

СОГЛАСОВАНО:

304
Начальник Кетовского территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Курганской области

А.В. Шалкин
« 26 » сентября 2020 г.
территориальный
отдел Управления Роспотребнадзора
по Курганской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Сухменская средняя
общеобразовательная школа»

О.В. Пшеничникова

« 26 » сентября 2020 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»

Весенне - летнее

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|---|---|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день Понедельник: | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Бутерброды с маслом | 40 | 1,62 | 16,66 | 10,00 | 196,60 | 0,02 | | | | | 8,80 | | 0,26 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | | | | | | | | |
| 106 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 3,83 | 6,00 | 17,44 | 138,98 | 0,05 | 0,715 | | | | 71,64 | | 0,29 |
| | Крупа манная | 22,200 | 2,20 | 0,20 | 14,89 | 70,12 | | | | | | | | |
| | Молоко | 55,000 | 1,60 | 1,67 | 2,51 | 31,46 | | 0,715 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,98 | 59,88 | | | | | | 0,47 | | 0,05 |
| | Чай | 0,250 | | | 0,01 | 0,03 | | | | | | | | |
| | Сахар -песок | 15,00 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 760 | 27,97 | 25,70 | 188,00 | 1099,22 | 0,49 | 0,715 | | | | 155,71 | | 7,12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,10 | 8,36 | 84,85 | 0,06 | 4,750 | | | | 25,65 | | 0,67 |
| | Свекла | 95 | 1,43 | 0,10 | 8,36 | 39,90 | | 4,750 | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | 5,00 | 44,95 | | | | | | | | | |
| 35 | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,71 | 6,62 | 9,55 | 105,21 | 0,05 | 17,915 | | | | 41,31 | | 0,66 |

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Кетовского территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Курганской области

_____ А.В. Шаленин

« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Сухменская средняя
общеобразовательная школа»

_____ О.В. Пшеничникова

« _____ » _____ 20 ____ года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»

