевые вещества (г) |       |       | В1            | С       | А    | Е     | Са                           | Р     | Mg     | Fe      |        |       |
|           |                                                    |                                      |                         | Б                    | Ж     | У      |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      | Б                    | Ж     | У     |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | ЗАВТРАК:                                           |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | Зраза рыбная                                       | 237                                  | 90                      | 8,73                 | 5,88  | 14,19  | 151,79        | 0,06 | 0,93  | 48,03  | 0,93                         | 39,63  | 106,88 | 17,43  | 0,82                 | 105                  | 13,35 | 6,95  | 16,76         | 179,2   | 0,08 | 1,09  | 56,05                        | 1,09  | 46,29  | 124,70  | 20,35  | 0,96  |
|           | Капуста тушеная                                    | 321                                  | 100                     | 16,52                | 5,25  | 61,57  | 348,93        | 0,02 | 17,16 | 0,00   | 1,73                         | 55,45  | 20,65  | 20,65  | 0,80                 | 100                  | 16,52 | 5,25  | 61,57         | 348,93  | 0,02 | 17,16 | 0,00                         | 1,73  | 55,45  | 20,65   | 20,65  | 0,80  |
|           | Пюре картофельное                                  | 128                                  | 180                     | 3,70                 | 10,98 | 21,57  | 207,43        | 0,17 | 21,35 | 59,99  | 0,29                         | 49,98  | 104,43 | 32,87  | 1,23                 | 180                  | 3,7   | 10,98 | 21,57         | 207,41  | 0,17 | 21,35 | 59,99                        | 0,29  | 49,98  | 104,43  | 32,87  | 1,23  |
|           | Чай с лимоном                                      | 377                                  | 200                     | 0,13                 | 0,02  | 15,20  | 62,00         | 0,00 | 2,83  | 0,00   | 0,01                         | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 2,36                 | 200                  | 0,13  | 0,02  | 15,20         | 62,00   | 0,00 | 2,83  | 0,00                         | 0,01  | 14,20  | 4,40    | 2,40   | 2,36  |
|           | Хлеб ржаной                                        |                                      | 70                      | 3,92                 | 0,77  | 34,58  | 160,93        | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 0,63                         | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22                 | 80                   | 4,48  | 0,88  | 34,64         | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00                         | 0,72  | 18,40  | 84,80   | 20,00  | 2,54  |
|           | Яблоко свежее                                      | 338                                  | 100                     | 0,40                 | 0,40  | 0,30   | 44,40         | 0,03 | 10,00 | 0,00   | 0,20                         | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20                 | 100                  | 0,4   | 0,4   | 0,3           | 44,4    | 0,03 | 10,00 | 0,00                         | 0,20  | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
|           | Итого:                                             |                                      | 740                     | 33,4                 | 23,3  | 147,41 | 975,48        | 0,35 | 52,27 | 108,02 | 3,79                         | 191,36 | 321,56 | 99,85  | 9,63                 | 765                  | 38,58 | 24,48 | 150,04        | 1001,14 | 0,38 | 52,43 | 116,04                       | 4,04  | 200,32 | 349,98  | 105,27 | 10,09 |
|           | О Б Е Д:                                           |                                      |                         |                      |       |        |               |      |       |        |                              |        |        |        |                      |                      |       |       |               |         |      |       |                              |       |        |         |        |       |
|           | Суп молочный с макаронами                          | 120                                  | 250                     | 5,47                 | 4,74  | 17,95  | 150           | 0,09 | 0,82  | 33     | 0,37                         | 163    | 136,87 | 26,67  | 0,65                 | 250                  | 5,47  | 4,74  | 17,95         | 150     | 0,09 | 0,82  | 33                           | 0,37  | 163    | 136,87  | 26,67  | 0,65  |
|           | Печень по-строгановски с соусом сметанным, с луком | 255<br>332                           | 180                     | 23,86                | 22,73 | 6,33   | 374,62        | 0,18 | 7,60  | 0,00   | 3,09                         | 29,91  | 215,38 | 15,71  | 4,50                 | 200                  | 26,51 | 25,26 | 7,91          | 416,25  | 0,20 | 8,45  | 0,00                         | 3,44  | 33,24  | 239,32  | 17,47  | 5,00  |

