

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени Героя Советского Союза

Д.Т. Доева» г. Керчи РК

«Школа № 26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Гудков О.Д.

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "ЛАДИЯ"

договор соисполнения

№2-С/2025 от 14.04.25г

Белан Т.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№7-2025-К от 14.04.25г

Орлов

Кравченко Т.Н.

Олегович

Керчь

основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень-зима 2025г

(ноябрь -декабрь)

4

| №<br>рецеп. | Наименование блюд                                       | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ккал | Минералы |        |        |        |       |       |       |      | Витамины |      |      |       |      |
|-------------|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|----------|------|------|-------|------|
|             |                                                         |        |       |       |          |                                  | К        | Са     | Mg     | Р      | Fe    | Селен | Йод   | Фтор | А        | В1   | В2   | С     | Д    |
|             | 1 неделя                                                |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | ПОНЕДЕЛЬНИК                                             |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                                 |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 181         | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 250    | 6,94  | 12,18 | 48,12    | 330,58                           | 213,56   | 152,30 | 23,06  | 134,26 | 0,57  | 2,27  | 68,16 |      | 65,89    | 0,09 | 0,19 | 1,33  | 0,17 |
| 3           | Бутерброд с сыром                                       | 50     | 5,80  | 8,30  | 14,83    | 157,00                           | 42,60    | 139,20 | 9,45   | 96,00  | 0,49  |       |       |      | 59,00    | 0,04 | 0,07 | 0,11  | 0,23 |
| 378         | Чай с молоком                                           | 200    | 1,52  | 1,35  | 15,90    | 81,00                            | 154,60   | 126,60 | 15,40  | 92,80  | 0,41  | 0,10  | 3,00  |      | 10,00    | 0,04 | 0,16 | 1,33  |      |
| ПР          | Печенье                                                 | 40     | 2,56  | 3,26  | 40,48    | 148,74                           | 118,14   | 6,80   | 8,20   | 24,16  | 0,48  |       |       |      | 22,30    |      | 0,02 | 0,04  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                             | 20     | 1,40  | 0,20  | 11,12    | 32,90                            | 24,90    | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 12,00 |       | 0,44 |          | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|             | Итого                                                   | 560    | 18,22 | 25,29 | 130,45   | 750,22                           | 553,80   | 430,02 | 61,11  | 370,48 | 2,57  | 14,37 | 71,16 | 0,44 | 157,19   | 0,20 | 0,46 | 2,82  | 0,40 |
|             | Обед                                                    |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 45          | Салат из белокочанной капусты с морковью                | 100    | 1,31  | 3,25  | 6,47     | 60,40                            | 250,00   | 24,97  | 15,09  | 28,31  | 0,47  | 0,24  |       | 0,31 |          | 0,02 | 0,04 | 17,10 |      |
| 96          | Рассольник ленинградский                                | 250    | 2,01  | 5,09  | 11,98    | 107,98                           | 476,55   | 29,15  | 24,18  | 56,73  | 0,93  | 0,02  | 4,50  | 2,41 |          | 0,09 | 0,06 | 8,38  | 0,01 |
| 268/331     | Котлета из говядины с соусом                            | 100/30 | 16,28 | 16,78 | 15,18    | 280,03                           | 225,24   | 19,19  | 33,54  | 175,57 | 2,80  | 0,06  | 1,44  | 0,05 | 10,14    | 0,06 | 0,15 | 0,66  |      |
| 309         | Макаронные изделия отварные                             | 180    | 6,63  | 5,42  | 31,77    | 202,34                           | 36,41    | 5,84   | 25,37  | 44,64  | 1,33  |       |       |      |          | 0,10 | 0,03 |       | 0,10 |
| 389         | Сок фруктовый                                           | 200    | 1,00  |       | 20,20    | 85,00                            | 240,00   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80  |       |       |      |          | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      |
| 338         | Яблоко                                                  | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |      |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                          | 70     | 6,22  | 2,32  | 32,73    | 175,13                           | 75,66    | 25,13  | 76,99  | 66,57  | 0,81  | 0,42  |       | 5,13 |          | 0,07 | 0,06 | 0,11  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                             | 50     | 3,50  | 0,50  | 27,79    | 82,22                            | 62,23    | 12,79  | 12,50  | 58,13  | 1,55  | 0,30  |       | 1,10 |          | 0,07 | 0,05 | 0,02  |      |
|             | Итого                                                   | 1080   | 37,35 | 33,76 | 155,91   | 1040,10                          | 1644,09  | 147,07 | 204,67 | 454,95 | 12,88 | 1,04  | 5,94  | 9,00 | 10,14    | 0,46 | 0,43 | 40,27 | 0,11 |
|             | Всего за день                                           | 1640   | 55,57 | 59,05 | 286,36   | 1790,32                          | 2197,89  | 577,09 | 265,78 | 825,43 | 15,45 | 15,41 | 77,10 | 9,44 | 167,33   | 0,66 | 0,89 | 43,08 | 0,51 |
|             | ВТОРНИК                                                 |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                                 |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |
| 223         | Запеканка из творога с молоком сгущенным                | 200/20 | 36,41 | 30,83 | 43,62    | 599,86                           | 319,18   | 357,37 | 54,96  | 464,94 | 1,68  | 5,93  | 4,79  | 6,75 | 181,95   | 0,14 | 0,87 | 0,72  | 0,20 |
| 382         | Какао с молоком                                         | 200    | 4,08  | 3,54  | 17,58    | 119,00                           | 216,34   | 152,22 | 21,34  | 124,56 | 0,48  | 0,20  | 6,00  |      | 24,40    | 0,06 | 0,18 | 1,59  |      |
| 338         | Яблоко                                                  | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |      |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                          | 40     | 3,55  | 1,33  | 18,70    | 100,07                           | 43,23    | 14,36  | 43,99  | 38,04  | 0,46  | 0,24  |       | 2,93 |          | 0,04 | 0,03 | 0,06  |      |
|             | Итого                                                   | 560    | 44,44 | 36,10 | 89,70    | 865,93                           | 856,75   | 539,95 | 129,29 | 638,54 | 4,82  | 6,37  | 10,79 | 9,68 | 206,35   | 0,27 | 1,10 | 12,37 | 0,20 |
|             | Обед                                                    |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |      |          |      |      |       |      |



