

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа № 26 имени Героя Советского Союза

Д.Т. Доева»

Гулзов О.Д.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения

Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

**ИП Орлов**

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.



**основное (организованное) меню**

**возраст 7-11 лет**  
**сезон: осень 2026г**  
**(сентябрь -октябрь)**

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2026г)

| №<br>рецеп. | Наименование блюд                                                | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Минералы       |               |               |               |              |             |              |              | Витамины      |             |             |              |             |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|             |                                                                  |             |              |              |               |                                  | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           | Селен       | Йод          | Фтор         | А             | В1          | В2          | С            | D           |
|             | <b>1 неделя</b>                                                  |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|             | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                               |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                                                   |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 182         | Каша рисовая жидкая<br>молочная с маслом и сахаром               | 220         | 8,20         | 10,72        | 43,40         | 291,00                           | 178,78         | 130,39        | 30,12         | 138,14        | 0,50         | 0,67        | 6,00         | 0,16         | 58,00         | 0,06        | 0,17        | 1,17         | 0,15        |
| 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        |
| 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 ржаной                                                      | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35                            | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18        |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|             | <b>Итого</b>                                                     | <b>500</b>  | <b>19,27</b> | <b>22,00</b> | <b>90,86</b>  | <b>598,35</b>                    | <b>405,07</b>  | <b>403,05</b> | <b>61,07</b>  | <b>359,03</b> | <b>2,05</b>  | <b>1,05</b> | <b>12,00</b> | <b>0,82</b>  | <b>137,00</b> | <b>0,18</b> | <b>0,42</b> | <b>2,59</b>  | <b>0,38</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                      |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 45.1        | Салат из белокочанной<br>капусты со свежим огурцом и<br>морковью | 60          | 0,94         | 2,15         | 4,45          | 40,26                            | 155,00         | 16,98         | 12,10         | 25,68         | 0,34         | 0,02        |              | 0,19         |               | 0,02        | 0,02        | 10,25        |             |
| 96          | Рассольник ленинградский                                         | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80                            | 381,24         | 23,32         | 19,34         | 45,38         | 0,74         | 0,02        | 3,60         | 1,92         |               | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 0,01        |
| 259         | Жаркое по-домашнему из<br>говядины                               | 175         | 16,20        | 18,09        | 16,58         | 295,00                           | 830,50         | 30,50         | 42,48         | 205,75        | 3,86         | 0,30        | 60,00        | 33,10        |               | 0,12        | 0,17        | 6,76         |             |
| 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                                                   | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09                           | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30        |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР          | Хлеб ржаной                                                      | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35                            | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18        |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|             | <b>Итого</b>                                                     | <b>815</b>  | <b>26,69</b> | <b>26,67</b> | <b>100,67</b> | <b>727,50</b>                    | <b>1976,13</b> | <b>126,43</b> | <b>153,41</b> | <b>384,25</b> | <b>11,45</b> | <b>0,82</b> | <b>63,60</b> | <b>39,54</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,35</b> | <b>0,35</b> | <b>37,80</b> | <b>0,01</b> |
|             | <b>Всего за день</b>                                             | <b>1315</b> | <b>45,96</b> | <b>48,67</b> | <b>191,53</b> | <b>1325,85</b>                   | <b>2381,20</b> | <b>529,48</b> | <b>214,48</b> | <b>743,28</b> | <b>13,50</b> | <b>1,87</b> | <b>75,60</b> | <b>40,36</b> | <b>137,00</b> | <b>0,54</b> | <b>0,77</b> | <b>40,39</b> | <b>0,39</b> |
|             | <b>ВТОРНИК</b>                                                   |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                                                   |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 223         | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным                      | 170/20      | 31,36        | 26,37        | 38,95         | 520,54                           | 283,97         | 314,80        | 47,99         | 404,25        | 1,44         | 5,08        | 4,10         | 5,76         | 155,61        | 0,12        | 0,75        | 0,64         | 0,17        |
| 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                                                   | 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>510</b>  | <b>33,61</b> | <b>27,46</b> | <b>73,10</b>  | <b>677,58</b>                    | <b>591,89</b>  | <b>349,08</b> | <b>80,39</b>  | <b>437,07</b> | <b>4,15</b>  | <b>5,20</b> | <b>4,10</b>  | <b>7,23</b>  | <b>155,61</b> | <b>0,17</b> | <b>0,79</b> | <b>10,70</b> | <b>0,17</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                      |             |              |              |               |                                  |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 71          | Овощи свежие порционно<br>(огурцы)                               | 60          | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,20                             | 117,60         | 10,20         | 8,40          | 18,00         | 0,30         | 0,02        |              |              |               | 0,02        | 0,01        | 2,94         |             |