Весенне -летнее

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---|---|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Бутерброды с маслом | 40 | 1,62 | 16,66 | 10,00 | 196,60 | 0,02 | | | | | 8,80 | | 0,26 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | | | | | | | | |
| 106 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 3,83 | 6,00 | 17,44 | 138,98 | 0,05 | 0,715 | | | | 71,64 | | 0,29 |
| | Крупа манная | 22,200 | 2,20 | 0,20 | 14,89 | 70,12 | | | | | | | | |
| | Молоко | 55,000 | 1,60 | 1,67 | 2,51 | 31,46 | | 0,715 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,98 | 59,88 | | | | | | 0,47 | | 0,05 |
| | Чай | 0,250 | | | 0,01 | 0,03 | | | | | | | | |
| | Сахар -песок | 15,00 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 760 | 27,97 | 25,70 | 188,00 | 1099,22 | 0,49 | 0,715 | | | | 155,71 | | 7,12 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,10 | 8,36 | 84,85 | 0,06 | 4,750 | | | | 25,65 | | 0,67 |
| | Свекла | 95 | 1,43 | 0,10 | 8,36 | 39,90 | | 4,750 | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | 5,00 | 44,95 | | | | | | | | | |
| 35 | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,71 | 6,62 | 9,55 | 105,21 | 0,05 | 17,915 | | | | 41,31 | | 0,66 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|--------------|
| | Свекла | 40 | 0,60 | 0,04 | 3,52 | 16,80 | | 2,000 | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,40 | | 13,500 | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | |
| | Петрушка корень | 2,5 | 0,04 | 0,02 | 0,25 | 1,28 | | 0,875 | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | 5,00 | | 44,95 | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 2,5 | | | 2,50 | 9,98 | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 0,250 | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | | 0,32 | | | | | |
| 193 | Плов из отварной говядины | 280 | 18,84 | 18,56 | 49,43 | 440,43 | 0,13 | 2,250 | | | 24,98 | | 3,15 |
| | Говядина 1 кат (тазобедренная часть) | 81 | 13,56 | 9,85 | | 142,88 | | | | | | | |
| | Морковь | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | | 1,250 | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 68 | 4,76 | 0,41 | 46,80 | 209,90 | | | | | | | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | | 15,00 | 138,66 | 0,02 | 0,991 | | | 29,27 | | 1,10 |
| | Сухофрукты (средние) | 30,500 | 0,70 | | 0,03 | 78,81 | | 0,991 | | | | | |
| | Сахар – песок | 15 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ОБЕД: | 1150 | 45,00 | 33,00 | 229,00 | 1528,00 | 0,68 | 26,00 | | | 196,01 | | 12,10 |
| | Всего за день: | 1810 | 73,00 | 59,00 | 417,00 | 2627,00 | 1,00 | 27,00 | | | 352,00 | | 19,00 |
| | Соотношение | Б:Ж:У 1: 1:5,7 | | | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 1,73 | 4,29 | 34,94 | 181,00 | 0,02 | 0,840 | | | | 8,63 | | 0,65 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,13 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Джем | 35 | 0,18 | | 25,06 | 96,60 | | 0,840 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 3,24 | 5,70 | 17,73 | 135,14 | 0,08 | 0,720 | | | | 85,04 | | 0,48 |
| | Крупа ячневая | 22,200 | 1,84 | 0,25 | 13,94 | 65,36 | | | | | | | | |
| | Молоко | 55,000 | 1,37 | 1,32 | 2,43 | 27,09 | | 0,720 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | 1,32 | 5,29 | | | | | | | | |
| 275 | Кисель из повидла | 200 | 0,14 | | 38,25 | 149,79 | | 0,160 | | | | 4,84 | | 0,46 |
| | Повидло | 32 | 0,13 | | 20,80 | 80,00 | | 0,160 | | | | | | |
| | Сахар - песок | 12 | | | 11,98 | 47,88 | | | | | | | | |
| | Крахмал | 7 | 0,01 | | 5,47 | 21,91 | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 780 | 28,00 | 13,00 | 237,00 | 1170,00 | 0,52 | 1,715 | | | | 173,81 | | 8,11 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 100 | 1,32 | 3,86 | 7,18 | 69,58 | 0,03 | 6,180 | | | | 15,67 | | 0,60 |
| | Морковь | 38 | 0,57 | 0,04 | 3,34 | 15,96 | | 1,900 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 9 | 0,13 | 0,02 | 0,74 | 3,69 | | 0,900 | | | | | | |
| | Томат – паста | 13 | 0,62 | | 2,47 | 13,26 | | 3,380 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3,800 | | 3,80 | | 34,16 | | | | | | | | |
| | Сахар- песок | 0,630 | | | 0,63 | 2,51 | | | | | | | | |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,73 | 6,79 | 19,92 | 167,93 | 0,17 | 24,000 | 3,38 | 0,11 | | 21,15 | | 1,77 |
| | Консервы рыбные | 25 | 4,20 | 4,25 | 0,05 | 55,00 | | | | | | | | |
| | Картофель | 112,500 | 2,25 | 0,45 | 18,34 | 86,63 | | 22,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Бутерброды пикантные (горячие) | 40 | 4,50 | 7,93 | 12,76 | 141,37 | 0,03 | 0,130 | | | | 115,12 | | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | 0,01 | 3,28 | 0,04 | 29,72 | | | | | | | | |