|         |                                           |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 67      | Винегрет овощной (лук репчатый)           | 100         | 1,40          | 10,04        | 14,58         | 125,10         | 283,00         | 31,24         | 19,53         | 43,27          | 0,83         | 0,06         | 12,60        | 6,77         |               | 0,04        | 0,04        | 9,63         |             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем              | 250         | 1,80          | 4,92         | 10,93         | 104,00         | 385,30         | 49,23         | 26,13         | 54,60          | 1,23         | 0,01         | 1,20         | 0,91         |               | 0,05        | 0,05        | 10,67        | 0,18        |
| 229     | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 120/30      | 16,53         | 8,39         | 6,44          | 177,98         | 551,23         | 66,22         | 82,26         | 274,91         | 1,44         |              |              |              | 9,86          | 0,08        | 0,08        | 6,32         |             |
| 303     | Каша вязкая рисовая                       | 180         | 3,08          | 5,01         | 31,92         | 185,00         | 45,09          | 4,95          | 21,62         | 66,75          | 0,45         | 0,59         |              | 1,94         |               | 0,03        | 0,02        |              | 0,10        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0,66          | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44          | 0,70         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22          | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,50          | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>1000</b> | <b>33,19</b>  | <b>31,27</b> | <b>156,41</b> | <b>982,43</b>  | <b>1632,31</b> | <b>222,03</b> | <b>256,48</b> | <b>587,67</b>  | <b>7,00</b>  | <b>1,38</b>  | <b>13,80</b> | <b>15,85</b> | <b>9,86</b>   | <b>0,36</b> | <b>0,32</b> | <b>27,48</b> | <b>0,28</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1560</b> | <b>77,63</b>  | <b>67,37</b> | <b>246,10</b> | <b>1848,36</b> | <b>2489,06</b> | <b>761,98</b> | <b>385,77</b> | <b>1226,21</b> | <b>11,81</b> | <b>7,75</b>  | <b>24,59</b> | <b>25,53</b> | <b>216,21</b> | <b>0,62</b> | <b>1,42</b> | <b>39,85</b> | <b>0,48</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                              |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 46      | Салат из белокочанной капусты с яблоками  | 100         | 0,12          | 5,10         | 33,00         | 90,10          | 243,10         | 33,49         | 16,00         | 29,35          | 0,98         | 0,14         |              | 1,55         |               | 0,03        | 0,03        | 16,87        |             |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами         | 225         | 19,59         | 17,34        | 19,35         | 312,00         | 744,90         | 84,99         | 54,03         | 165,17         | 4,11         | 8,60         | 4,50         | 5,46         | 45,15         | 0,18        | 0,23        | 12,51        |             |
| 379     | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 3,17          | 2,68         | 15,95         | 101,00         | 146,34         | 125,78        | 14,00         | 90,00          | 0,13         | 0,20         | 6,00         |              | 20,00         | 0,04        | 0,15        | 1,30         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,55          | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04          | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 25          | 1,75          | 0,25         | 13,90         | 41,13          | 31,13          | 6,40          | 6,25          | 29,08          | 0,78         | 0,15         |              | 0,55         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>590</b>  | <b>28,18</b>  | <b>26,70</b> | <b>100,90</b> | <b>644,30</b>  | <b>1208,70</b> | <b>265,02</b> | <b>134,27</b> | <b>351,64</b>  | <b>6,46</b>  | <b>9,33</b>  | <b>10,50</b> | <b>10,49</b> | <b>65,15</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,46</b> | <b>30,75</b> | <b>0,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 52      | Салат из отварной свеклы                  | 100         | 1,41          | 6,01         | 16,52         | 92,80          | 269,80         | 35,46         | 20,70         | 40,63          | 1,32         |              |              |              |               | 0,02        | 0,04        | 6,65         |             |
| 108     | Суп картофельный с клецками               | 250         | 3,56          | 6,96         | 18,79         | 169,35         | 355,75         | 53,40         | 25,35         | 72,23          | 1,18         | 0,25         | 5,03         | 2,13         | 21,05         | 0,10        | 0,08        | 5,75         | 0,05        |
| 268     | Биточек из говядины с маслом сливочным    | 110/10      | 17,42         | 24,07        | 14,53         | 347,60         | 216,31         | 13,86         | 33,66         | 186,44         | 2,97         | 0,05         | 1,58         |              | 40,00         | 0,07        | 0,17        | 0,29         |             |
| 303     | Каша вязкая пшенная                       | 180         | 5,03          | 6,01         | 28,76         | 189,19         | 92,63          | 13,17         | 35,90         | 102,67         | 1,18         |              |              | 1,22         |               | 0,14        | 0,02        |              | 0,10        |
| 338     | Яблоко                                    | 100         | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| 389     | Сок фруктовый                             | 200         | 1,00          |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22          | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,5           | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>1070</b> | <b>38,533</b> | <b>46,27</b> | <b>169,12</b> | <b>1188,29</b> | <b>1590,38</b> | <b>183,81</b> | <b>222,10</b> | <b>551,67</b>  | <b>14,01</b> | <b>1,02</b>  | <b>6,61</b>  | <b>9,58</b>  | <b>61,05</b>  | <b>0,52</b> | <b>0,46</b> | <b>26,82</b> | <b>0,15</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1660</b> | <b>66,71</b>  | <b>72,98</b> | <b>270,02</b> | <b>1832,59</b> | <b>2799,08</b> | <b>448,83</b> | <b>356,37</b> | <b>903,31</b>  | <b>20,48</b> | <b>10,35</b> | <b>17,11</b> | <b>20,07</b> | <b>126,20</b> | <b>0,85</b> | <b>0,92</b> | <b>57,57</b> | <b>0,15</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                            |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |               |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 21      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100         | 0,85          | 5,05         | 2,58          | 59,10          | 138,81         | 23,74         | 13,32         | 23,22          | 0,61         |              |              | 0,47         |               | 0,15        | 0,03        | 4,11         |             |
| 283     | Пудинг из печени                          | 100         | 18,60         | 15,30        | 7,50          | 262,00         | 300,80         | 21,62         | 18,44         | 270,02         | 14,00        |              |              |              | 7886,00       | 0,26        | 1,94        | 95,26        | 0,22        |
| 303     | Каша вязкая гречневая                     | 180         | 5,50          | 6,01         | 24,65         | 174,78         | 166,09         | 10,14         | 86,52         | 130,78         | 2,91         | 0,36         |              | 1,44         |               | 0,14        | 0,08        |              | 0,10        |