|         |                                          |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 82      | Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,01         | 0,96         | 7,28         | 68,00         | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |
| 294     | Котлета куриная                          | 90          | 20,55        | 13,51        | 27,30         | 202,12         | 187,28         | 56,41         | 24,89         | 73,99         | 8,23         |              |              |              | 12,36         | 5,18        | 5,14        | 5,81         | 5,00        |
| 303     | Каша вязкая ячневая                      | 150         | 3,24         | 4,23         | 20,84         | 134,38         | 67,10          | 26,85         | 16,01         | 111,34        | 0,59         |              |              | 29,09        |               | 0,06        | 0,03        |              | 0,08        |
| 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                           | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>780</b>  | <b>32,85</b> | <b>23,79</b> | <b>130,10</b> | <b>734,14</b>  | <b>1001,41</b> | <b>190,95</b> | <b>150,15</b> | <b>352,89</b> | <b>12,31</b> | <b>0,51</b>  | <b>0,96</b>  | <b>40,70</b> | <b>80,36</b>  | <b>5,41</b> | <b>5,31</b> | <b>18,11</b> | <b>5,09</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                     | <b>1290</b> | <b>66,46</b> | <b>51,25</b> | <b>203,20</b> | <b>1411,72</b> | <b>1593,30</b> | <b>540,03</b> | <b>230,54</b> | <b>789,96</b> | <b>16,46</b> | <b>5,71</b>  | <b>5,06</b>  | <b>47,93</b> | <b>235,97</b> | <b>5,58</b> | <b>6,10</b> | <b>28,81</b> | <b>5,26</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                             |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидоры)        | 60          | 0,66         | 0,12         | 1,14          | 13,20          | 174,00         | 8,40          | 12,00         | 15,60         | 0,54         |              |              |              |               | 0,04        | 0,02        | 10,50        |             |
| 279/331 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом | 90          | 7,46         | 8,29         | 9,44          | 142,00         | 151,60         | 23,65         | 16,50         | 83,14         | 0,68         | 0,74         | 7,20         | 7,91         | 33,00         | 0,05        | 0,07        | 0,41         |             |
| 303     | Каша вязкая гречневая                    | 150         | 4,58         | 5,00         | 20,52         | 145,00         | 138,40         | 8,44          | 72,03         | 108,88        | 2,42         | 0,30         |              | 1,20         |               | 0,12        | 0,06        |              | 0,08        |
| 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      | 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         |             |
| 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>540</b>  | <b>19,96</b> | <b>17,82</b> | <b>69,15</b>  | <b>502,14</b>  | <b>726,86</b>  | <b>205,01</b> | <b>148,87</b> | <b>374,46</b> | <b>4,97</b>  | <b>13,36</b> | <b>13,20</b> | <b>11,02</b> | <b>57,40</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,37</b> | <b>12,53</b> | <b>0,08</b> |
|         | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 29      | Салат из сырых овощей                    | 60          | 0,66         | 3,62         | 2,27          | 44,33          | 125,02         | 15,25         | 11,30         | 21,37         | 0,40         | 0,01         |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 7,93         |             |
| 119     | Суп гороховый                            | 200         | 6,24         | 38,42        | 12,75         | 441,80         | 241,78         | 42,42         | 29,62         | 76,34         | 2,14         |              |              | 3,72         |               | 0,24        | 0,05        | 0,80         | 0,01        |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе       | 105         | 8,33         | 7,91         | 26,26         | 245,98         | 376,79         | 303,28        | 3,08          | 106,63        | 0,06         | 0,04         | 0,06         | 19,85        | 53,34         | 0,04        | 0,07        | 6,68         | 0,66        |
| 312     | Пюре картофельное                        | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,40         | 648,42         | 36,98         | 27,75         | 86,60         | 1,00         | 0,08         | 9,05         | 3,85         |               | 0,14        | 0,10        | 18,16        | 0,08        |
| 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                           | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>895</b>  | <b>26,23</b> | <b>57,11</b> | <b>131,78</b> | <b>1175,95</b> | <b>2001,40</b> | <b>453,56</b> | <b>151,24</b> | <b>398,38</b> | <b>10,11</b> | <b>0,61</b>  | <b>9,11</b>  | <b>31,75</b> | <b>53,34</b>  | <b>0,58</b> | <b>0,35</b> | <b>47,66</b> | <b>0,75</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                     | <b>1435</b> | <b>46,19</b> | <b>74,93</b> | <b>200,93</b> | <b>1678,09</b> | <b>2728,26</b> | <b>658,57</b> | <b>300,11</b> | <b>772,84</b> | <b>15,08</b> | <b>13,97</b> | <b>22,31</b> | <b>42,77</b> | <b>110,74</b> | <b>0,89</b> | <b>0,72</b> | <b>60,19</b> | <b>0,83</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 45      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          | 150,00         | 14,98         | 9,05          | 16,98         | 0,28         | 0,14         |              | 0,18         |               | 0,01        | 0,02        | 10,25        |             |
| 210     | Омлет натуральный                        | 170         | 15,80        | 18,13        | 26,39         | 328,27         | 225,42         | 116,83        | 18,29         | 255,88        | 2,99         | 38,04        | 54,52        | 64,48        | 367,84        | 0,12        | 0,59        | 4,29         | 1,35        |
| 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      | Печенье                                  | 20          | 1,29         | 1,64         | 20,34         | 74,70          | 59,33          | 3,42          | 4,12          | 8,81          | 0,24         |              |              |              | 9,67          |             | 0,01        | 0,02         |             |
| 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>510</b>  | <b>23,83</b> | <b>23,25</b> | <b>100,63</b> | <b>657,18</b>  | <b>742,88</b>  | <b>168,71</b> | <b>88,45</b>  | <b>356,97</b> | <b>7,39</b>  | <b>50,42</b> | <b>54,52</b> | <b>68,03</b> | <b>377,51</b> | <b>0,22</b> | <b>0,69</b> | <b>18,63</b> | <b>1,35</b> |