|                 |     |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |         |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|-----------------|-----|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Рис отварной    | 304 | 150     | 3,65  | 5,37  | 36,68  | 209,70  | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,28 | 1,36   | 16,33  | 16,33  | 0,52  | 180     | 4,37  | 6,44  | 44,01  | 251,64  | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,28 | 1,63   | 73,13  | 19,60  | 0,63  |
| Огурец свежий   | 71  | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00    | 0,02 | 2,94  | 12,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30  | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00    | 0,02 | 2,94  | 12,00  | 0,06 | 10,20  | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
| Помидор свежий  | 71  | 60      | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,00   | 0,03 | 10,50 | 0,00   | 0,42 | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  | 60      | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,00   | 0,03 | 10,50 | 0,00   | 0,42 | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| Компот из яблок | 342 | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,6   | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 0,08 | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  | 200     | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 0,08 | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
| Хлеб ржаной     |     | 70      | 3,92  | 0,77  | 34,58  | 160,93  | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 0,63 | 16,10  | 74,20  | 17,50  | 2,22  | 80      | 4,48  | 0,88  | 34,64  | 159,20  | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,72 | 18,40  | 84,80  | 20,00  | 2,54  |
| Итого:          |     | 970,00  | 38,20 | 33,95 | 126,72 | 1027,85 | 0,42 | 22,76 | 45,00  | 4,93 | 243,15 | 480,78 | 101,75 | 9,68  | 1030,00 | 42,13 | 37,66 | 135,69 | 1109,69 | 0,46 | 23,61 | 45,00  | 5,37 | 249,05 | 572,12 | 109,28 | 10,61 |
| Итого за день : |     | 1710,00 | 71,60 | 57,25 | 274,13 | 2003,33 | 0,77 | 75,03 | 153,02 | 8,72 | 434,51 | 802,34 | 201,60 | 19,31 | 1795,00 | 80,71 | 62,14 | 285,73 | 2110,83 | 0,84 | 76,04 | 161,04 | 9,41 | 449,37 | 922,10 | 214,55 | 20,70 |

#### 10 день

| №<br>реп | Прием пищи,<br>наименование блюд | Номер<br>рецептуры<br>по<br>сборнику | Масса<br>порции,<br>гр | с 7 до 11 лет        |   |   | Витамины (мг)                  |    |   |   | Минеральные вещества<br>(мг) |    |   |    | Масса<br>порции, гр | с 11 лет и старше |                      |   | Витамины (мг) |                                |    |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |   |    |    |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----|---|---|------------------------------|----|---|----|---------------------|-------------------|----------------------|---|---------------|--------------------------------|----|---|------------------------------|---|----|---|----|----|
|          |                                  |                                      |                        | Пищевые вещества (г) |   |   | Энеогетич<br>еская<br>ценность | В1 | С | А | Е                            | Са | Р | Mg |                     | Fe                | Пищевые вещества (г) |   |               | Энеогети<br>ческая<br>ценность | В1 | С | А                            | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|          |                                  |                                      |                        | Б                    | Ж | У |                                |    |   |   |                              |    |   |    |                     |                   | Б                    | Ж | У             |                                |    |   |                              |   |    |   |    |    |

#### ЗАВТРАК:

|                                                      |     |     |      |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |       |     |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Запеканка рисовая с яблоками, с<br>молоком стуженным | 187 | 220 | 7,7  | 8,3   | 63,17  | 359,33 | 0,05 | 1,99  | 26,03  | 1,43 | 203,33 | 195,25 | 43,37  | 1,32  | 270 | 9,45  | 10,19 | 77,53  | 440,99 | 0,06 | 2,45  | 31,94 | 1,75 | 227,04 | 239,62 | 53,23  | 1,62  |
| Чай с молоком                                        | 378 | 200 | 1,52 | 1,35  | 15,9   | 81,00  | 0,04 | 1,33  | 10,00  | 0,00 | 126,60 | 92,80  | 15,40  | 0,41  | 200 | 0,13  | 0,02  | 15,20  | 62,00  | 0,00 | 2,83  | 0,00  | 0,01 | 14,20  | 4,40   | 2,40   | 2,36  |
| Масло сливочное порциями                             | 14  | 15  | 1,20 | 10,87 | 0,19   | 99,00  | 0,00 | 0,00  | 60,00  | 0,16 | 3,60   | 4,50   | 0,00   | 0,03  | 15  | 1,20  | 10,87 | 0,19   | 99,00  | 0,00 | 0,00  | 60,00 | 0,16 | 3,60   | 4,50   | 0,00   | 0,03  |
| Батон нарезной                                       |     | 40  | 3,00 | 1,16  | 20,56  | 104,80 | 0,04 | 0,00  | 0,00   | 0,68 | 7,60   | 26,00  | 5,20   | 0,48  | 50  | 3,80  | 0,45  | 24,85  | 113,00 | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,85 | 9,50   | 32,50  | 6,50   | 0,06  |
| Апельсин свежий                                      | 338 | 100 | 1,28 | 0,28  | 11,57  | 54,00  | 0,34 | 86,40 | 26,66  | 3,50 | 209,64 | 432,37 | 196,48 | 8,38  | 100 | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54,00  | 0,34 | 86,40 | 26,66 | 3,50 | 209,64 | 432,37 | 196,48 | 8,38  |
| Итого:                                               |     | 575 | 14,7 | 21,96 | 111,39 | 698,13 | 0,47 | 89,72 | 122,69 | 5,77 | 550,77 | 750,92 | 260,45 | 10,62 | 635 | 15,86 | 21,81 | 129,34 | 768,99 | 0,45 | 91,68 | 118,6 | 6,27 | 463,98 | 713,39 | 258,61 | 12,45 |

