

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 15 » 2023 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор «Гимназия №3»  
Головина И.М.



Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(осень-зима)

ШП №3

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                     | B1            | C  | A  | E  | Sa | P                         | Mg | Fe |  |  |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                   | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                        | 15 | 16 |  |  |

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

|                          |          |  |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|--------------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1.                       | 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая           | 200/5      | 5,12         | 6,62         | 32,61         | 210,13        | 0,03        | 1,21        | 0,02        | 0,17        | 31,67         | 94,67         | 16,4         | 0,41        |
| 2.                       | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком             | 200        | 1,4          | 1,6          | 17,35         | 89,32         | 0,01        | 0,12        | 0,01        | 0,05        | 50,46         | 35,49         | 5,25         | 0,08        |
| 3.                       | 366/2008 | Сыр (порциями)                         | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8          | 0,01        | 0,32        | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22        |
| 4.                       |          | Булочные изделия (Булочка с абрикосом) | 75         | 5,61         | 14,21        | 46,91         | 180,3         | 0,11        | 0,26        | 0,03        | 0,78        | 17,91         | 58,28         | 20,69        | 1,14        |
| 5.                       |          | Хлеб пшеничный                         | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |          |  | <b>525</b> | <b>18,74</b> | <b>28,53</b> | <b>110,17</b> | <b>617,25</b> | <b>0,19</b> | <b>1,91</b> | <b>0,11</b> | <b>1,08</b> | <b>305,04</b> | <b>312,44</b> | <b>55,84</b> | <b>2,15</b> |

Обед

|                       |          |   |            |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|-----------------------|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1.                    | 246/2008 | Овощная поджаренная (Огурцы свежие)     | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,98          | 8,4           | 0,05        | 21           | 0,04        | 0,42        | 22,2          | 40,8          | 20,4          | 0,9         |
| 2.                    | 45/2008  | Суп картофельный с бобовыми             | 200        | 1,87         | 3,11         | 10,89         | 79,03         | 0,13        | 2,5          | 0,01        | 0,17        | 22,74         | 55,22         | 21,28         | 1,39        |
| 3.                    | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100        | 11,02        | 12,45        | 7,52          | 186,09        | 0,05        | 0,14         | 0,03        | 0,48        | 28,12         | 89,25         | 13,8          | 0,91        |
| 4.                    | 227/2008 | Макаронные изделия отварные             | 150        | 5,52         | 5,3          | 35,33         | 211,1         | 0,08        | 0,05         | 0           | 0,99        | 11,39         | 47,15         | 17,36         | 0,92        |
| 5.                    | 300/2008 | Чай с сахаром                           | 200        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64         | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3           | 0,72        |
| 6.                    |          | Хлеб пшеничный                          | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 42,32         | 19,16         | 0,74        |
| 7.                    |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
| <b>Итого за обед:</b> |          |   | <b>725</b> | <b>24,82</b> | <b>21,59</b> | <b>106,48</b> | <b>722,16</b> | <b>0,75</b> | <b>23,71</b> | <b>0,08</b> | <b>2,06</b> | <b>109,79</b> | <b>325,37</b> | <b>108,75</b> | <b>6,33</b> |

Итого за день:

|  |  |  |  |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |      |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|  |  |  |  | 43,56 | 50,12 | 216,65 | 1339,41 | 0,94 | 25,62 | 0,19 | 3,14 | 414,83 | 637,81 | 164,59 | 8,48 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Пищ. вещества (гр) |       |      | Эндген-ть (ккал) |    |   | Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |  |
|-------|---------------------|--------------------|--------------------|-------|------|------------------|----|---|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
|       |                     |                    | Выход (гр)         | Белки | Жиры | Углеводы         | В1 | С | А             | Е  | Са | Р                         | Мg | Fe |    |  |
| 1     | 2                   | 3                  | 4                  | 5     | 6    | 7                | 8  | 9 | 10            | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |  |

**Вторник**

| <b>Завтрак:</b> |          |   |            |              |              |              |               |             |             |             |             |            |              |              |             |
|-----------------|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 1.              | 141/2008 | Запеканка из творожной массы с повидлом | 150/30     | 27,68        | 11,47        | 27,57        | 324,22        | 0,08        | 0,58        | 0,09        | 0,57        | 253,65     | 309,96       | 41,79        | 0,86        |
| 2.              | 365/2008 | Масло сливочное (порция)                | 15         | 0,15         | 10,8         | 0,15         | 99            | 0           | 0,42        | 0           | 0,15        | 3,3        | 2,85         | 0,45         | 0,03        |
| 3.              | 294/2008 | Чай с лимоном                           | 200/5      | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 61,62         | 0           | 2,9         | 0           | 0,01        | 8,05       | 9,79         | 5,24         | 0,9         |
| 4.              |          | Фрукты (Яблоки св)                      | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5          | 0,05        | 15          | 0           | 0           | 24         | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
| 5.              |          | Хлеб пшеничный                          | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5          | 16           | 3,5          | 0,3         |
|                 |          | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>575</b> | <b>30,47</b> | <b>23,08</b> | <b>71,03</b> | <b>620,04</b> | <b>0,16</b> | <b>18,9</b> | <b>0,09</b> | <b>0,73</b> | <b>294</b> | <b>355,1</b> | <b>64,48</b> | <b>5,39</b> |