|         |                                                         |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|---------|---------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 377     | Чай с лимоном                                           | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 21,30          | 14,20         | 2,40          | 4,40           | 0,36         |              |              |              |                |             |             | 2,83          |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                          | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04          | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |                | 0,04        | 0,03        | 0,06          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                             | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |                | 0,03        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>640</b>  | <b>30,03</b> | <b>27,91</b> | <b>79,75</b>  | <b>690,85</b>  | <b>695,13</b>  | <b>89,18</b>  | <b>169,67</b> | <b>489,72</b>  | <b>18,96</b> | <b>12,60</b> | <b>0,00</b>  | <b>5,28</b>  | <b>7886,00</b> | <b>0,62</b> | <b>2,09</b> | <b>102,27</b> | <b>0,32</b> |
|         | <b>Обед</b>                                             |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 50      | Салат из свеклы с сыром и чесноком                      | 100         | 4,67         | 9,38         | 7,18          | 131,86         | 244,89         | 161,66        | 22,98         | 109,26         | 1,28         |              | 0,60         |              | 38,50          | 0,02        | 0,08        | 5,77          | 0,15        |
| 102     | Суп картофельный с горохом                              | 250         | 5,49         | 5,28         | 16,53         | 148,25         | 472,82         | 42,68         | 35,58         | 88,10          | 2,05         | 0,02         | 3,00         | 1,81         |                | 0,23        | 0,07        | 5,83          | 0,18        |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом                                 | 100/30      | 13,04        | 12,38        | 18,11         | 235,99         | 320,18         | 99,18         | 31,58         | 192,87         | 0,96         | 0,11         | 7,30         | 46,89        | 26,22          | 0,12        | 0,10        | 2,25          | 0,66        |
| 312     | Пюре картофельное                                       | 180         | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,90         | 778,25         | 44,40         | 33,30         | 103,93         | 1,20         | 0,10         | 10,86        | 4,62         |                | 0,17        | 0,12        | 21,80         | 0,09        |
| 342     | Компот из свежих плодов                                 | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,00         | 112,44         | 14,18         | 5,14          | 4,40           | 0,95         |              |              |              |                | 0,01        | 0,01        | 0,90          |             |
| 338     | Яблоко                                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |                | 0,03        | 0,02        | 10,00         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                          | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |                | 0,07        | 0,06        | 0,11          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                             | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |                | 0,07        | 0,05        | 0,02          |             |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>1080</b> | <b>37,15</b> | <b>36,18</b> | <b>164,55</b> | <b>1099,35</b> | <b>2344,47</b> | <b>416,02</b> | <b>227,07</b> | <b>634,26</b>  | <b>11,00</b> | <b>0,95</b>  | <b>21,76</b> | <b>59,55</b> | <b>64,72</b>   | <b>0,72</b> | <b>0,51</b> | <b>46,68</b>  | <b>1,08</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                    | <b>1720</b> | <b>67,18</b> | <b>64,08</b> | <b>244,30</b> | <b>1790,20</b> | <b>3039,60</b> | <b>505,20</b> | <b>396,74</b> | <b>1123,98</b> | <b>29,96</b> | <b>13,55</b> | <b>21,76</b> | <b>64,83</b> | <b>7950,72</b> | <b>1,33</b> | <b>2,60</b> | <b>148,95</b> | <b>1,40</b> |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                                          |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| ПР      | Икра кабачковая                                         | 100         | 2,73         | 7,18         | 14,54         | 133,71         | 365,05         | 90,86         | 18,09         | 55,77          | 0,73         | 0,07         |              | 3,42         |                | 0,04        | 0,04        | 4,67          |             |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром                     | 180         | 12,69        | 14,88        | 43,18         | 332,03         | 68,31          | 306,24        | 19,02         | 175,83         | 1,25         |              | 1,48         |              | 102,43         | 1,50        | 0,10        | 0,24          | 0,41        |
| 376     | Чай с сахаром                                           | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,30           | 11,10         | 1,40          | 2,80           | 0,28         |              |              |              |                |             |             | 0,03          |             |
| 338     | Яблоко                                                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |                | 0,03        | 0,02        | 10,00         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                          | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04          | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |                | 0,04        | 0,03        | 0,06          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,75         | 0,25         | 13,90         | 41,13          | 31,13          | 6,40          | 6,25          | 29,08          | 0,78         | 0,15         |              | 0,55         |                | 0,04        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>645</b>  | <b>21,19</b> | <b>24,06</b> | <b>115,12</b> | <b>713,94</b>  | <b>794,02</b>  | <b>444,96</b> | <b>97,75</b>  | <b>312,52</b>  | <b>5,70</b>  | <b>0,46</b>  | <b>1,48</b>  | <b>6,90</b>  | <b>102,43</b>  | <b>1,65</b> | <b>0,21</b> | <b>15,01</b>  | <b>0,41</b> |
|         | <b>Обед</b>                                             |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 37      | Салат картофельный с огурцами солеными и луком репчатым | 100         | 1,22         | 7,84         | 15,63         | 111,40         | 297,80         | 18,52         | 15,21         | 42,10          | 0,68         | 0,14         | 28,73        | 17,37        |                | 0,06        | 0,04        | 6,04          |             |
| 99      | Суп из овощей                                           | 250         | 1,58         | 4,98         | 9,14          | 95,00          | 384,10         | 34,85         | 20,75         | 49,08          | 0,78         | 0,02         | 2,99         | 1,81         |                | 0,07        | 0,05        | 10,37         | 0,18        |
| 291     | Плов из птицы                                           | 225         | 19,07        | 11,78        | 40,20         | 343,50         | 320,34         | 52,14         | 60,80         | 197,25         | 2,22         | 0,80         |              | 2,96         | 21,90          | 0,12        | 0,15        | 6,78          |             |
| 389     | Сок фруктовый                                           | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         |              |              |              |                | 0,02        | 0,02        | 4,00          |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                          | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |                | 0,07        | 0,06        | 0,11          |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                             | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |                | 0,07        | 0,05        | 0,02          |             |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>895</b>  | <b>32,59</b> | <b>27,42</b> | <b>145,69</b> | <b>892,25</b>  | <b>1380,13</b> | <b>157,43</b> | <b>194,25</b> | <b>427,13</b>  | <b>8,84</b>  | <b>1,68</b>  | <b>31,72</b> | <b>28,37</b> | <b>21,90</b>   | <b>0,41</b> | <b>0,37</b> | <b>27,32</b>  | <b>0,18</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                    | <b>1540</b> | <b>53,78</b> | <b>51,48</b> | <b>260,81</b> | <b>1606,19</b> | <b>2174,15</b> | <b>602,39</b> | <b>292,00</b> | <b>739,65</b>  | <b>14,54</b> | <b>2,14</b>  | <b>33,20</b> | <b>35,27</b> | <b>124,33</b>  | <b>2,06</b> | <b>0,58</b> | <b>42,33</b>  | <b>0,59</b> |
|         |                                                         |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>2 неделя</b>                                         |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                      |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |                |             |             |               |             |
| 121     | Суп молочный с крупой                                   | 250         | 3,71         | 4,46         | 7,68          | 89,00          | 183,75         | 159,50        | 17,67         | 113,68         | 0,15         | 4,77         | 75,00        | 33,00        | 33,00          | 0,05        | 0,17        | 0,83          | 0,04        |