| | Чеснок | 0,200 | 0,01 | | 0,06 | 0,30 | | 0,020 | | | | | | |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,40 | | 0,070 | | | | | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | | 0,040 | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 3,93 | 4,69 | 17,92 | 129,65 | 0,10 | 0,728 | | | | 73,28 | | 0,62 |
| | Крупа пшено | 20 | 2,30 | 0,66 | 12,77 | 66,21 | | | | | | | | |
| | Молоко | 56 | 1,62 | 1,97 | 2,63 | 34,76 | | 0,728 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,500 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | | | | | | | | |
| | Сахар –песок | 2,500 | | | 2,50 | 9,98 | | | | | | | | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 3,65 | 24,97 | 148,47 | 0,04 | 1,300 | | | | 121,26 | | 0,16 |
| | Какао порошок | 3 | 0,73 | 0,45 | 0,31 | 8,67 | | | | | | | | |
| | Молоко | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | | 1,300 | | | | | | |
| | Сахар –песок | 20 | | | 19,96 | 79,80 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 760 | 35,00 | 19,00 | 202,00 | 1123,00 | 0,59 | 2,158 | | | | 384,46 | | 7,68 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,25 | 1,017 | 7,34 | 126,69 | 0,07 | 8,650 | 0,66 | 0,02 | | 20,50 | | 0,68 |
| | Картофель | 22 | 0,44 | 0,09 | 3,59 | 16,94 | | 4,400 | | | | | | |
| | Свекла | 15 | 0,23 | 0,02 | 1,32 | 6,30 | | 0,750 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | | 1,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 15 | 0,21 | 0,03 | 1,23 | 6,15 | | 1,500 | | | | | | |
| | Масло растительное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | | | | | | | | |
| 42 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,46 | 6,02 | 17,69 | 135,50 | 0,10 | 16,790 | 2,25 | 0,08 | | 25,60 | | 0,96 |
| | Картофель | 75 | 1,50 | 0,30 | 12,23 | 57,75 | | 15,000 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 5 | 0,35 | 0,05 | 3,70 | 16,65 | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | | 0,500 | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Бутерброды с сыром | 60 | 6,55 | 8,88 | 19,72 | 186,00 | 0,04 | 0,105 | | | | 159,20 | | 0,56 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,60 | | 0,105 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 2,68 | 4,29 | 16,23 | 114,32 | 0,03 | 0,767 | | | | 72,71 | | 0,23 |
| | Крупа рисовая | 30,800 | 1,03 | 0,15 | 10,94 | 49,29 | | | | | | | | |
| | Молоко | 59 | 1,64 | 2,08 | 2,77 | 36,35 | | 0,767 | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | 2,50 | 9,98 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,500 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | | | | | | | | |
| 294 | Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,19 | 62,26 | | | | | | 0,47 | | 1,65 |
| | Чай | 0,200 | | | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 13 | | | 12,97 | 51,87 | | | | | | | | |
| | Молоко | 47 | 1,36 | 1,50 | 2,21 | 28,20 | | 0,611 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 780 | 33,00 | 18,00 | 197,00 | 1084,00 | 0,51 | 1,483 | | | | 363,51 | | 7,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 1,58 | 5,27 | 11,11 | 98,89 | 0,08 | 16,50 | 1,80 | 0,06 | | 22,96 | | 0,81 |
| | Картофель | 60 | 1,20 | 0,24 | 9,78 | 46,20 | | 12,000 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 11 | 0,14 | 0,01 | 0,35 | 2,20 | | 3,300 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 13 | 0,10 | 0,01 | 0,22 | 1,69 | | 0,650 | | | | | | |
| | Морковь | 11 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,85 | | 0,550 | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | 5,00 | | 44,95 | | | | | | | | |
| 62 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,42 | 5,84 | 8,32 | 97,10 | 0,06 | 40,415 | | | | 55,85 | | 0,87 |
| | Капуста белокочанная | 70 | 1,26 | 0,07 | 3,29 | 119,60 | | 31,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,02 | 0,82 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,66 | 4,10 | | 1,000 | | | | | | |
| | Петрушка корень | 5 | 0,08 | 0,03 | 0,51 | 2,55 | | 1,750 | | | | | | |
| | Помидоры или томатная паста | 22,500 | 0,25 | 0,05 | 0,86 | 5,40 | | 5,625 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|--------------|
| | Морковь | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | | 1,250 | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 68 | 4,76 | 0,41 | 46,80 | 209,90 | | | | | | | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | | 15,00 | 138,66 | 0,02 | 0,991 | | | 29,27 | | 1,10 |
| | Сухофрукты (средние) | 30,500 | 0,70 | | 0,03 | 78,81 | | 0,991 | | | | | |
| | Сахар – песок | 15 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ОБЕД: | 1150 | 45,00 | 33,00 | 229,00 | 1528,00 | 0,68 | 26,00 | | | 196,01 | | 12,10 |