| <b>Обед:</b> |          |                                      |            |              |              |               |                |             |              |             |             |              |               |               |              |
|--------------|----------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1.           | 246/2008 | Овощная поджаренка (Помидоры свежие) | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,76          | 13,8           | 0,05        | 21           | 0,04        | 0,42        | 22,2         | 48            | 20,4          | 0,9          |
| 2.           | 37/2008  | Борщ с капустой и картофелем         | 200/5      | 1,52         | 5,33         | 8,65          | 88,89          | 0,03        | 8,69         | 0,01        | 2,04        | 38,26        | 41,42         | 31,7          | 0,84         |
| 3.           | ТУ 584   | Котлеты рыбные с соусом томатным     | 100        | 9,9          | 6,7          | 6,4           | 130,9          | 0,12        | 0,32         | 0,02        | 0,76        | 52,75        | 236,59        | 37,23         | 1,1          |
| 4.           | 241/2008 | Картофельное пюре                    | 150        | 3,2          | 6,06         | 23,3          | 160,46         | 0,11        | 6,41         | 0,02        | 0,2         | 34,29        | 73,97         | 24,24         | 0,99         |
| 5.           | 290/2008 | Напиток ягодный                      | 200        | 0,11         | 0            | 21,07         | 84,69          | 0           | 0,75         | 0           | 0,2         | 2,66         | 1,72          | 1,2           | 0,15         |
| 6.           |          | Хлеб пшеничный                       | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 11,5         | 42,32         | 19,16         | 0,74         |
| 7.           |          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 120            | 0,76        | 0            | 0           | 0           | 19,14        | 88,4          | 26,9          | 1,5          |
|              |          | <b>Итого за обед:</b>                | <b>875</b> | <b>23,07</b> | <b>19,15</b> | <b>113,02</b> | <b>728,14</b>  | <b>1,13</b> | <b>37,17</b> | <b>0,09</b> | <b>3,62</b> | <b>180,8</b> | <b>532,42</b> | <b>160,83</b> | <b>6,22</b>  |
|              |          | <b>Всего за день:</b>                |            | <b>53,54</b> | <b>42,23</b> | <b>184,05</b> | <b>1348,18</b> | <b>1,29</b> | <b>56,07</b> | <b>0,18</b> | <b>4,35</b> | <b>474,8</b> | <b>887,52</b> | <b>225,31</b> | <b>11,61</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са | Р                         | Мg | Fe |  |  |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                        | 15 | 16 |  |  |

**Среды**

**Завтрак:**

|    |          |   |            |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100        | 11,02        | 12,45        | 7,52         | 186,09        | 0,05        | 0,14        | 0,03        | 0,48        | 28,12        | 89,25         | 13,8         | 0,91        |
| 2. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные             | 150        | 5,52         | 5,3          | 35,33        | 211,1         | 0,08        | 0,05        | 0           | 0,99        | 11,39        | 47,15         | 17,36        | 0,92        |
| 3. | 139/2008 | Яйцо отварное                           | 1 шт       | 7,62         | 6,9          | 0,42         | 94,2          | 0,02        | 0           | 0,03        | 0,36        | 10,92        | 35,94         | 2,16         | 0,51        |
| 4. | 274/2008 | Кисель из концентрата витамин           | 200        | 1,36         | 0            | 29,02        | 116,19        | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,68         | 0             | 0            | 0,1         |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                          | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5            | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57         | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>500</b> | <b>29,36</b> | <b>25,12</b> | <b>97,71</b> | <b>731,78</b> | <b>0,56</b> | <b>0,19</b> | <b>0,06</b> | <b>1,83</b> | <b>65,68</b> | <b>232,54</b> | <b>50,27</b> | <b>3,49</b> |

**Обед:**

|    |          |  |            |              |              |               |               |            |             |             |             |               |               |               |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 1/2008   | Овощная подлварювка (Винегрет овощной)       | 60         | 0,76         | 6,08         | 4,99          | 77,56         | 0,02       | 1,41        | 0,06        | 2,72        | 12,15         | 19,01         | 9,73          | 0,4         |
| 2. | 71/2008  | Суп картофельный с крупой и рыбными консерв. | 200        | 4,98         | 6,57         | 14,71         | 136,71        | 0,12       | 6,24        | 0,17        | 1,23        | 45,01         | 110,33        | 33,2          | 1,14        |
| 3. | ТУ 030   | Фрикадельки из говядины с соусом томатным    | 100        | 10,68        | 9,97         | 5,33          | 153,79        | 0,04       | 0,05        | 0           | 0,42        | 6,59          | 74,14         | 14,49         | 0,64        |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая                        | 150        | 8,73         | 5,43         | 45            | 263,81        | 0,21       | 0,2         | 0           | 0,48        | 38,64         | 202,76        | 52,94         | 4,49        |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном                                | 200/5      | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62         | 0          | 2,9         | 0           | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24          | 0,9         |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                               | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03       | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5           | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38       | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого:</b>                                | <b>765</b> | <b>29,06</b> | <b>28,53</b> | <b>110,76</b> | <b>817,69</b> | <b>0,8</b> | <b>10,8</b> | <b>0,23</b> | <b>4,86</b> | <b>125,01</b> | <b>476,23</b> | <b>132,55</b> | <b>8,62</b> |

**Итого за день:**

|  |  |  |  |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  |  |  | <b>58,42</b> | <b>53,65</b> | <b>208,47</b> | <b>1549,47</b> | <b>1,36</b> | <b>10,99</b> | <b>0,29</b> | <b>6,69</b> | <b>190,69</b> | <b>708,77</b> | <b>182,82</b> | <b>12,11</b> |
|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Энцел-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                 | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8               | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Четверг**