|         |                                                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 1       | Бутерброд с маслом                                        | 40          | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136,00         | 30,90          | 8,40          | 4,20          | 22,50         | 0,35         |              |              |              | 40,00         | 0,03        | 0,02        |              | 0,15        |
| 382     | Какао с молоком                                           | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 0,20         | 6,00         |              | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |
| ПР      | Печенье                                                   | 40          | 2,56         | 3,26         | 40,48         | 148,74         | 118,14         | 6,80          | 8,20          | 24,16         | 0,48         |              |              |              | 22,30         |             | 0,02        | 0,04         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                               | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                              | <b>550</b>  | <b>14,11</b> | <b>18,95</b> | <b>91,75</b>  | <b>525,64</b>  | <b>574,03</b>  | <b>332,04</b> | <b>56,41</b>  | <b>308,16</b> | <b>2,08</b>  | <b>16,97</b> | <b>81,00</b> | <b>33,44</b> | <b>119,70</b> | <b>0,16</b> | <b>0,41</b> | <b>2,46</b>  | <b>0,19</b> |
|         | <b>Обед</b>                                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом                        | 100         | 1,85         | 6,04         | 18,06         | 134,00         | 465,10         | 5,19          | 3,08          | 59,31         | 1,66         |              |              |              |               | 0,04        | 0,06        | 5,53         |             |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями                  | 250         | 2,68         | 2,84         | 17,46         | 118,25         | 481,42         | 29,20         | 27,27         | 67,57         | 1,13         | 0,02         | 4,49         | 2,56         |               | 0,11        | 0,06        | 8,25         | 0,04        |
| 262     | Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом сливочным | 100/10      | 10,21        | 14,26        | 32,32         | 225,77         | 211,06         | 199,94        | 17,64         | 95,59         | 0,69         | 0,08         | 1,34         | 46,24        | 56,41         | 0,16        | 0,16        | 4,19         | 0,84        |
| 312     | Пюре картофельное                                         | 180         | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,90         | 778,25         | 44,40         | 33,30         | 103,93        | 1,20         | 0,10         | 10,86        | 4,62         |               | 0,17        | 0,12        | 21,80        | 0,09        |
| 389     | Сок фруктовый                                             | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| 338     | Яблоко                                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                               | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13         | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                              | <b>1060</b> | <b>29,53</b> | <b>32,12</b> | <b>182,89</b> | <b>1032,27</b> | <b>2591,72</b> | <b>346,65</b> | <b>187,78</b> | <b>476,10</b> | <b>12,04</b> | <b>0,92</b>  | <b>16,69</b> | <b>59,65</b> | <b>56,41</b>  | <b>0,67</b> | <b>0,55</b> | <b>53,90</b> | <b>0,97</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                      | <b>1610</b> | <b>43,64</b> | <b>51,07</b> | <b>274,64</b> | <b>1557,91</b> | <b>3165,75</b> | <b>678,69</b> | <b>244,19</b> | <b>784,26</b> | <b>14,11</b> | <b>17,89</b> | <b>97,69</b> | <b>93,09</b> | <b>176,11</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>56,36</b> | <b>1,16</b> |
|         | <b>ВТОРНИК</b>                                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 70      | Огурцы соленные                                           | 100         | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 10,00          | 141,00         | 23,00         | 14,00         | 24,00         | 0,60         |              |              |              |               | 0,02        | 0,10        | 3,50         |             |
| 291     | Плов из птицы                                             | 225         | 19,07        | 11,78        | 40,20         | 343,50         | 320,34         | 52,14         | 60,80         | 197,25        | 2,22         | 0,80         |              | 2,96         | 21,90         | 0,12        | 0,15        | 6,78         |             |
| 389     | Сок фруктовый                                             | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| 338     | Яблоко                                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                            | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                               | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                              | <b>685</b>  | <b>26,22</b> | <b>13,81</b> | <b>101,72</b> | <b>618,47</b>  | <b>1047,47</b> | <b>124,62</b> | <b>140,79</b> | <b>307,55</b> | <b>8,90</b>  | <b>13,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>6,33</b>  | <b>21,90</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,34</b> | <b>24,35</b> | <b>0,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 42      | Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком          | 100         | 1,75         | 6,18         | 18,50         | 99,50          | 333,80         | 15,91         | 18,72         | 47,32         | 0,75         | 0,25         | 29,40        | 16,25        |               | 0,08        | 0,05        | 13,04        |             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем                              | 250         | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 104,00         | 385,30         | 49,23         | 26,13         | 54,60         | 1,23         | 0,01         | 1,20         | 0,91         |               | 0,05        | 0,05        | 10,67        | 0,18        |
| 279/331 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным        | 100/30      | 11,85        | 12,15        | 13,39         | 209,96         | 217,87         | 29,67         | 24,23         | 128,77        | 1,00         | 0,10         | 1,20         | 1,22         | 43,73         | 0,08        | 0,11        | 0,24         |             |
| 303     | Каша вязкая пшенная                                       | 180         | 5,03         | 6,01         | 28,76         | 189,19         | 92,63          | 13,17         | 35,90         | 102,67        | 1,18         |              |              | 1,22         |               | 0,14        | 0,02        |              | 0,10        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                               | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                               | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13         | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                              | <b>980</b>  | <b>30,81</b> | <b>32,17</b> | <b>164,12</b> | <b>993,00</b>  | <b>1397,29</b> | <b>178,38</b> | <b>211,92</b> | <b>481,50</b> | <b>7,21</b>  | <b>1,08</b>  | <b>31,80</b> | <b>25,83</b> | <b>43,73</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,36</b> | <b>24,81</b> | <b>0,28</b> |