#### О Б Е Д:

|                                       |     |          |        |        |         |          |      |        |         |        |         |         |         |        |          |        |        |         |          |      |        |         |        |         |          |         |        |
|---------------------------------------|-----|----------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|----------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|--------|---------|----------|---------|--------|
| Борщ с фасолью, картофелем и<br>мясом | 84  | 270      | 6,95   | 7,34   | 15,29   | 174,29   | 0,09 | 7,23   | 0,00    | 2,61   | 58,50   | 107,46  | 37,20   | 1,85   | 270      | 6,95   | 7,34   | 15,29   | 174,29   | 0,09 | 7,23   | 0,00    | 2,61   | 58,50   | 107,46   | 37,20   | 1,85   |
| Гуляш из говядины                     | 260 | 180      | 26,80  | 30,21  | 5,19    | 397,80   | 0,04 | 1,65   | 0,00    | 28,80  | 39,25   | 277,47  | 39,64   | 5,50   | 200      | 29,1   | 33,57  | 5,77    | 442      | 0,06 | 1,84   | 0       | 5,22   | 43,62   | 308,3    | 44,06   | 6,12   |
| Пюре картофельное                     | 128 | 180      | 3,70   | 10,98  | 21,57   | 207,41   | 0,17 | 21,35  | 59,99   | 0,29   | 49,98   | 104,43  | 32,87   | 1,23   | 180      | 3,70   | 10,98  | 21,57   | 207,41   | 0,17 | 21,35  | 59,99   | 0,29   | 49,98   | 104,43   | 32,87   | 1,23   |
| Помидор свежий                        | 71  | 60       | 0,66   | 0,12   | 2,28    | 12,00    | 0,03 | 10,50  | 0,00    | 0,42   | 8,40    | 15,60   | 12,00   | 0,54   | 60       | 0,66   | 0,12   | 2,28    | 12,00    | 0,03 | 10,50  | 0,00    | 0,42   | 8,40    | 15,60    | 12,00   | 0,54   |
| Компот из свежих слив                 | 342 | 200      | 0,32   | 3,00   | 27,80   | 115,40   | 0,02 | 1,80   | 0,00    | 0,24   | 15,36   | 8,00    | 5,05    | 0,27   | 200      | 0,32   | 3      | 27,8    | 115,4    | 0,02 | 1,80   | 0,00    | 0,24   | 15,36   | 8,00     | 5,05    | 0,27   |
| Хлеб ржаной                           |     | 70       | 3,92   | 0,77   | 34,58   | 160,93   | 0,07 | 0,00   | 0,00    | 0,63   | 16,10   | 74,20   | 17,50   | 2,22   | 80       | 4,48   | 0,88   | 34,64   | 159,20   | 0,08 | 0,00   | 0,00    | 0,72   | 18,40   | 84,80    | 20,00   | 2,54   |
| Итого:                                |     | 960,00   | 42,35  | 52,42  | 106,71  | 1067,83  | 0,42 | 42,53  | 59,99   | 32,99  | 187,59  | 587,16  | 144,26  | 11,61  | 990,00   | 45,21  | 55,89  | 107,35  | 1110,30  | 0,45 | 42,72  | 59,99   | 9,50   | 194,26  | 628,59   | 151,18  | 12,55  |
| Итого за день :                       |     | 1535,00  | 57,05  | 74,38  | 218,10  | 1765,96  | 0,89 | 132,25 | 182,68  | 38,76  | 738,36  | 1338,08 | 404,71  | 22,23  | 1625,00  | 61,07  | 77,70  | 236,69  | 1879,29  | 0,90 | 134,40 | 178,59  | 15,77  | 658,24  | 1341,98  | 409,79  | 25,00  |
| Итого за 10 дней :                    |     | 15778,00 | 620,75 | 606,28 | 2145,37 | 18215,13 | 8,16 | 824,60 | 2266,10 | 144,12 | 5647,13 | 9606,15 | 3028,44 | 201,91 | 16843,00 | 679,77 | 754,97 | 2272,08 | 18978,11 | 8,66 | 858,68 | 2473,70 | 128,05 | 5725,67 | 11280,73 | 3268,45 | 220,80 |
| Итого средняя за 1 день :             |     | 1577,80  | 62,08  | 60,63  | 214,54  | 1821,51  | 0,82 | 82,46  | 226,61  | 14,41  | 564,71  | 960,62  | 302,84  | 20,19  | 1684,30  | 67,98  | 75,50  | 227,21  | 1897,81  | 0,87 | 85,87  | 247,37  | 12,81  | 572,57  | 1128,07  | 326,85  | 22,08  |