**Завтрак:**

|    |          |  |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная вязкая           | 200/5      | 7,23         | 6,67         | 39,54         | 246,87        | 0,1         | 0,28        | 0,01        | 0,72        | 117,05        | 191,58        | 42,87        | 0,79        |
| 2. | 282/2008 | Компот из свежих яблок                 | 200        | 0,16         | 0            | 14,99         | 60,64         | 0,03        | 3,6         | 0,14        | 0,2         | 21,5          | 22,46         | 12,6         | 0,65        |
| 3. |          | Булочные изделия (Плошка "Московская") | 75         | 5,85         | 10,95        | 41,55         | 288           | 0,06        | 0           | 0,09        | 1,05        | 19,5          | 54            | 9            | 0,75        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                         | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>               | <b>505</b> | <b>15,21</b> | <b>17,82</b> | <b>109,38</b> | <b>660,21</b> | <b>0,22</b> | <b>3,88</b> | <b>0,24</b> | <b>1,97</b> | <b>163,05</b> | <b>284,04</b> | <b>67,97</b> | <b>2,49</b> |

Обед:

|    |          |  |            |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 32/2008  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с огурцами солеными) | 60         | 0,96         | 3,16         | 7,61          | 61,73         | 0,05        | 7,5          | 0,13        | 2,78        | 19,39         | 30,84         | 12,76        | 0,59        |
| 2. | 63/2008  | Ши из св. капусты с картофелем                               | 200/5      | 1,67         | 5,06         | 8,51          | 86,26         | 0,04        | 11,49        | 0,12        | 0,18        | 61,5          | 48,71         | 28,64        | 0,9         |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным                      | 100        | 11,02        | 12,45        | 7,52          | 186,09        | 0,05        | 0,14         | 0,03        | 0,48        | 28,12         | 89,25         | 13,8         | 0,91        |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной   | 150        | 3,89         | 5,09         | 40,28         | 225,18        | 0,03        | 0,2          | 0           | 0,29        | 3,32          | 39,71         | 10,11        | 0,53        |
| 5. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин                                | 200        | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79        | 0,01        | 0,15         | 0,01        | 1,68        | 56,45         | 18,31         | 6,86         | 1,59        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный   | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный   | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>  | <b>765</b> | <b>21,94</b> | <b>26,23</b> | <b>117,23</b> | <b>797,25</b> | <b>0,59</b> | <b>19,48</b> | <b>0,29</b> | <b>5,41</b> | <b>183,35</b> | <b>287,02</b> | <b>89,12</b> | <b>5,57</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |             |             |              |               |               |             |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>37,15</b> | <b>44,05</b> | <b>226,61</b> | <b>1457,46</b> | <b>0,81</b> | <b>23,36</b> | <b>0,53</b> | <b>7,38</b> | <b>346,4</b> | <b>571,06</b> | <b>157,09</b> | <b>8,06</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Энцен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-----------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                 | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |  |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8               | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |  |

**Пятница**

**Завтрак:**

|    |          |                                |            |              |              |              |              |            |              |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5      | 6,04         | 7,27         | 34,29        | 227,16       | 0,13       | 0,29         | 0,02        | 0,17        | 111,22        | 145           | 35,59        | 2,49        |
| 2. | 300/2008 | Чай с сахаром                  | 200        | 0,12         | 0            | 12,04        | 48,64        | 0          | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,72        |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порциями)                 | 20         | 4,64         | 5,9          | 0            | 72,8         | 0,01       | 0,32         | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22        |
| 4. |          | Фрукты (Яблоки св)             | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5         | 0,05       | 15           | 0           | 0           | 24            | 16,5          | 13,5         | 3,3         |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                 | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7         | 0,03       | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5         | 0,38       | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>625</b> | <b>15,24</b> | <b>14,24</b> | <b>86,45</b> | <b>543,3</b> | <b>0,6</b> | <b>15,63</b> | <b>0,07</b> | <b>0,25</b> | <b>354,06</b> | <b>336,13</b> | <b>79,34</b> | <b>7,78</b> |

**Обед:**

|    |          |  |            |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 4/2008   | Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты) | 60         | 0,5          | 3,04         | 3,19          | 42,01         | 0,02        | 17,23        | 0           | 2,71        | 27,31         | 18,92         | 10,34        | 0,35        |
| 2. | 42/2008  | Рассольник Ленинградский                     | 200/5      | 4,02         | 9,04         | 25,9          | 119,68        | 0,08        | 13,42        | 0,02        | 1,94        | 22,16         | 52,6          | 26,04        | 0,82        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным        | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 176,75        | 0,06        | 0,13         | 0           | 0,65        | 27,53         | 112,06        | 21,29        | 0,93        |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные                  | 150        | 5,52         | 5,3          | 35,33         | 211,1         | 0,08        | 0,05         | 0           | 0,99        | 11,39         | 47,15         | 17,36        | 0,92        |
| 5. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком                   | 200        | 1,4          | 1,6          | 17,35         | 89,32         | 0,01        | 0,12         | 0,01        | 0,05        | 50,46         | 35,49         | 5,25         | 0,08        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                               | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                        | <b>765</b> | <b>25,96</b> | <b>31,17</b> | <b>112,93</b> | <b>763,06</b> | <b>0,66</b> | <b>30,95</b> | <b>0,03</b> | <b>6,34</b> | <b>153,42</b> | <b>326,42</b> | <b>97,23</b> | <b>4,15</b> |