|     |                                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|-----|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|     | Всего за день                             | 1665        | 57,03        | 45,98        | 265,84        | 1611,47        | 2444,76        | 303,00        | 352,71        | 789,05        | 16,11        | 14,12        | 31,80        | 32,16        | 65,63         | 0,77        | 0,70        | 49,16        | 0,28        |
|     | <b>СРЕДА</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР  | Икра кабачковая                           | 100         | 2,73         | 7,18         | 14,54         | 133,71         | 365,05         | 90,86         | 18,09         | 55,77         | 0,73         | 0,07         |              | 3,42         |               | 0,04        | 0,04        | 4,67         |             |
| 211 | Омлет с сыром                             | 200         | 23,88        | 29,19        | 3,40          | 462,87         | 278,62         | 348,32        | 29,07         | 415,92        | 3,66         | 4,32         | 7,26         | 7,33         | 482,85        | 0,13        | 0,73        | 0,43         | 1,80        |
| 376 | Чай с сахаром                             | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,30           | 11,10         | 1,40          | 2,80          | 0,28         |              |              |              |               |             |             | 0,03         |             |
| 338 | Яблоко                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|     | <b>Итого</b>                              | <b>660</b>  | <b>32,03</b> | <b>38,32</b> | <b>72,56</b>  | <b>836,55</b>  | <b>998,10</b>  | <b>485,76</b> | <b>106,55</b> | <b>546,79</b> | <b>7,95</b>  | <b>16,63</b> | <b>7,26</b>  | <b>14,12</b> | <b>482,85</b> | <b>0,27</b> | <b>0,84</b> | <b>15,20</b> | <b>1,80</b> |
|     | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 21  | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100         | 0,85         | 5,05         | 2,58          | 59,10          | 138,81         | 23,74         | 13,32         | 23,22         | 0,61         |              |              | 0,47         |               | 0,15        | 0,03        | 4,11         |             |
| 102 | Суп картофельный с горохом                | 250         | 5,49         | 5,27         | 16,53         | 148,25         | 472,82         | 42,67         | 35,57         | 88,10         | 2,05         | 0,02         | 3,00         | 1,81         |               | 0,23        | 0,07        | 5,83         | 0,18        |
| 294 | Котлета куриная                           | 100         | 22,83        | 15,01        | 30,33         | 224,56         | 208,07         | 62,67         | 27,65         | 82,20         | 9,14         |              |              |              | 13,73         | 5,75        | 5,71        | 6,45         | 5,56        |
| 321 | Капуста тушеная                           | 180         | 3,72         | 5,83         | 29,41         | 135,31         | 607,75         | 99,91         | 37,21         | 72,34         | 1,46         | 0,13         |              | 2,71         |               | 0,05        | 0,07        | 30,92        | 0,10        |
| 389 | Сок фруктовый                             | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13         | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|     | <b>Итого</b>                              | <b>950</b>  | <b>43,61</b> | <b>33,98</b> | <b>159,57</b> | <b>909,57</b>  | <b>1805,34</b> | <b>280,90</b> | <b>211,24</b> | <b>404,56</b> | <b>18,41</b> | <b>0,87</b>  | <b>3,00</b>  | <b>11,22</b> | <b>13,73</b>  | <b>6,34</b> | <b>6,00</b> | <b>51,44</b> | <b>5,84</b> |
|     | <b>Всего за день</b>                      | <b>1610</b> | <b>75,64</b> | <b>72,30</b> | <b>232,13</b> | <b>1746,12</b> | <b>2803,44</b> | <b>766,66</b> | <b>317,79</b> | <b>951,35</b> | <b>26,36</b> | <b>17,50</b> | <b>10,26</b> | <b>25,34</b> | <b>496,58</b> | <b>6,61</b> | <b>6,84</b> | <b>66,64</b> | <b>7,64</b> |
|     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|     | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 53  | Салат из свеклы с зеленым горошком        | 100         | 1,65         | 4,12         | 14,59         | 72,90          | 224,60         | 28,33         | 18,39         | 41,61         | 1,31         |              |              | 1,55         |               | 0,05        | 0,04        | 6,86         |             |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами          | 120/30      | 16,53        | 8,39         | 6,44          | 177,98         | 551,23         | 66,22         | 82,26         | 274,91        | 1,44         |              |              |              | 9,86          | 0,08        | 0,08        | 6,32         |             |
| 303 | Каша вязкая рисовая                       | 180         | 3,08         | 5,01         | 31,92         | 185,00         | 45,09          | 4,95          | 21,62         | 66,75         | 0,45         | 0,59         |              | 1,94         |               | 0,03        | 0,02        |              | 0,10        |
| 377 | Чай с лимоном                             | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 21,30          | 14,20         | 2,40          | 4,40          | 0,36         |              |              |              |               |             |             | 2,83         |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04         | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|     | <b>Итого</b>                              | <b>690</b>  | <b>26,33</b> | <b>19,07</b> | <b>97,97</b>  | <b>630,85</b>  | <b>910,35</b>  | <b>133,18</b> | <b>173,66</b> | <b>448,97</b> | <b>4,63</b>  | <b>12,83</b> | <b>0,00</b>  | <b>6,86</b>  | <b>9,86</b>   | <b>0,22</b> | <b>0,19</b> | <b>16,08</b> | <b>0,10</b> |
|     | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 67  | Винегрет овощной (лук репчатый)           | 100         | 1,40         | 10,04        | 14,58         | 125,10         | 283,00         | 31,24         | 19,53         | 43,27         | 0,83         | 0,06         | 12,60        | 6,77         |               | 0,04        | 0,04        | 9,63         |             |
| 99  | Суп из овощей                             | 250         | 1,58         | 4,98         | 9,14          | 95,00          | 384,10         | 34,85         | 20,75         | 49,08         | 0,78         | 0,02         | 2,99         | 1,81         |               | 0,07        | 0,05        | 10,37        | 0,18        |
| 283 | Пудинг из печени с маслом сливочным       | 100/10      | 18,68        | 22,56        | 7,64          | 328,00         | 303,80         | 24,02         | 18,44         | 273,02        | 14,02        |              |              |              | 7926,00       | 0,26        | 1,96        | 95,26        | 0,22        |
| 303 | Каша вязкая гречневая                     | 180         | 5,50         | 6,01         | 24,65         | 174,78         | 166,09         | 10,14         | 86,52         | 130,78        | 2,91         | 0,36         |              | 1,44         |               | 0,14        | 0,08        |              | 0,10        |
| 342 | Компот из свежих плодов                   | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,00         | 112,44         | 14,18         | 5,14          | 4,40          | 0,95         |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,90         |             |
| 338 | Яблоко                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР  | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |



|     |                                                    |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
|-----|----------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ПР  | Хлеб ржаной                                        | 50            | 3,50          | 0,50          | 27,79          | 82,22           | 62,23           | 12,79          | 12,50          | 58,13          | 1,55          | 0,30          |               | 1,10          |                 | 0,07         | 0,05         | 0,02          |              |
|     | <b>Итого</b>                                       | <b>1060</b>   | <b>37,44</b>  | <b>46,97</b>  | <b>154,21</b>  | <b>1141,23</b>  | <b>1665,32</b>  | <b>168,35</b>  | <b>248,87</b>  | <b>636,25</b>  | <b>24,04</b>  | <b>1,16</b>   | <b>15,59</b>  | <b>16,25</b>  | <b>7926,00</b>  | <b>0,69</b>  | <b>2,26</b>  | <b>126,29</b> | <b>0,50</b>  |
|     | <b>Всего за день</b>                               | <b>1750</b>   | <b>63,78</b>  | <b>66,04</b>  | <b>252,18</b>  | <b>1772,08</b>  | <b>2575,67</b>  | <b>301,53</b>  | <b>422,53</b>  | <b>1085,22</b> | <b>28,67</b>  | <b>13,99</b>  | <b>15,59</b>  | <b>23,11</b>  | <b>7935,86</b>  | <b>0,92</b>  | <b>2,45</b>  | <b>142,37</b> | <b>0,60</b>  |
|     | <b>ПЯТНИЦА</b>                                     |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
|     | <b>Завтрак</b>                                     |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
| 182 | Каша овсяная жидкая<br>молочная с маслом и сахаром | 260           | 9,17          | 13,80         | 50,22          | 363,33          | 341,86          | 179,37         | 71,28          | 270,09         | 2,04          | 0,24          | 7,05          | 3,95          | 61,15           | 0,25         | 0,23         | 1,37          | 0,18         |
| 224 | Запеканка из творога с<br>морковью и сгущ.молоком  | 100/20        | 0,66          | 0,09          | 32,01          | 133,00          | 229,80          | 32,48          | 17,46          | 23,44          | 0,70          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00            | 0,02         | 0,02         | 0,73          | 0,00         |
| 379 | Кофейный напиток с<br>молоком                      | 200           | 3,17          | 2,68          | 15,95          | 101,00          | 146,34          | 125,78         | 14,00          | 90,00          | 0,13          | 0,20          | 6,00          |               | 20,00           | 0,04         | 0,15         | 1,30          |              |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                     | 20            | 1,78          | 0,67          | 9,35           | 50,04           | 21,62           | 7,18           | 22,00          | 19,02          | 0,23          | 0,12          |               | 1,47          |                 | 0,02         | 0,02         | 0,03          |              |
|     | <b>Итого</b>                                       | <b>600</b>    | <b>14,78</b>  | <b>17,24</b>  | <b>107,53</b>  | <b>647,37</b>   | <b>739,62</b>   | <b>344,81</b>  | <b>124,74</b>  | <b>402,55</b>  | <b>3,10</b>   | <b>0,56</b>   | <b>13,05</b>  | <b>5,42</b>   | <b>81,15</b>    | <b>0,33</b>  | <b>0,42</b>  | <b>3,43</b>   | <b>0,18</b>  |
|     | <b>Обед</b>                                        |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
| 75  | Икра морковная                                     | 100           | 2,01          | 0,10          | 26,13          | 91,20           | 373,10          | 46,53          | 32,24          | 60,92          | 1,00          |               |               | 5,43          |                 | 0,04         | 0,04         | 4,22          |              |
| 96  | Рассольник ленинградский                           | 250           | 2,01          | 5,09          | 11,98          | 107,98          | 476,55          | 29,15          | 24,18          | 56,73          | 0,93          | 0,02          | 4,50          | 2,41          |                 | 0,09         | 0,06         | 8,38          | 0,01         |
| 268 | Котлета из говядины с<br>маслом сливочным          | 110/10        | 17,42         | 24,07         | 14,53          | 347,60          | 216,31          | 13,86          | 33,66          | 186,44         | 2,97          | 0,05          | 1,58          |               | 40,00           | 0,07         | 0,17         | 0,29          |              |
| 303 | Каша вязкая пшеничная                              | 180           | 4,81          | 5,10          | 29,50          | 183,06          | 101,26          | 18,79          | 25,95          | 121,26         | 2,05          | 0,83          |               | 1,44          |                 | 0,10         | 0,04         |               | 0,10         |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200           | 0,66          | 0,09          | 32,01          | 133,00          | 229,80          | 32,48          | 17,46          | 23,44          | 0,70          |               |               |               |                 | 0,02         | 0,02         | 0,73          |              |
| 338 | Яблоко                                             | 100           | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47,00           | 278,00          | 16,00          | 9,00           | 11,00          | 2,20          |               |               |               |                 | 0,03         | 0,02         | 10,00         |              |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                     | 70            | 6,22          | 2,32          | 32,73          | 175,13          | 75,66           | 25,13          | 76,99          | 66,57          | 0,81          | 0,42          |               | 5,13          |                 | 0,07         | 0,06         | 0,11          |              |
| ПР  | Хлеб ржаной                                        | 50            | 3,50          | 0,50          | 27,79          | 82,22           | 62,23           | 12,79          | 12,50          | 58,13          | 1,55          | 0,30          |               | 1,10          |                 | 0,07         | 0,05         | 0,02          |              |
|     | <b>Итого</b>                                       | <b>1070</b>   | <b>37,04</b>  | <b>37,67</b>  | <b>184,47</b>  | <b>1167,19</b>  | <b>1812,91</b>  | <b>194,73</b>  | <b>231,98</b>  | <b>584,49</b>  | <b>12,21</b>  | <b>1,62</b>   | <b>6,08</b>   | <b>15,51</b>  | <b>40,00</b>    | <b>0,49</b>  | <b>0,46</b>  | <b>23,74</b>  | <b>0,11</b>  |
|     | <b>Всего за день</b>                               | <b>1670</b>   | <b>51,81</b>  | <b>54,91</b>  | <b>292,00</b>  | <b>1814,56</b>  | <b>2552,53</b>  | <b>539,54</b>  | <b>356,72</b>  | <b>987,04</b>  | <b>15,31</b>  | <b>2,18</b>   | <b>19,13</b>  | <b>20,93</b>  | <b>121,15</b>   | <b>0,82</b>  | <b>0,88</b>  | <b>27,17</b>  | <b>0,29</b>  |
|     |                                                    |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
|     |                                                    |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                 |              |              |               |              |
|     | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                            | <b>16425</b>  | <b>612,77</b> | <b>605,26</b> | <b>2624,38</b> | <b>17369,79</b> | <b>26241,93</b> | <b>5484,90</b> | <b>3390,61</b> | <b>9415,49</b> | <b>192,81</b> | <b>114,88</b> | <b>348,23</b> | <b>349,77</b> | <b>17380,12</b> | <b>15,47</b> | <b>18,23</b> | <b>673,46</b> | <b>13,10</b> |
|     | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>                         | <b>1642,5</b> | <b>61,28</b>  | <b>60,53</b>  | <b>262,44</b>  | <b>1736,98</b>  | <b>2624,19</b>  | <b>548,49</b>  | <b>339,06</b>  | <b>941,55</b>  | <b>19,28</b>  | <b>11,49</b>  | <b>34,82</b>  | <b>34,98</b>  | <b>1738,01</b>  | <b>1,55</b>  | <b>1,82</b>  | <b>67,35</b>  | <b>13,10</b> |
|     | <b>Норма 60% от суточной<br/>нормы</b>             | <b>1350</b>   | <b>54,00</b>  | <b>55,20</b>  | <b>229,80</b>  | <b>1632,00</b>  | <b>720,00</b>   | <b>720,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>720,00</b>  | <b>10,80</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,06</b>   | <b>2,40</b>   | <b>540,00</b>   | <b>0,84</b>  | <b>0,96</b>  | <b>42,00</b>  | <b>0,60</b>  |