| | Всего за день: | 1810 | 73,00 | 59,00 | 417,00 | 2627,00 | 1,00 | 27,00 | | | 352,00 | | 19,00 |
| | Соотношение | Б:Ж:У 1: 1:5,7 | | | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 1,73 | 4,29 | 34,94 | 181,00 | 0,02 | 0,840 | | | | 8,63 | | 0,65 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,13 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Джем | 35 | 0,18 | | 25,06 | 96,60 | | 0,840 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 3,24 | 5,70 | 17,73 | 135,14 | 0,08 | 0,720 | | | | 85,04 | | 0,48 |
| | Крупа ячневая | 22,200 | 1,84 | 0,25 | 13,94 | 65,36 | | | | | | | | |
| | Молоко | 55,000 | 1,37 | 1,32 | 2,43 | 27,09 | | 0,720 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | 1,32 | 5,29 | | | | | | | | |
| 275 | Кисель из повидла | 200 | 0,14 | | 38,25 | 149,79 | | 0,160 | | | | 4,84 | | 0,46 |
| | Повидло | 32 | 0,13 | | 20,80 | 80,00 | | 0,160 | | | | | | |
| | Сахар - песок | 12 | | | 11,98 | 47,88 | | | | | | | | |
| | Крахмал | 7 | 0,01 | | 5,47 | 21,91 | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 780 | 28,00 | 13,00 | 237,00 | 1170,00 | 0,52 | 1,715 | | | | 173,81 | | 8,11 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 100 | 1,32 | 3,86 | 7,18 | 69,58 | 0,03 | 6,180 | | | | 15,67 | | 0,60 |
| | Морковь | 38 | 0,57 | 0,04 | 3,34 | 15,96 | | 1,900 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 9 | 0,13 | 0,02 | 0,74 | 3,69 | | 0,900 | | | | | | |
| | Томат – паста | 13 | 0,62 | | 2,47 | 13,26 | | 3,380 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3,800 | | 3,80 | | 34,16 | | | | | | | | |
| | Сахар- песок | 0,630 | | | 0,63 | 2,51 | | | | | | | | |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,73 | 6,79 | 19,92 | 167,93 | 0,17 | 24,000 | 3,38 | 0,11 | | 21,15 | | 1,77 |
| | Консервы рыбные | 25 | 4,20 | 4,25 | 0,05 | 55,00 | | | | | | | | |
| | Картофель | 112,500 | 2,25 | 0,45 | 18,34 | 86,63 | | 22,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Бутерброды пикантные (горячие) | 40 | 4,50 | 7,93 | 12,76 | 141,37 | 0,03 | 0,130 | | | | 115,12 | | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | 0,01 | 3,28 | 0,04 | 29,72 | | | | | | | | |
| | Чеснок | 0,200 | 0,01 | | 0,06 | 0,30 | | 0,020 | | | | | | |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,40 | | 0,070 | | | | | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | | 0,040 | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 3,93 | 4,69 | 17,92 | 129,65 | 0,10 | 0,728 | | | | 73,28 | | 0,62 |
| | Крупа пшено | 20 | 2,30 | 0,66 | 12,77 | 66,21 | | | | | | | | |
| | Молоко | 56 | 1,62 | 1,97 | 2,63 | 34,76 | | 0,728 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,500 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | | | | | | | | |
| | Сахар –песок | 2,500 | | | 2,50 | 9,98 | | | | | | | | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 3,65 | 24,97 | 148,47 | 0,04 | 1,300 | | | | 121,26 | | 0,16 |
| | Какао порошок | 3 | 0,73 | 0,45 | 0,31 | 8,67 | | | | | | | | |
| | Молоко | 100 | 2,90 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | | 1,300 | | | | | | |
| | Сахар –песок | 20 | | | 19,96 | 79,80 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 760 | 35,00 | 19,00 | 202,00 | 1123,00 | 0,59 | 2,158 | | | | 384,46 | | 7,68 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,25 | 1,017 | 7,34 | 126,69 | 0,07 | 8,650 | 0,66 | 0,02 | | 20,50 | | 0,68 |
| | Картофель | 22 | 0,44 | 0,09 | 3,59 | 16,94 | | 4,400 | | | | | | |
| | Свекла | 15 | 0,23 | 0,02 | 1,32 | 6,30 | | 0,750 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | | 1,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 15 | 0,21 | 0,03 | 1,23 | 6,15 | | 1,500 | | | | | | |
| | Масло растительное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | | | | | | | | |
| 42 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,46 | 6,02 | 17,69 | 135,50 | 0,10 | 16,790 | 2,25 | 0,08 | | 25,60 | | 0,96 |
| | Картофель | 75 | 1,50 | 0,30 | 12,23 | 57,75 | | 15,000 | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 5 | 0,35 | 0,05 | 3,70 | 16,65 | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | | 0,500 | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Бутерброды с сыром | 60 | 6,55 | 8,88 | 19,72 | 186,00 | 0,04 | 0,105 | | | | 159,20 | | 0,56 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,60 | | 0,105 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 2,68 | 4,29 | 16,23 | 114,32 | 0,03 | 0,767 | | | | 72,71 | | 0,23 |
| | Крупа рисовая | 30,800 | 1,03 | 0,15 | 10,94 | 49,29 | | | | | | | | |