**Всего за день:**

|  |  |  |  |      |       |        |         |      |       |     |      |        |        |        |       |
|--|--|--|--|------|-------|--------|---------|------|-------|-----|------|--------|--------|--------|-------|
|  |  |  |  | 41,2 | 45,41 | 199,38 | 1306,36 | 1,26 | 46,58 | 0,1 | 6,59 | 507,48 | 662,55 | 176,57 | 11,93 |
|--|--|--|--|------|-------|--------|---------|------|-------|-----|------|--------|--------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Энергет. (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-----------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                 | В1            | С  | А  | Е  | Са | Р                         | Мg | Fe |  |  |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8               | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                        | 15 | 16 |  |  |

Суббота

Завтрак:

|    |          |                                 |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 104/2008 | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5      | 7,94         | 8,21         | 35,13         | 246,17        | 0,14        | 0,37        | 0,02        | 0,29        | 152,83        | 188,12        | 37,48        | 2,37        |
| 2. | 366/2008 | Сыр (порции)                    | 20         | 4,64         | 5,9          | 0             | 72,8          | 0,01        | 0,32        | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22        |
| 3. | 274/2008 | Кисель из концентрата витаминов | 200        | 1,36         | 0            | 29,02         | 116,19        | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,68          | 0             | 0            | 0,1         |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 11,5          | 42,32         | 19,16        | 0,74        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный            | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>500</b> | <b>19,75</b> | <b>14,78</b> | <b>102,87</b> | <b>624,06</b> | <b>0,59</b> | <b>0,69</b> | <b>0,07</b> | <b>0,37</b> | <b>374,58</b> | <b>382,64</b> | <b>80,09</b> | <b>4,18</b> |

обед

|    |          |  |            |              |              |               |              |             |             |             |             |              |               |               |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 139/2008 | Яйцо отварное                            | 1 шт       | 7,62         | 6,9          | 0,42          | 94,2         | 0,02        | 0           | 0,03        | 0,36        | 10,92        | 35,94         | 2,16          | 0,51        |
| 2. | 477/2008 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,26         | 2,29         | 17,41         | 99,27        | 0,06        | 4,07        | 0,01        | 0,32        | 16,62        | 43,35         | 17,5          | 0,74        |
| 3. | ТУ 031   | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным  | 100        | 10,93        | 14,98        | 7,61          | 209,33       | 0,05        | 0,81        | 0,03        | 0,5         | 25,92        | 87,04         | 13,24         | 0,99        |
| 4. | 222/2008 | Каша пшеничная вязкая                    | 150        | 6,57         | 6,42         | 39,14         | 241,16       | 0,17        | 0,21        | 0,02        | 0,26        | 20,52        | 134,97        | 57,01         | 4,04        |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром                            | 200        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64        | 0           | 0,02        | 0           | 0           | 4,27         | 6,43          | 3,3           | 0,72        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                           | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7         | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5            | 16            | 3,5           | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5         | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57         | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>755</b> | <b>31,34</b> | <b>31,06</b> | <b>102,04</b> | <b>816,8</b> | <b>0,71</b> | <b>5,11</b> | <b>0,09</b> | <b>1,44</b> | <b>92,82</b> | <b>367,93</b> | <b>110,16</b> | <b>8,05</b> |

Всего за день:

|  |  |  |  |       |       |        |         |     |     |      |      |       |        |        |       |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|-----|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|
|  |  |  |  | 51,09 | 45,84 | 204,91 | 1440,86 | 1,3 | 5,8 | 0,16 | 1,81 | 467,4 | 750,57 | 190,25 | 12,23 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|-----|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) |   |   | Пищ. вещества (гр) |   |   | Эквивалент (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|---|---|--------------------|---|---|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|--|
|       |                     |                    | 4          | 5 | 6 | 7                  | 8 | 9 |                   | 10            | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19                        | 20 |  |  |  |  |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                              |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная вязкая | 200,5      | 7,23         | 6,67         | 39,54        | 246,87        | 0,1         | 0,28        | 0,01        | 0,72        | 117,05        | 191,58        | 42,87        | 0,79        |
| 2. | 300/2008 | Чай с сахаром                | 200        | 0,12         | 0            | 12,04        | 48,64         | 0           | 0,02        | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,72        |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порциями)               | 20         | 4,64         | 5,9          | 0            | 72,8          | 0,01        | 0,32        | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22        |
| 4. |          | Мучные изделия (Магник)      | 40         | 1,6          | 7,89         | 21,33        | 162,67        | 0,02        | 0           | 0,06        | 0,32        | 9,6           | 21,87         | 4,8          | 0,43        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный               | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный         | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>515</b> | <b>17,43</b> | <b>20,93</b> | <b>98,33</b> | <b>655,18</b> | <b>0,54</b> | <b>0,62</b> | <b>0,12</b> | <b>1,12</b> | <b>345,49</b> | <b>388,08</b> | <b>77,92</b> | <b>3,21</b> |

Обед:

|    |          |  |            |              |              |               |               |             |             |             |             |             |               |              |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 16/2008  | Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов) | 60         | 0,43         | 6,05         | 1,8           | 62,16         | 0,02        | 2,73        | 0,03        | 2,72        | 12,56       | 22,93         | 7,64         | 0,33        |
| 2. | 45/2008  | Суп картофельный с бобовыми                  | 200        | 1,87         | 3,11         | 10,89         | 79,03         | 0,13        | 2,5         | 0,01        | 0,17        | 22,74       | 55,22         | 21,28        | 1,39        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным        | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 176,75        | 0,06        | 0,13        | 0           | 0,65        | 27,53       | 112,06        | 21,29        | 0,93        |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной                                 | 150        | 3,89         | 5,09         | 40,28         | 225,18        | 0,03        | 0,2         | 0           | 0,29        | 3,32        | 39,7          | 10,11        | 0,53        |
| 5. | 274/2008 | Кисель из концентрата витамин                | 200        | 1,36         | 0            | 29,02         | 116,19        | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,68        | 0             | 0            | 0,1         |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                               | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5           | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57        | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                        | <b>760</b> | <b>22,07</b> | <b>26,44</b> | <b>113,15</b> | <b>783,51</b> | <b>0,65</b> | <b>5,56</b> | <b>0,04</b> | <b>3,83</b> | <b>81,4</b> | <b>290,11</b> | <b>77,27</b> | <b>4,33</b> |