|         |                                                 |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|---------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|
|         | Обед                                            |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом              | 60   | 1,11  | 3,62  | 10,83  | 80,38   | 279,06  | 3,11   | 18,49  | 35,58  | 1,00  |       |       |       |        | 0,02 | 0,03 | 3,32  |      |
| 108     | Суп картофельный с клецками                     | 200  | 2,85  | 5,57  | 15,03  | 135,48  | 284,60  | 42,72  | 20,28  | 57,78  | 0,94  | 0,20  | 4,02  | 1,70  | 16,84  | 0,08 | 0,06 | 4,60  | 0,04 |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами               | 175  | 15,24 | 13,49 | 15,05  | 242,67  | 579,37  | 66,10  | 42,02  | 128,47 | 3,20  | 6,69  | 3,50  | 4,25  | 35,12  | 0,14 | 0,18 | 0,73  |      |
| 342     | Компот из свежих плодов                         | 180  | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 102,61  | 101,21  | 12,76  | 4,63   | 3,96   | 0,86  |       |       |       |        | 0,01 | 0,01 | 0,81  |      |
| 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                                  | 50   | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30  |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                                     | 30   | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18  |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                           | 795  | 26,28 | 25,18 | 115,86 | 782,58  | 1613,63 | 166,32 | 156,91 | 319,23 | 9,71  | 7,37  | 7,52  | 10,28 | 51,96  | 0,37 | 0,37 | 19,55 | 0,04 |
|         | Всего за день                                   | 1305 | 50,11 | 48,43 | 216,49 | 1439,76 | 2356,51 | 335,03 | 245,36 | 676,20 | 17,09 | 57,79 | 62,04 | 78,31 | 429,47 | 0,60 | 1,06 | 38,17 | 1,39 |
|         | ПЯТНИЦА                                         |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                         |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 71      | Овощи свежие порционно (помидоры)               | 60   | 0,66  | 0,12  | 1,14   | 13,20   | 174,00  | 8,40   | 12,00  | 15,60  | 0,54  |       |       |       |        | 0,04 | 0,02 | 10,50 |      |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром             | 150  | 10,94 | 12,83 | 35,98  | 286,23  | 58,89   | 264,00 | 16,40  | 151,58 | 1,08  |       | 1,28  |       | 88,30  | 1,30 | 0,09 | 0,21  | 0,35 |
| 376     | Чай с сахаром                                   | 180  | 0,06  | 0,02  | 12,61  | 50,42   | 7,23    | 9,33   | 1,18   | 2,35   | 0,24  |       |       |       |        |      |      | 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                                  | 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  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                                     | 20   | 1,40  | 0,20  | 11,12  | 32,90   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 0,12  |       | 0,44  |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | Итого                                           | 530  | 15,24 | 14,24 | 80,00  | 479,79  | 564,64  | 310,03 | 65,58  | 222,81 | 4,91  | 0,24  | 1,28  | 1,91  | 88,30  | 1,42 | 0,17 | 20,78 | 0,35 |
|         | Обед                                            |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 70      | Огурцы соленые                                  | 60   | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00    | 84,60   | 13,80  | 8,40   | 14,40  | 0,36  |       |       |       |        | 0,01 | 0,06 | 2,10  |      |
| 99      | Суп из овощей                                   | 200  | 1,27  | 3,99  | 7,32   | 76,20   | 307,28  | 27,88  | 16,60  | 39,42  | 0,62  | 0,02  | 2,40  | 1,45  |        | 0,06 | 0,04 | 8,30  | 0,01 |
| 268     | Биточек из говядины с маслом сливочным          | 95   | 14,82 | 18,88 | 12,83  | 283,20  | 176,03  | 10,58  | 27,54  | 151,58 | 2,42  | 0,04  | 1,30  |       | 20,00  | 0,05 | 0,14 | 0,23  | 0,14 |
| 303     | Каша вязкая пшеничная                           | 150  | 4,00  | 4,25  | 24,58  | 152,00  | 84,38   | 15,66  | 21,62  | 101,05 | 1,70  | 0,69  |       | 1,20  |        | 0,08 | 0,03 |       | 0,08 |
| 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                                  | 50   | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30  |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                                     | 30   | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18  |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                           | 785  | 27,77 | 29,23 | 117,82 | 824,84  | 973,48  | 126,03 | 154,11 | 412,33 | 7,31  | 1,23  | 3,70  | 6,98  | 20,00  | 0,31 | 0,36 | 11,45 | 0,23 |
|         | Всего за день                                   | 1315 | 43,01 | 43,47 | 197,82 | 1304,63 | 1538,12 | 436,06 | 219,69 | 635,14 | 12,22 | 1,47  | 4,98  | 8,89  | 108,30 | 1,73 | 0,53 | 32,22 | 0,58 |
|         |                                                 |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | 2 неделя                                        |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | ПОНЕДЕЛЬНИК                                     |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                         |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 182     | Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром | 220  | 7,82  | 12,83 | 44,25  | 325,00  | 291,44  | 153,06 | 60,66  | 230,31 | 1,74  | 0,20  | 6,00  | 3,36  | 58,00  | 0,21 | 0,20 | 1,17  | 0,15 |