| | Молоко | 59 | 1,64 | 2,08 | 2,77 | 36,35 | | 0,767 | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | 2,50 | 9,98 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,500 | 0,01 | 2,06 | 0,02 | 18,70 | | | | | | | | |
| 294 | Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,19 | 62,26 | | | | | | 0,47 | | 1,65 |
| | Чай | 0,200 | | | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 13 | | | 12,97 | 51,87 | | | | | | | | |
| | Молоко | 47 | 1,36 | 1,50 | 2,21 | 28,20 | | 0,611 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 780 | 33,00 | 18,00 | 197,00 | 1084,00 | 0,51 | 1,483 | | | | 363,51 | | 7,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 1,58 | 5,27 | 11,11 | 98,89 | 0,08 | 16,50 | 1,80 | 0,06 | | 22,96 | | 0,81 |
| | Картофель | 60 | 1,20 | 0,24 | 9,78 | 46,20 | | 12,000 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 11 | 0,14 | 0,01 | 0,35 | 2,20 | | 3,300 | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 13 | 0,10 | 0,01 | 0,22 | 1,69 | | 0,650 | | | | | | |
| | Морковь | 11 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,85 | | 0,550 | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | 5,00 | | 44,95 | | | | | | | | |
| 62 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,42 | 5,84 | 8,32 | 97,10 | 0,06 | 40,415 | | | | 55,85 | | 0,87 |
| | Капуста белокочанная | 70 | 1,26 | 0,07 | 3,29 | 119,60 | | 31,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,02 | 0,82 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,66 | 4,10 | | 1,000 | | | | | | |
| | Петрушка корень | 5 | 0,08 | 0,03 | 0,51 | 2,55 | | 1,750 | | | | | | |
| | Помидоры или томатная паста | 22,500 | 0,25 | 0,05 | 0,86 | 5,40 | | 5,625 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--|--|---------------|--|--------------|
| | Морковь | 25 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | | 1,250 | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 68 | 4,76 | 0,41 | 46,80 | 209,90 | | | | | | | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | | 15,00 | 138,66 | 0,02 | 0,991 | | | 29,27 | | 1,10 |
| | Сухофрукты (средние) | 30,500 | 0,70 | | 0,03 | 78,81 | | 0,991 | | | | | |
| | Сахар – песок | 15 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ОБЕД: | 1150 | 45,00 | 33,00 | 229,00 | 1528,00 | 0,68 | 26,00 | | | 196,01 | | 12,10 |
| | Всего за день: | 1810 | 73,00 | 59,00 | 417,00 | 2627,00 | 1,00 | 27,00 | | | 352,00 | | 19,00 |
| | Соотношение | Б:Ж:У 1: 1:5,7 | | | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 день Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 1,73 | 4,29 | 34,94 | 181,00 | 0,02 | 0,840 | | | | 8,63 | | 0,65 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,13 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Джем | 35 | 0,18 | | 25,06 | 96,60 | | 0,840 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | | | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 3,24 | 5,70 | 17,73 | 135,14 | 0,08 | 0,720 | | | | 85,04 | | 0,48 |
| | Крупа ячневая | 22,200 | 1,84 | 0,25 | 13,94 | 65,36 | | | | | | | | |
| | Молоко | 55,000 | 1,37 | 1,32 | 2,43 | 27,09 | | 0,720 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | 1,32 | 5,29 | | | | | | | | |
| 275 | Кисель из повидла | 200 | 0,14 | | 38,25 | 149,79 | | 0,160 | | | | 4,84 | | 0,46 |
| | Повидло | 32 | 0,13 | | 20,80 | 80,00 | | 0,160 | | | | | | |
| | Сахар - песок | 12 | | | 11,98 | 47,88 | | | | | | | | |
| | Крахмал | 7 | 0,01 | | 5,47 | 21,91 | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 15,20 | 1,60 | 98,40 | 470,00 | 0,22 | | | | | 40,00 | | 2,20 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 7,32 | 1,44 | 47,88 | 233,76 | 0,20 | | | | | 34,80 | | 4,32 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 780 | 28,00 | 13,00 | 237,00 | 1170,00 | 0,52 | 1,715 | | | | 173,81 | | 8,11 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 100 | 1,32 | 3,86 | 7,18 | 69,58 | 0,03 | 6,180 | | | | 15,67 | | 0,60 |
| | Морковь | 38 | 0,57 | 0,04 | 3,34 | 15,96 | | 1,900 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 9 | 0,13 | 0,02 | 0,74 | 3,69 | | 0,900 | | | | | | |
| | Томат – паста | 13 | 0,62 | | 2,47 | 13,26 | | 3,380 | | | | | | |
| | Масло растительное | 3,800 | | 3,80 | | 34,16 | | | | | | | | |
| | Сахар- песок | 0,630 | | | 0,63 | 2,51 | | | | | | | | |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,73 | 6,79 | 19,92 | 167,93 | 0,17 | 24,000 | 3,38 | 0,11 | | 21,15 | | 1,77 |
| | Консервы рыбные | 25 | 4,20 | 4,25 | 0,05 | 55,00 | | | | | | | | |
| | Картофель | 112,500 | 2,25 | 0,45 | 18,34 | 86,63 | | 22,500 | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | | 0,500 | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | | 1,000 | | | | | | |