Всего за день:

|  |  |  |      |       |        |         |      |      |      |      |        |        |        |      |
|--|--|--|------|-------|--------|---------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
|  |  |  | 39,5 | 47,37 | 211,48 | 1438,69 | 1,19 | 6,18 | 0,16 | 4,95 | 426,89 | 678,19 | 155,19 | 7,54 |
|--|--|--|------|-------|--------|---------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|



| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) |   | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. ден-ть (ккал) | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|---|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|--|--|
|       |                     |                    | 4          | 5 | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |  |  |
| 1     | 2                   | 3                  |            |   |                    |      |          |                   |               |   |   |   |                           |   |    |    |  |  |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                                       |            |              |              |              |              |             |              |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74         | 176,75       | 0,06        | 0,13         | 0           | 0,65        | 27,53         | 112,06        | 21,29        | 0,93        |
| 2. | 241/2008 | Картофельное пюре                     | 150        | 3,2          | 6,06         | 23,3         | 160,46       | 0,11        | 6,41         | 0,02        | 0,2         | 34,29         | 73,97         | 24,24        | 0,99        |
| 3. | 283/2008 | Компот из сухофруктов с витаминами    | 200        | 0,56         | 0            | 27,89        | 113,79       | 0,01        | 0,15         | 0,01        | 1,68        | 56,45         | 18,31         | 6,86         | 1,59        |
| 4. |          | Фрукты (Яблоки св)                    | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5         | 0,05        | 15           | 0           | 0           | 24            | 16,5          | 13,5         | 3,3         |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                        | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7         | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>625</b> | <b>17,01</b> | <b>18,58</b> | <b>84,93</b> | <b>586,2</b> | <b>0,26</b> | <b>21,69</b> | <b>0,03</b> | <b>2,53</b> | <b>147,27</b> | <b>236,84</b> | <b>69,39</b> | <b>7,11</b> |

**Обед:**

|    |          |   |            |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |            |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 1. | 233/2008 | Овощная подгарнировка (Икра морковная)  | 60         | 1,36         | 4,54         | 8,17          | 71,75         | 0,05        | 4,02         | 0           | 2,05        | 28,64         | 39,81         | 25,29         | 0,73       |
| 2. | 42/2008  | Рассольник Ленинградский                | 200/5      | 4,02         | 9,04         | 25,9          | 119,68        | 0,08        | 13,42        | 0,02        | 1,94        | 22,16         | 52,6          | 26,04         | 0,82       |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100        | 11,02        | 12,45        | 7,52          | 186,09        | 0,05        | 0,14         | 0,03        | 0,48        | 28,12         | 89,25         | 13,8          | 0,91       |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая                   | 150        | 8,73         | 5,43         | 45            | 263,81        | 0,2         | 0,2          | 0           | 0,48        | 38,64         | 202,76        | 52,94         | 4,49       |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном                           | 200/5      | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62         | 0           | 2,9          | 0           | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24          | 0,9        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7          | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5           | 0,3        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75       |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>770</b> | <b>29,04</b> | <b>31,94</b> | <b>127,32</b> | <b>827,15</b> | <b>0,79</b> | <b>20,68</b> | <b>0,05</b> | <b>4,96</b> | <b>140,18</b> | <b>454,41</b> | <b>140,26</b> | <b>8,9</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>46,05</b> | <b>50,52</b> | <b>212,25</b> | <b>1413,35</b> | <b>1,05</b> | <b>42,37</b> | <b>0,08</b> | <b>7,49</b> | <b>287,45</b> | <b>691,25</b> | <b>209,65</b> | <b>16,01</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) |   |   | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|---|---|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    | 4          | 5 | 6 | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  |            |   |   |                    |      | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Средн**

**Завтрак:**

|    |          |                            |            |              |              |              |              |             |           |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 2/2008   | Салат "Витаминный"         | 60         | 0,68         | 6,08         | 6,92         | 85,16        | 0,02        | 9,99      | 0,01        | 2,75        | 15,46         | 17,34         | 10,85        | 0,52        |
| 2. | 132/2008 | Омлет Натуральный          | 195        | 17,46        | 27,06        | 4,56         | 331,62       | 0,06        | 0,57      | 0,12        | 0,87        | 108,39        | 138,78        | 15,03        | 1,17        |
| 3. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200        | 1,4          | 1,6          | 17,35        | 89,32        | 0,01        | 0,12      | 0,01        | 0,05        | 50,46         | 35,49         | 5,25         | 0,08        |
| 4. | 366/2008 | Сыр (порциями)             | 20         | 4,64         | 5,9          | 0            | 72,8         | 0,01        | 0,32      | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный             | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7         | 0,03        | 0         | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>500</b> | <b>26,15</b> | <b>40,84</b> | <b>42,13</b> | <b>643,6</b> | <b>0,13</b> | <b>11</b> | <b>0,19</b> | <b>3,75</b> | <b>379,31</b> | <b>315,61</b> | <b>44,63</b> | <b>2,29</b> |