|         |                                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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        |
| 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                                   | 20          | 1,29         | 1,64         | 20,34         | 74,70          | 59,33          | 3,42          | 4,12          | 8,81          | 0,24         |              |              |              | 9,67          |             | 0,01        | 0,02         |             |
| 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>510</b>  | <b>20,39</b> | <b>26,51</b> | <b>108,12</b> | <b>708,60</b>  | <b>634,61</b>  | <b>453,02</b> | <b>100,57</b> | <b>482,94</b> | <b>3,57</b>  | <b>12,40</b> | <b>12,00</b> | <b>3,80</b>  | <b>151,07</b> | <b>0,34</b> | <b>0,48</b> | <b>2,89</b>  | <b>0,38</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом        | 60          | 1,11         | 3,62         | 10,83         | 80,38          | 279,06         | 3,11          | 18,49         | 35,58         | 1,00         |              |              |              |               | 0,02        | 0,03        | 3,32         |             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем              | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,01         | 0,96         | 7,28         | 68,00         | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами         | 175         | 15,24        | 13,49        | 15,05         | 242,67         | 579,37         | 66,10         | 42,02         | 128,47        | 3,20         | 6,69         | 3,50         | 4,25         | 35,12         | 0,14        | 0,18        | 0,73         |             |
| 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                            | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>715</b>  | <b>25,33</b> | <b>23,01</b> | <b>94,89</b>  | <b>665,49</b>  | <b>1498,06</b> | <b>148,22</b> | <b>151,90</b> | <b>304,17</b> | <b>9,49</b>  | <b>7,18</b>  | <b>4,46</b>  | <b>15,86</b> | <b>103,12</b> | <b>0,32</b> | <b>0,34</b> | <b>16,68</b> | <b>0,01</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1225</b> | <b>45,72</b> | <b>49,53</b> | <b>203,01</b> | <b>1374,09</b> | <b>2132,67</b> | <b>601,24</b> | <b>252,47</b> | <b>787,11</b> | <b>13,05</b> | <b>19,58</b> | <b>16,46</b> | <b>19,66</b> | <b>254,19</b> | <b>0,65</b> | <b>0,82</b> | <b>19,57</b> | <b>0,39</b> |
|         | <b>ВТОРНИК</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 222     | Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком | 170/20      | 27,35        | 24,14        | 51,87         | 534,05         | 394,80         | 280,87        | 48,13         | 369,80        | 1,85         | 31,05        | 21,58        | 37,44        | 142,56        | 0,19        | 0,58        | 0,58         | 0,11        |
| 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         |             |
| 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                            | 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>510</b>  | <b>31,05</b> | <b>26,56</b> | <b>86,92</b>  | <b>712,09</b>  | <b>849,02</b>  | <b>430,65</b> | <b>94,53</b>  | <b>492,62</b> | <b>4,69</b>  | <b>31,27</b> | <b>24,58</b> | <b>38,91</b> | <b>152,56</b> | <b>0,28</b> | <b>0,78</b> | <b>11,94</b> | <b>0,11</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 45      | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 60          | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          | 150,00         | 14,98         | 9,05          | 16,98         | 0,28         | 0,14         |              | 0,18         |               | 0,01        | 0,02        | 10,25        |             |
| 102     | Суп картофельный с горохом                | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,22         | 118,60         | 378,66         | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64         | 0,01         | 2,40         | 1,45         |               | 0,18        | 0,06        | 4,66         | 0,14        |
| 268     | Котлета из говядины с маслом сливочным    | 95          | 14,82        | 18,88        | 12,83         | 283,20         | 176,03         | 10,58         | 27,54         | 151,58        | 2,42         | 0,04         | 1,30         |              | 20,00         | 0,05        | 0,14        | 0,23         | 0,14        |
| 309     | Макаронные изделия отварные               | 150         | 5,51         | 4,52         | 26,45         | 168,00         | 30,34          | 4,86          | 21,12         | 37,17         | 1,11         |              |              |              |               | 0,08        | 0,02        |              | 0,08        |
| 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                            | 50          | 4,44         | 1,66         | 23,38         | 125,09         | 54,04          | 17,95         | 54,99         | 47,55         | 0,58         | 0,30         |              | 3,67         |               | 0,05        | 0,04        | 0,08         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 37,35          | 7,68          | 7,50          | 34,89         | 0,93         | 0,18         |              | 0,66         |               | 0,04        | 0,03        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>785</b>  | <b>32,70</b> | <b>31,61</b> | <b>128,45</b> | <b>913,48</b>  | <b>1056,22</b> | <b>122,67</b> | <b>166,12</b> | <b>382,09</b> | <b>7,65</b>  | <b>0,67</b>  | <b>3,70</b>  | <b>5,96</b>  | <b>20,00</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,33</b> | <b>15,96</b> | <b>0,36</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1295</b> | <b>63,75</b> | <b>58,17</b> | <b>215,37</b> | <b>1625,57</b> | <b>1905,24</b> | <b>553,32</b> | <b>260,65</b> | <b>874,71</b> | <b>12,34</b> | <b>31,94</b> | <b>28,28</b> | <b>44,87</b> | <b>172,56</b> | <b>0,71</b> | <b>1,11</b> | <b>27,90</b> | <b>0,47</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР      | Икра кабачковая                           | 60          | 1,64         | 4,31         | 8,73          | 80,26          | 219,12         | 54,54         | 10,86         | 33,48         | 0,44         | 0,04         |              | 2,05         |               | 0,02        | 0,02        | 2,81         |             |