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

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



| расчет завтрак              | выход       | белки         | жиры          | угл-ды        | ккал           | К              | Ca             | Mg             | P              | Fe           | Селен         | Йод           | Фтор         | A              | B1          | B2          | C             | D           |
|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 560         | 18,22         | 25,29         | 130,45        | 750,22         | 553,80         | 430,02         | 61,11          | 370,48         | 2,57         | 14,37         | 71,16         | 0,44         | 157,19         | 0,20        | 0,46        | 2,82          | 0,40        |
| 2 день                      | 560         | 44,44         | 36,10         | 89,70         | 865,93         | 856,75         | 539,95         | 129,29         | 638,54         | 4,82         | 6,37          | 10,79         | 9,68         | 206,35         | 0,27        | 1,10        | 12,37         | 0,20        |
| 3 день                      | 590         | 28,18         | 26,70         | 100,90        | 644,30         | 1208,70        | 265,02         | 134,27         | 351,64         | 6,46         | 9,33          | 10,50         | 10,49        | 65,15          | 0,34        | 0,46        | 30,75         | 0,00        |
| 4 день                      | 640         | 30,03         | 27,91         | 79,75         | 690,85         | 695,13         | 89,18          | 169,67         | 489,72         | 18,96        | 12,60         | 0,00          | 5,28         | 7886,00        | 0,62        | 2,09        | 102,27        | 0,32        |
| 5 день                      | 645         | 21,19         | 24,06         | 115,12        | 713,94         | 794,02         | 444,96         | 97,75          | 312,52         | 5,70         | 0,46          | 1,48          | 6,90         | 102,43         | 1,65        | 0,21        | 15,01         | 0,41        |
| 6 день                      | 550         | 14,11         | 18,95         | 91,75         | 525,64         | 574,03         | 332,04         | 56,41          | 308,16         | 2,08         | 16,97         | 81,00         | 33,44        | 119,70         | 0,16        | 0,41        | 2,46          | 0,19        |
| 7 день                      | 685         | 26,22         | 13,81         | 101,72        | 618,47         | 1047,47        | 124,62         | 140,79         | 307,55         | 8,90         | 13,04         | 0,00          | 6,33         | 21,90          | 0,26        | 0,34        | 24,35         | 0,00        |
| 8 день                      | 660         | 32,03         | 38,32         | 72,56         | 836,55         | 998,10         | 485,76         | 106,55         | 546,79         | 7,95         | 16,63         | 7,26          | 14,12        | 482,85         | 0,27        | 0,84        | 15,20         | 1,80        |
| 9 день                      | 690         | 26,33         | 19,07         | 97,97         | 630,85         | 910,35         | 133,18         | 173,66         | 448,97         | 4,63         | 12,83         | 0,00          | 6,86         | 9,86           | 0,22        | 0,19        | 16,08         | 0,10        |
| 10 день                     | 600         | 14,778        | 17,24         | 107,53        | 647,37         | 739,62         | 344,81         | 124,74         | 402,55         | 3,102        | 0,56          | 13,05         | 5,42         | 81,15          | 0,33        | 0,42        | 3,426         | 0,18        |
| Всего за 10 дней            | <b>6180</b> | <b>255,52</b> | <b>247,46</b> | <b>987,45</b> | <b>6924,12</b> | <b>8377,97</b> | <b>3189,53</b> | <b>1194,25</b> | <b>4176,91</b> | <b>65,17</b> | <b>103,16</b> | <b>195,24</b> | <b>98,96</b> | <b>9132,58</b> | <b>4,32</b> | <b>6,52</b> | <b>224,72</b> | <b>3,60</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>618</b>  | <b>25,55</b>  | <b>24,75</b>  | <b>98,74</b>  | <b>692,41</b>  | <b>837,80</b>  | <b>318,95</b>  | <b>119,42</b>  | <b>417,69</b>  | <b>6,52</b>  | <b>10,32</b>  | <b>19,52</b>  | <b>9,90</b>  | <b>913,26</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,65</b> | <b>22,47</b>  | <b>3,60</b> |
| Норма 25% от суточной нормы | <b>550</b>  | <b>22,50</b>  | <b>23,00</b>  | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b>  | <b>300,00</b>  | <b>300,00</b>  | <b>75,00</b>   | <b>300,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>0,01</b>   | <b>0,03</b>   | <b>1,00</b>  | <b>225,00</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,40</b> | <b>17,50</b>  | <b>0,25</b> |