**Обед:**

|    |          |  |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная подгарнировка (Огурцы соевые)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,38          | 7,8            | 0,01        | 3            | 0           | 0,06        | 15            | 12            | 6             | 0,72        |
| 2. | 37/2008  | Борщ с капустой и картофелем           | 250/5      | 1,9          | 6,66         | 10,81         | 111,11         | 0,04        | 10,86        | 0,01        | 2,55        | 47,82         | 51,77         | 39,69         | 1,5         |
| 3. | 163/2008 | Рыба (филе) отварная с соусом томатным | 110        | 13,33        | 5,28         | 0,47          | 110,11         | 0,06        | 0,32         | 0,01        | 1,19        | 20,9          | 155,09        | 21,89         | 0,54        |
| 4. | 241/2008 | Картофельное пюре                      | 180        | 3,83         | 7,27         | 27,95         | 192,35         | 0,13        | 7,69         | 0,02        | 0,23        | 41,15         | 88,76         | 29,09         | 1,19        |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром                          | 200        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3           | 0,72        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                         | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 42,32         | 19,16         | 0,74        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 120            | 0,76        | 0            | 0           | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                  | <b>905</b> | <b>27,54</b> | <b>20,21</b> | <b>103,49</b> | <b>719,61</b>  | <b>1,06</b> | <b>21,89</b> | <b>0,04</b> | <b>4,03</b> | <b>159,78</b> | <b>444,77</b> | <b>146,03</b> | <b>6,91</b> |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                  |            | <b>53,69</b> | <b>61,05</b> | <b>145,62</b> | <b>1363,21</b> | <b>1,19</b> | <b>32,89</b> | <b>0,23</b> | <b>7,78</b> | <b>539,09</b> | <b>760,38</b> | <b>190,66</b> | <b>9,2</b>  |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр.) | Пищ. вещества (гр.) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|-------------|---------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|
|       |                     |                    |             | Белки               | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са | Р  | Mg                        | Fe |  |  |
| 1     | 2                   | 3                  | 4           | 5                   | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                        | 16 |  |  |

**Четверг**

**Завтрак:**

|    |          |                                |            |             |              |              |               |             |              |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5      | 6,04        | 7,27         | 34,29        | 227,16        | 0,13        | 0,29         | 0,02        | 0,17        | 111,22        | 145           | 35,59        | 2,49        |
| 2. | 294/2008 | Чай с лимоном                  | 200/5      | 0,07        | 0,01         | 15,31        | 61,62         | 0           | 2,9          | 0           | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24         | 0,9         |
| 3. | 365/2008 | Масло сливочное (порциями)     | 15         | 0,15        | 10,8         | 0,15         | 99            | 0           | 0,42         | 0           | 0,15        | 3,3           | 2,85          | 0,45         | 0,03        |
| 4. |          | Фрукты (Яблоки св)             | 150        | 0,6         | 0,6          | 14,7         | 70,5          | 0,05        | 1,5          | 0           | 0           | 24            | 16,5          | 13,5         | 3,3         |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                 | 25         | 1,97        | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1,87        | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак :</b>      | <b>625</b> | <b>10,7</b> | <b>19,15</b> | <b>89,87</b> | <b>582,48</b> | <b>0,59</b> | <b>18,61</b> | <b>0,02</b> | <b>0,33</b> | <b>161,14</b> | <b>234,34</b> | <b>71,73</b> | <b>7,77</b> |

**обед**

|    |          |  |            |              |              |              |                |             |             |             |             |               |               |             |             |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. | 1/2008   | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60         | 0,76         | 6,08         | 4,99         | 77,56          | 0,02        | 1,41        | 0,06        | 2,72        | 12,15         | 19,01         | 9,73        | 0,4         |
| 2. | 59/2008  | Суп-пюре из разных овощей                | 200/15     | 2,31         | 4            | 10,42        | 86,92          | 0,04        | 3,3         | 0,01        | 0,25        | 51,74         | 51,4          | 17,26       | 0,52        |
| 3. | 211/2008 | Плов из отварной птицы                   | 190        | 33,66        | 41,01        | 37,14        | 675,94         | 0,14        | 4,05        | 0,08        | 1,5         | 45,25         | 314,29        | 44,61       | 3,11        |
| 4. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком               | 200        | 1,4          | 1,6          | 17,35        | 89,32          | 0,01        | 0,12        | 0,01        | 0,05        | 50,46         | 35,49         | 5,25        | 0,08        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                           | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7           | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5         | 0,3         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5           | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45       | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед</b>                     | <b>715</b> | <b>41,97</b> | <b>53,16</b> | <b>95,32</b> | <b>1053,94</b> | <b>0,62</b> | <b>8,88</b> | <b>0,16</b> | <b>4,52</b> | <b>174,17</b> | <b>480,39</b> | <b>93,8</b> | <b>5,16</b> |

**Всего за день:**

|  |  |  |  |       |       |        |         |      |       |      |      |        |        |        |       |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
|  |  |  |  | 52,67 | 72,31 | 185,19 | 1636,42 | 1,21 | 27,49 | 0,18 | 4,85 | 335,31 | 714,73 | 165,53 | 12,93 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) |   |   |   | Питт. вещества (гр) |      |          | Эн-дент-ь (ккал) |   | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |
|-------|---------------------|--------------------|------------|---|---|---|---------------------|------|----------|------------------|---|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|
|       |                     |                    | 4          | 5 | 6 | 7 | Белки               | Жиры | Углеводы | 8                | 9 | 10            | 11 | 12 | 13 | 14                        | 15 | 16 |  |  |  |