|         |                                           |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|---------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|
| 211     | Омлет с сыром                             | 150   | 17,93 | 29,43 | 2,55   | 347,50  | 209,18  | 261,50 | 21,83  | 312,25 | 2,75  | 32,45 | 54,50 | 55,00 | 363,00 | 0,10 | 0,55 | 0,33  | 1,35 |
| 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  |      |
| 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                            | 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  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 20    | 1,40  | 0,20  | 11,12  | 32,90   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 0,12  |       | 0,44  |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 550   | 26,31 | 37,69 | 57,50  | 658,70  | 899,16  | 470,12 | 82,69  | 489,01 | 6,37  | 32,93 | 60,50 | 58,96 | 383,00 | 0,25 | 0,78 | 14,47 | 1,35 |
|         | Обед                                      |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 71      | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 30/30 | 0,54  | 0,09  | 1,14   | 10,20   | 145,80  | 9,30   | 10,20  | 16,80  | 0,42  | 0,10  |       |       |        | 0,03 | 0,02 | 6,72  |      |
| 96      | Рассольник ленинградский                  | 200   | 1,61  | 4,07  | 9,58   | 85,80   | 381,24  | 23,32  | 19,34  | 45,38  | 0,74  | 0,02  | 3,60  | 1,92  |        | 0,07 | 0,05 | 6,70  | 0,01 |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом                   | 120   | 11,48 | 10,39 | 15,25  | 200,38  | 272,50  | 84,87  | 26,95  | 169,17 | 0,80  | 0,06  | 6,00  | 23,46 | 18,53  | 0,10 | 0,08 | 2,14  | 0,33 |
| 312     | Пюре картофельное                         | 150   | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,40  | 648,42  | 36,98  | 27,75  | 86,60  | 1,00  | 0,08  | 9,05  | 3,85  |        | 0,14 | 0,10 | 18,16 | 0,08 |
| 342     | Компот из свежих плодов                   | 180   | 0,14  | 0,14  | 25,09  | 102,61  | 101,21  | 12,76  | 4,63   | 3,96   | 0,86  |       |       |       |        | 0,01 | 0,01 | 0,81  |      |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 50    | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30  |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30    | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18  |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 730   | 23,37 | 21,45 | 111,56 | 710,83  | 1640,56 | 192,86 | 151,36 | 404,35 | 5,33  | 0,74  | 18,65 | 33,56 | 18,53  | 0,44 | 0,33 | 34,62 | 0,42 |
|         | Всего за день                             | 1280  | 49,68 | 59,14 | 169,06 | 1369,53 | 2539,72 | 662,98 | 234,05 | 893,36 | 11,70 | 33,67 | 79,15 | 92,52 | 401,53 | 0,69 | 1,11 | 49,09 | 1,77 |
|         | ЧЕТВЕРГ                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 70      | Огурцы соленые                            | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00    | 84,60   | 13,80  | 8,40   | 14,40  | 0,36  |       |       |       |        | 0,01 | 0,06 | 2,10  |      |
| 291     | Плов из птицы                             | 150   | 12,71 | 7,85  | 26,80  | 229,00  | 213,56  | 34,76  | 40,53  | 131,50 | 1,48  | 0,53  |       | 1,97  | 14,60  | 0,08 | 0,10 | 4,52  |      |
| 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                            | 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  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 20    | 1,40  | 0,20  | 11,12  | 32,90   | 24,90   | 5,12   | 5,00   | 23,26  | 0,62  | 0,12  |       | 0,44  |        | 0,03 | 0,02 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 550   | 17,77 | 9,18  | 78,29  | 449,94  | 862,68  | 90,86  | 92,93  | 213,18 | 7,69  | 0,77  | 0,00  | 3,88  | 14,60  | 0,19 | 0,24 | 20,66 | 0,00 |
|         | Обед                                      |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 52      | Салат из отварной свеклы                  | 60    | 0,85  | 3,61  | 9,92   | 55,67   | 161,88  | 21,29  | 12,42  | 24,39  | 0,79  |       |       |       |        | 0,01 | 0,02 | 3,99  |      |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200   | 2,15  | 2,27  | 13,96  | 94,60   | 385,14  | 23,36  | 21,82  | 54,06  | 0,90  | 0,02  | 3,60  | 2,05  |        | 0,09 | 0,05 | 6,60  | 0,01 |
| 268     | Биточек из говядины с маслом сливочным    | 95    | 14,82 | 18,88 | 12,83  | 283,20  | 176,03  | 10,58  | 27,54  | 151,58 | 2,42  | 0,04  | 1,30  |       | 20,00  | 0,05 | 0,14 | 0,23  | 0,14 |
| 143     | Рагу из овощей                            | 150   | 2,60  | 11,04 | 12,80  | 173,50  | 394,74  | 53,94  | 24,39  | 65,25  | 0,89  | 0,05  | 2,88  | 1,70  | 39,00  | 0,09 | 0,08 | 18,77 | 0,06 |
| 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                            | 50    | 4,44  | 1,66  | 23,38  | 125,09  | 54,04   | 17,95  | 54,99  | 47,55  | 0,58  | 0,30  |       | 3,67  |        | 0,05 | 0,04 | 0,08  |      |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 30    | 2,10  | 0,30  | 16,68  | 49,35   | 37,35   | 7,68   | 7,50   | 34,89  | 0,93  | 0,18  |       | 0,66  |        | 0,04 | 0,03 | 0,01  |      |
|         | Итого                                     | 785   | 27,62 | 37,85 | 121,58 | 914,41  | 1438,98 | 167,28 | 166,12 | 401,16 | 7,21  | 0,59  | 7,78  | 8,08  | 59,00  | 0,35 | 0,38 | 30,41 | 0,21 |
|         | Всего за день                             | 1335  | 45,39 | 47,03 | 199,87 | 1364,35 | 2301,66 | 258,14 | 259,05 | 614,34 | 14,90 | 1,36  | 7,78  | 11,96 | 73,60  | 0,54 | 0,62 | 51,06 | 0,21 |
|         | ПЯТНИЦА                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |
|         | Завтрак                                   |       |       |       |        |         |         |        |        |        |       |       |       |       |        |      |      |       |      |