| расчет обед                 | выход          | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал            | К               | Ca             | Mg             | P              | Fe            | Селен        | Йод           | Фтор          | A              | B1           | B2           | C             | D           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 1080           | 37,35         | 33,76         | 155,91         | 1040,10         | 1644,09         | 147,07         | 204,67         | 454,95         | 12,88         | 1,04         | 5,94          | 9,00          | 10,14          | 0,46         | 0,43         | 40,27         | 0,11        |
| 2 день                      | 1000           | 33,19         | 31,27         | 156,41         | 982,43          | 1632,31         | 222,03         | 256,48         | 587,67         | 7,00          | 1,38         | 13,80         | 15,85         | 9,86           | 0,36         | 0,32         | 27,48         | 0,28        |
| 3 день                      | 1070           | 38,53         | 46,27         | 169,12         | 1188,29         | 1590,38         | 183,81         | 222,10         | 551,67         | 14,01         | 1,02         | 6,61          | 9,58          | 61,05          | 0,52         | 0,46         | 26,82         | 0,15        |
| 4 день                      | 1080           | 37,15         | 36,18         | 164,55         | 1099,35         | 2344,47         | 416,02         | 227,07         | 634,26         | 11,00         | 0,95         | 21,76         | 59,55         | 64,72          | 0,72         | 0,51         | 46,68         | 1,08        |
| 5 день                      | 895            | 32,59         | 27,42         | 145,69         | 892,25          | 1380,13         | 157,43         | 194,25         | 427,13         | 8,84          | 1,68         | 31,72         | 28,37         | 21,90          | 0,41         | 0,37         | 27,32         | 0,18        |
| 6 день                      | 1060           | 29,53         | 32,12         | 182,89         | 1032,27         | 2591,72         | 346,65         | 187,78         | 476,10         | 12,04         | 0,92         | 16,69         | 59,65         | 56,41          | 0,67         | 0,55         | 53,90         | 0,97        |
| 7 день                      | 980            | 30,81         | 32,17         | 164,12         | 993,00          | 1397,29         | 178,38         | 211,92         | 481,50         | 7,21          | 1,08         | 31,80         | 25,83         | 43,73          | 0,51         | 0,36         | 24,81         | 0,28        |
| 8 день                      | 950            | 43,61         | 33,98         | 159,57         | 909,57          | 1805,34         | 280,90         | 211,24         | 404,56         | 18,41         | 0,87         | 3,00          | 11,22         | 13,73          | 6,34         | 6,00         | 51,44         | 5,84        |
| 9 день                      | 1060           | 37,44         | 46,97         | 154,21         | 1141,23         | 1665,32         | 168,35         | 248,87         | 636,25         | 24,04         | 1,16         | 15,59         | 16,25         | 7926,00        | 0,69         | 2,26         | 126,29        | 0,50        |
| 10 день                     | 1070           | 37,04         | 37,67         | 184,47         | 1167,19         | 1812,91         | 194,73         | 231,98         | 584,49         | 12,21         | 1,62         | 6,08          | 15,51         | 40,00          | 0,49         | 0,46         | 23,74         | 0,11        |
| Всего за 10 дней            | <b>10245</b>   | <b>357,24</b> | <b>357,80</b> | <b>1636,93</b> | <b>10445,67</b> | <b>17863,96</b> | <b>2295,36</b> | <b>2196,36</b> | <b>5238,57</b> | <b>127,64</b> | <b>11,72</b> | <b>152,99</b> | <b>250,81</b> | <b>8247,54</b> | <b>11,16</b> | <b>11,71</b> | <b>448,75</b> | <b>9,50</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>1024,50</b> | <b>35,72</b>  | <b>35,78</b>  | <b>163,69</b>  | <b>1044,57</b>  | <b>1786,40</b>  | <b>229,54</b>  | <b>219,64</b>  | <b>523,86</b>  | <b>12,76</b>  | <b>1,17</b>  | <b>15,30</b>  | <b>25,08</b>  | <b>824,75</b>  | <b>1,12</b>  | <b>1,17</b>  | <b>44,87</b>  | <b>9,50</b> |
| Норма 35% от суточной нормы | <b>800</b>     | <b>31,50</b>  | <b>32,20</b>  | <b>134,05</b>  | <b>950,00</b>   | <b>420,00</b>   | <b>420,00</b>  | <b>105,00</b>  | <b>420,00</b>  | <b>6,30</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,04</b>   | <b>1,40</b>   | <b>315,00</b>  | <b>0,49</b>  | <b>0,56</b>  | <b>24,50</b>  | <b>0,35</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,13  | 1,10 | 4,57   |