**Пятница**

**Завтрак:**

|    |          |  |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |            |  |  |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|--|--|
| 1. | 104/2008 | Каша гречневая вязкая на молоке                | 200/5      | 7,94         | 8,21         | 35,13        | 246,17        | 0,14        | 0,37        | 0,02        | 0,29        | 188,12        | 37,48         | 2,37         |            |  |  |
| 2. | 290/2008 | Напиток ягодный                                | 200        | 0,11         | 0            | 21,07        | 84,69         | 0           | 0,75        | 0           | 0,2         | 2,66          | 1,72          | 0,15         |            |  |  |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порцирами)                                | 20         | 4,64         | 5,9          | 0            | 72,8          | 0,01        | 0,32        | 0,05        | 0,08        | 200           | 108           | 10           | 0,22       |  |  |
| 4. |          | Мучиные изделия (Булочка обыкновенная со егущ) | 50         | 3,93         | 3,06         | 29,42        | 160,83        | 0,08        | 0,02        | 0           | 0,6         | 10,68         | 39,53         | 15,26        | 0,76       |  |  |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                                 | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3        |  |  |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                       | <b>500</b> | <b>18,59</b> | <b>17,37</b> | <b>98,92</b> | <b>629,19</b> | <b>0,26</b> | <b>1,46</b> | <b>0,07</b> | <b>1,17</b> | <b>371,17</b> | <b>353,37</b> | <b>67,44</b> | <b>3,8</b> |  |  |

**обед**

|    |          |   |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |             |  |  |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 1. | 31/2008  | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60         | 1,82         | 6,83         | 6,46          | 94,2           | 0,04        | 6,72         | 0,13        | 1,39        | 11,92         | 31,39         | 10,03         | 0,44        |  |  |
| 2. | 63/2008  | Щи из св. капусты с картофелем                                | 200/5      | 1,67         | 5,06         | 8,51          | 86,26          | 0,04        | 11,49        | 0,12        | 0,18        | 61,5          | 48,71         | 28,64         | 0,9         |  |  |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным                         | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 176,75         | 0,06        | 0,13         | 0           | 0,65        | 27,53         | 112,06        | 21,29         | 0,93        |  |  |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные                                   | 150        | 5,52         | 5,3          | 35,33         | 211,1          | 0,08        | 0,05         | 0           | 0,99        | 11,39         | 47,15         | 17,36         | 0,92        |  |  |
| 5. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин.                                | 200        | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 0,01        | 0,15         | 0,01        | 1,68        | 56,45         | 18,31         | 6,86          | 1,59        |  |  |
| 6. |          | Хлеб пшеничный  | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3          | 64,7           | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5           | 0,3         |  |  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный  | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5           | 0,38        | 0            | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |  |  |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>   | <b>765</b> | <b>24,09</b> | <b>29,38</b> | <b>109,35</b> | <b>806,3</b>   | <b>0,64</b> | <b>18,54</b> | <b>0,26</b> | <b>4,89</b> | <b>183,36</b> | <b>317,82</b> | <b>101,13</b> | <b>5,83</b> |  |  |
|    |          | <b>Всего за день:</b>   |            | <b>42,68</b> | <b>46,75</b> | <b>208,27</b> | <b>1435,49</b> | <b>0,9</b>  | <b>20</b>    | <b>0,33</b> | <b>6,06</b> | <b>554,53</b> | <b>671,19</b> | <b>168,57</b> | <b>9,63</b> |  |  |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эквивалент (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                    |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                  | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Суббота**

**Завтрак:**

|    |           |  |       |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|-----------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 31/2/2008 | Пудинг овсяный                           | 180,5 | 7,72  | 16,39 | 21,17  | 263,04 | 0,09 | 10,61 | 0,09 | 0,67 | 95,73  | 99,79  | 36,41 | 1,03 |
|    |           | Кондитерские изделия (Скоринка молочный) | 75    | 5,11  | 8,78  | 50,75  | 302,63 | 0,08 | 0,17  | 0    | 0    | 20,4   | 51,16  | 18,1  | 0,92 |
| 2. | 27/0/2008 | Какао с молоком                          | 200   | 4,85  | 5,04  | 32,73  | 195,71 | 0,03 | 0,32  | 0,02 | 0,02 | 131,72 | 122,34 | 17,02 | 0,66 |
| 3. |           | Хлеб пшеничный                           | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3   | 64,7   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 4. |           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5   | 0,38 | 0     | 0    | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |           | Итого за завтрак:                        | 510   | 21,52 | 30,68 | 130,07 | 805,58 | 0,61 | 11,1  | 0,11 | 0,69 | 262,42 | 333,49 | 88,48 | 3,66 |