|         |                                                         |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|---------|---------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 181     | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 220           | 6,11          | 10,72         | 42,36          | 291,00          | 187,99          | 134,07         | 20,30          | 118,19         | 0,50          | 2,00          | 60,00         |               | 58,00          | 0,08         | 0,17         | 1,17          | 0,15         |
| 209     | Яйцо вареное                                            | 40            | 5,08          | 4,60          | 0,00           | 66,00           | 56,00           | 22,00          | 4,80           | 76,80          | 1,00          | 12,68         | 9,68          | 22,00         | 100,00         | 0,03         | 0,18         |               | 0,35         |
| 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         |
| 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          |              |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>500</b>    | <b>13,62</b>  | <b>22,83</b>  | <b>72,25</b>   | <b>553,00</b>   | <b>283,19</b>   | <b>175,57</b>  | <b>30,70</b>   | <b>220,29</b>  | <b>2,13</b>   | <b>14,68</b>  | <b>69,68</b>  | <b>22,00</b>  | <b>198,00</b>  | <b>0,14</b>  | <b>0,37</b>  | <b>1,20</b>   | <b>0,65</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                             |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 29      | Салат из сырых овощей                                   | 60            | 0,66          | 3,62          | 2,27           | 44,33           | 125,02          | 15,25          | 11,30          | 21,37          | 0,40          | 0,01          |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 7,93          |              |
| 99      | Суп из овощей                                           | 200           | 1,27          | 3,99          | 7,32           | 76,20           | 307,28          | 27,88          | 16,60          | 39,42          | 0,62          | 0,02          | 2,40          | 1,45          |                | 0,06         | 0,04         | 8,30          | 0,01         |
| 290/330 | Курица, тушенная в соусе                                | 100           | 13,28         | 10,84         | 2,90           | 162,00          | 155,33          | 27,33          | 15,28          | 85,50          | 0,67          |               |               |               | 25,98          | 0,04         | 0,09         | 0,41          |              |
| 303     | Каша вязкая пшенная                                     | 150           | 4,18          | 5,00          | 23,94          | 157,00          | 77,19           | 10,97          | 29,89          | 85,47          | 0,98          |               |               | 1,02          |                | 0,11         | 0,01         |               | 0,08         |
| 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                                          | 50            | 4,44          | 1,66          | 23,38          | 125,09          | 54,04           | 17,95          | 54,99          | 47,55          | 0,58          | 0,30          |               | 3,67          |                | 0,05         | 0,04         | 0,08          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                                             | 30            | 2,10          | 0,30          | 16,68          | 49,35           | 37,35           | 7,68           | 7,50           | 34,89          | 0,93          | 0,18          |               | 0,66          |                | 0,04         | 0,03         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                                            | <b>790</b>    | <b>26,93</b>  | <b>25,41</b>  | <b>96,69</b>   | <b>698,97</b>   | <b>996,21</b>   | <b>121,06</b>  | <b>143,56</b>  | <b>328,20</b>  | <b>6,98</b>   | <b>0,51</b>   | <b>2,40</b>   | <b>6,80</b>   | <b>25,98</b>   | <b>0,35</b>  | <b>0,25</b>  | <b>20,73</b>  | <b>0,09</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                                    | <b>1290</b>   | <b>40,55</b>  | <b>48,24</b>  | <b>168,94</b>  | <b>1251,97</b>  | <b>1279,40</b>  | <b>296,63</b>  | <b>174,26</b>  | <b>548,49</b>  | <b>9,11</b>   | <b>15,19</b>  | <b>72,08</b>  | <b>28,80</b>  | <b>223,98</b>  | <b>0,49</b>  | <b>0,62</b>  | <b>21,93</b>  | <b>0,74</b>  |
|         |                                                         |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         |                                                         |               |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                                 | <b>13085</b>  | <b>496,82</b> | <b>528,86</b> | <b>1966,23</b> | <b>14145,55</b> | <b>20756,08</b> | <b>4871,46</b> | <b>2390,66</b> | <b>7335,41</b> | <b>135,46</b> | <b>182,55</b> | <b>373,74</b> | <b>416,07</b> | <b>2147,34</b> | <b>12,40</b> | <b>13,46</b> | <b>369,34</b> | <b>12,03</b> |
|         | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>                              | <b>1308,5</b> | <b>49,68</b>  | <b>52,89</b>  | <b>196,62</b>  | <b>1414,56</b>  | <b>2075,61</b>  | <b>487,15</b>  | <b>239,07</b>  | <b>733,54</b>  | <b>13,55</b>  | <b>18,26</b>  | <b>37,37</b>  | <b>41,61</b>  | <b>214,73</b>  | <b>1,24</b>  | <b>1,35</b>  | <b>36,93</b>  | <b>12,03</b> |
|         | <b>Норма 60% от суточной нормы</b>                      | <b>1200</b>   | <b>46,20</b>  | <b>47,40</b>  | <b>201,00</b>  | <b>1410,00</b>  | <b>660,00</b>   | <b>660,00</b>  | <b>150,00</b>  | <b>660,00</b>  | <b>7,20</b>   | <b>0,02</b>   | <b>0,06</b>   | <b>1,80</b>   | <b>420,00</b>  | <b>0,72</b>  | <b>0,84</b>  | <b>36,00</b>  | <b>6,00</b>  |

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

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

| расчет завтрак              | выход       | белки         | жиры          | угл-ды        | ккал           | К              | Са             | Mg            | Р              | Fe           | Селен         | Йод           | Фтор          | А              | В1          | В2          | С             | Д           |
|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 500         | 19,27         | 22,00         | 90,86         | 598,35         | 405,07         | 403,05         | 61,07         | 359,03         | 2,05         | 1,05          | 12,00         | 0,82          | 137,00         | 0,18        | 0,42        | 2,59          | 0,38        |
| 2 день                      | 510         | 33,61         | 27,46         | 73,10         | 677,58         | 591,89         | 349,08         | 80,39         | 437,07         | 4,15         | 5,20          | 4,10          | 7,23          | 155,61         | 0,17        | 0,79        | 10,70         | 0,17        |
| 3 день                      | 540         | 19,96         | 17,82         | 69,15         | 502,14         | 726,86         | 205,01         | 148,87        | 374,46         | 4,97         | 13,36         | 13,20         | 11,02         | 57,40          | 0,31        | 0,37        | 12,53         | 0,08        |
| 4 день                      | 510         | 23,83         | 23,25         | 100,63        | 657,18         | 742,88         | 168,71         | 88,45         | 356,97         | 7,39         | 50,42         | 54,52         | 68,03         | 377,51         | 0,22        | 0,69        | 18,63         | 1,35        |
| 5 день                      | 530         | 15,24         | 14,24         | 80,00         | 479,79         | 564,64         | 310,03         | 65,58         | 222,81         | 4,91         | 0,24          | 1,28          | 1,91          | 88,30          | 1,42        | 0,17        | 20,78         | 0,35        |
| 6 день                      | 510         | 20,39         | 26,51         | 108,12        | 708,60         | 634,61         | 453,02         | 100,57        | 482,94         | 3,57         | 12,40         | 12,00         | 3,80          | 151,07         | 0,34        | 0,48        | 2,89          | 0,38        |
| 7 день                      | 510         | 31,05         | 26,56         | 86,92         | 712,09         | 849,02         | 430,65         | 94,53         | 492,62         | 4,69         | 31,27         | 24,58         | 38,91         | 152,56         | 0,28        | 0,78        | 11,94         | 0,11        |
| 8 день                      | 550         | 26,31         | 37,69         | 57,50         | 658,70         | 899,16         | 470,12         | 82,69         | 489,01         | 6,37         | 32,93         | 60,50         | 58,96         | 383,00         | 0,25        | 0,78        | 14,47         | 1,35        |
| 9 день                      | 550         | 17,77         | 9,18          | 78,29         | 449,94         | 862,68         | 90,86          | 92,93         | 213,18         | 7,69         | 0,77          | 0,00          | 3,88          | 14,60          | 0,19        | 0,24        | 20,66         | 0,00        |
| 10 день                     | 500         | 13,62         | 22,83         | 72,25         | 553,00         | 283,19         | 175,57         | 30,70         | 220,29         | 2,13         | 14,68         | 69,68         | 22,00         | 198,00         | 0,14        | 0,37        | 1,20          | 0,65        |
| Всего за 10 дней            | <b>5210</b> | <b>221,04</b> | <b>227,55</b> | <b>816,81</b> | <b>5997,37</b> | <b>6560,00</b> | <b>3056,10</b> | <b>845,78</b> | <b>3648,38</b> | <b>47,92</b> | <b>162,32</b> | <b>251,86</b> | <b>216,56</b> | <b>1715,05</b> | <b>3,50</b> | <b>5,09</b> | <b>116,39</b> | <b>4,82</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>521</b>  | <b>22,10</b>  | <b>22,75</b>  | <b>81,68</b>  | <b>599,74</b>  | <b>656,00</b>  | <b>305,61</b>  | <b>84,58</b>  | <b>364,84</b>  | <b>4,79</b>  | <b>16,23</b>  | <b>25,19</b>  | <b>21,66</b>  | <b>171,51</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,51</b> | <b>11,64</b>  | <b>4,82</b> |
| Норма 25% от суточной нормы | <b>500</b>  | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>275,00</b>  | <b>62,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,01</b>   | <b>0,03</b>   | <b>0,75</b>   | <b>175,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,35</b> | <b>15,00</b>  | <b>2,50</b> |