**Обед:**

|    |           |  |            |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|----|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 13/9/2008 | Явно отварное                                  | 1 шт       | 7,62         | 6,9          | 0,42         | 94,2          | 0,02        | 0           | 0,03        | 0,36        | 10,95        | 35,94         | 2,16         | 0,51        |
| 2. | 7/1/2008  | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200        | 4,98         | 6,57         | 14,71        | 136,78        | 0,12        | 6,24        | 0,17        | 1,23        | 45           | 110,33        | 33,2         | 1,14        |
| 3. | ТУ 031    | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным        | 100        | 10,93        | 14,98        | 7,61         | 209,33        | 0,05        | 0,81        | 0,03        | 0,5         | 25,92        | 87,04         | 13,24        | 0,99        |
| 4. | 22/1/2008 | Каша пшеничная вязкая                          | 150        | 9,27         | 5,33         | 36,87        | 231,78        | 0,12        | 0,05        | 0           | 0,26        | 20,79        | 120,21        | 26,49        | 3,2         |
| 5. | 30/0/2008 | Чай с сахаром                                  | 200        | 0,12         | 0            | 12,04        | 48,64         | 0           | 0,02        | 0           | 0           | 4,27         | 6,43          | 3,3          | 0,72        |
| 6. |           | Хлеб пшеничный                                 | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 5            | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 7. |           | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57         | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |           | <b>Итого за обед:</b>                          | <b>755</b> | <b>36,76</b> | <b>34,25</b> | <b>97,07</b> | <b>844,93</b> | <b>0,72</b> | <b>7,12</b> | <b>0,23</b> | <b>2,35</b> | <b>121,5</b> | <b>420,15</b> | <b>95,34</b> | <b>7,61</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>88,28</b> | <b>64,93</b> | <b>227,14</b> | <b>1730,51</b> | <b>1,33</b> | <b>18,22</b> | <b>0,34</b> | <b>3,04</b> | <b>383,92</b> | <b>753,64</b> | <b>183,82</b> | <b>11,27</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 7-11 лет

|                     | Питт. вещества (г) |               |                | Энергетич. (ккал) |               |               | Элементы (мг) |              |                |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|--------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                     | Белки              | Жиры          | Углеводы       | 7                 | 8             | 9             | 10            | 11           | 12             | 13             | 14             | 15            | 16                        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1 день              | 43,56              | 50,12         | 219,85         | 1379,41           | 9,94          | 23,52         | 0,19          | 3,14         | 11,53          | 637,81         | 164,59         | 8,48          |                           |    |    |    |    |    |    |
| 2 день              | 53,54              | 42,23         | 184,05         | 1348,18           | 1,29          | 56,07         | 0,18          | 4,35         | 474,8          | 887,52         | 225,31         | 11,61         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 3 день              | 58,42              | 53,65         | 208,47         | 1549,47           | 1,36          | 10,99         | 0,29          | 6,69         | 190,69         | 708,77         | 182,82         | 12,11         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 4 день              | 37,15              | 44,05         | 226,61         | 1457,46           | 0,81          | 23,56         | 0,53          | 7,38         | 346,4          | 571,06         | 157,09         | 8,06          |                           |    |    |    |    |    |    |
| 5 день              | 41,2               | 45,41         | 199,38         | 1306,36           | 1,26          | 46,58         | 0,1           | 6,59         | 507,48         | 662,55         | 176,57         | 11,93         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 6 день              | 51,09              | 45,84         | 204,91         | 1440,86           | 1,3           | 5,8           | 0,16          | 1,81         | 467,4          | 750,57         | 190,25         | 12,23         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 7 день              | 39,5               | 47,37         | 211,48         | 1438,69           | 1,19          | 6,18          | 0,16          | 4,95         | 426,89         | 678,19         | 155,19         | 7,54          |                           |    |    |    |    |    |    |
| 8 день              | 46,05              | 50,52         | 212,25         | 1413,35           | 1,05          | 42,37         | 0,08          | 7,49         | 287,45         | 691,25         | 209,65         | 16,01         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 9 день              | 53,69              | 61,05         | 145,62         | 1363,21           | 1,19          | 32,89         | 0,23          | 7,78         | 539,09         | 760,38         | 190,66         | 9,2           |                           |    |    |    |    |    |    |
| 10 день             | 52,67              | 72,31         | 185,19         | 1636,42           | 1,21          | 27,49         | 0,18          | 4,85         | 335,31         | 714,73         | 165,53         | 12,93         |                           |    |    |    |    |    |    |
| 11 день             | 42,68              | 46,75         | 208,27         | 1435,49           | 0,9           | 20            | 0,33          | 6,06         | 554,53         | 671,19         | 168,57         | 9,63          |                           |    |    |    |    |    |    |
| 12 день             | 58,28              | 64,93         | 227,14         | 1730,51           | 1,33          | 18,22         | 0,34          | 3,04         | 383,92         | 753,64         | 183,82         | 11,27         |                           |    |    |    |    |    |    |
| <b>Итого:</b>       | <b>577,83</b>      | <b>624,23</b> | <b>2430,02</b> | <b>17459,41</b>   | <b>13,83</b>  | <b>315,57</b> | <b>2,77</b>   | <b>64,13</b> | <b>4928,79</b> | <b>8487,66</b> | <b>2170,05</b> | <b>131</b>    |                           |    |    |    |    |    |    |
| Среднедневное       | 48,15              | 52,02         | 202,50         | 1454,95           | 1,15          | 26,30         | 0,23          | 5,34         | 410,73         | 707,31         | 180,84         | 10,92         |                           |    |    |    |    |    |    |
| норма 50            | 38,5               | 39,4          | 167,5          | 1175              | 0,6           | 30            | 350           | 6            | 550            | 550            | 125            | 6             |                           |    |    |    |    |    |    |
| <b>Выполнение %</b> | <b>125,07</b>      | <b>132,03</b> | <b>120,90</b>  | <b>123,83</b>     | <b>192,08</b> | <b>87,66</b>  | <b>0,07</b>   | <b>89,07</b> | <b>74,68</b>   | <b>128,60</b>  | <b>144,67</b>  | <b>181,94</b> |                           |    |    |    |    |    |    |

Используемая литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2008 г.