| расчет обед                 | выход          | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал           | К               | Са             | Mg             | Р              | Fe           | Селен        | Йод           | Фтор          | А             | В1          | В2          | С             | Д           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 815            | 26,69         | 26,67         | 100,67         | 727,50         | 1976,13         | 126,43         | 153,41         | 384,25         | 11,45        | 0,82         | 63,60         | 39,54         | 0,00          | 0,35        | 0,35        | 37,80         | 0,01        |
| 2 день                      | 780            | 32,85         | 23,79         | 130,10         | 734,14         | 1001,41         | 190,95         | 150,15         | 352,89         | 12,31        | 0,51         | 0,96          | 40,70         | 80,36         | 5,41        | 5,31        | 18,11         | 5,09        |
| 3 день                      | 895            | 26,23         | 57,11         | 131,78         | 1175,95        | 2001,40         | 453,56         | 151,24         | 398,38         | 10,11        | 0,61         | 9,11          | 31,75         | 53,34         | 0,58        | 0,35        | 47,66         | 0,75        |
| 4 день                      | 795            | 26,28         | 25,18         | 115,86         | 782,58         | 1613,63         | 166,32         | 156,91         | 319,23         | 9,71         | 7,37         | 7,52          | 10,28         | 51,96         | 0,37        | 0,37        | 19,55         | 0,04        |
| 5 день                      | 785            | 27,77         | 29,23         | 117,82         | 824,84         | 973,48          | 126,03         | 154,11         | 412,33         | 7,31         | 1,23         | 3,70          | 6,98          | 20,00         | 0,31        | 0,36        | 11,45         | 0,23        |
| 6 день                      | 715            | 25,33         | 23,01         | 94,89          | 665,49         | 1498,06         | 148,22         | 151,90         | 304,17         | 9,49         | 7,18         | 4,46          | 15,86         | 103,12        | 0,32        | 0,34        | 16,68         | 0,01        |
| 7 день                      | 785            | 32,70         | 31,61         | 128,45         | 913,48         | 1056,22         | 122,67         | 166,12         | 382,09         | 7,65         | 0,67         | 3,70          | 5,96          | 20,00         | 0,43        | 0,33        | 15,96         | 0,36        |
| 8 день                      | 730            | 23,37         | 21,45         | 111,56         | 710,83         | 1640,56         | 192,86         | 151,36         | 404,35         | 5,33         | 0,74         | 18,65         | 33,56         | 18,53         | 0,44        | 0,33        | 34,62         | 0,42        |
| 9 день                      | 785            | 27,62         | 37,85         | 121,58         | 914,41         | 1438,98         | 167,28         | 166,12         | 401,16         | 7,21         | 0,59         | 7,78          | 8,08          | 59,00         | 0,35        | 0,38        | 30,41         | 0,21        |
| 10 день                     | 790            | 26,93         | 25,41         | 96,69          | 698,97         | 996,21          | 121,06         | 143,56         | 328,20         | 6,98         | 0,51         | 2,40          | 6,80          | 25,98         | 0,35        | 0,25        | 20,73         | 0,09        |
| Всего за 10 дней            | <b>7875,00</b> | <b>275,78</b> | <b>301,32</b> | <b>1149,41</b> | <b>8148,19</b> | <b>14196,08</b> | <b>1815,36</b> | <b>1544,88</b> | <b>3687,04</b> | <b>87,54</b> | <b>20,23</b> | <b>121,88</b> | <b>199,51</b> | <b>432,29</b> | <b>8,90</b> | <b>8,38</b> | <b>252,95</b> | <b>7,21</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>787,50</b>  | <b>27,58</b>  | <b>30,13</b>  | <b>114,94</b>  | <b>814,82</b>  | <b>1419,61</b>  | <b>181,54</b>  | <b>154,49</b>  | <b>368,70</b>  | <b>8,75</b>  | <b>2,02</b>  | <b>12,19</b>  | <b>19,95</b>  | <b>43,23</b>  | <b>0,89</b> | <b>0,84</b> | <b>25,29</b>  | <b>7,21</b> |
| Норма 35% от суточной нормы | <b>700</b>     | <b>26,95</b>  | <b>27,65</b>  | <b>117,25</b>  | <b>822,50</b>  | <b>385,00</b>   | <b>385,00</b>  | <b>87,50</b>   | <b>385,00</b>  | <b>4,20</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,04</b>   | <b>1,05</b>   | <b>245,00</b> | <b>0,42</b> | <b>0,49</b> | <b>21,00</b>  | <b>3,50</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,08  | 1,12 | 3,91   |