



Утверждаю:

Начальник ЦУ и Г

ООО «Ловозерский ГОК»

Дата 28/06/2022г.

Согласовано:

Директор Муниципального бюджетного

Ревдская средняя общеобразовательная

школа им. Воронина В.С.



Дата 28/06/2022г. М. А. Достанко.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ диетического питания МБОУ «РСОШ им В. С. Воронина

(Завтраки +Обед +Полдник)

Возраст с 7 и 11

Обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Ревдская средняя общеобразовательная школа им В. С. Воронина.  
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий  
Для школьных образовательных Учреждений, школ-интернатов Детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Примерное двух недельное меню (3-х разовое) с 7-11 лет для школьной столовой

Сборник рецептов для школьных образовательных учреждений 2008г

| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ           |       |       |       |        |         |          |       |      |      |               |         |         |        |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|------|------|---------------|---------|---------|--------|-------|
| наименование блюда          | выход | Б     | Ж     | У      | Ккал    | ВИТАМИНЫ |       |      |      | МИКРОЭЛЕМЕНТЫ |         |         |        |       |
|                             |       |       |       |        |         | В1       | С     | А    | Е    | Ca            | P       | Mg      | Fe     |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |       |       |       |        |         |          |       |      |      |               |         |         |        |       |
| Салат из свеж помидор №22   | 60    | 0,66  | 0,12  | 2,76   | 68,4    | 0,04     | 12    | 0,01 | 0    |               | 12      | 21      | 0      | 0,3   |
|                             | 150   | 10,24 | 12,50 | 5,00   | 173,46  | 0        | 2,9   | 0,1  | 0,01 |               | 18,06   | 9,79    | 5,24   | 0,9   |
| горошек №133                |       |       |       |        |         |          |       |      |      |               |         |         |        |       |
| Сыр                         | 15    | 3,48  | 13,53 | 4,43   | 54,6    | 0,04     | 0,32  | 0,02 | 0,76 |               | 152,75  | 136,59  | 7,23   | 0,02  |
| Хлеб пшенич.                | 60    | 4,44  | 1,32  | 31,8   | 147,6   | 0,14     | 0     | 0    | 0    |               | 19,2    | 76,8    | 31,8   | 1,44  |
| чай с лимоном №294          | 200   | 0,07  | 0,01  | 15,31  | 61,62   | 0        | 2,8   | 0    | 0,01 |               | 121     | 91      | 14     | 0,01  |
| Банан                       | 100   | 1,50  | 0,5   | 21     | 96      | 0,5      | 10    | 0    | 0    | 16            | 11      | 9       | 2,2    |       |
| итого за завтрак            | 510   | 20,39 | 21,35 | 80,30  | 601,68  | 0,72     | 28,02 | 0,13 | 0,78 |               | 339,01  | 346,18  | 67,27  | 4,87  |
| <b>ОБЕД</b>                 |       |       |       |        |         |          |       |      |      |               |         |         |        |       |
| Салат из моркови с изюм №13 | 100   | 1,22  | 0,08  | 24,1   | 93,87   | 0,09     | 12    | 0    | 0,4  |               | 152     | 122     | 17     | 0,02  |
| Суп картоф с макар из №47   | 250   | 2,83  | 2,86  | 21,76  | 124,09  | 0,18     | 5,09  | 0,01 | 1,04 |               | 20,78   | 94,19   | 18,8   | 0,93  |
| Котлета припущенная №209    | 100   | 11,02 | 12,45 | 7,52   | 186,09  | 0,07     | 0,25  | 0,17 | 0,21 |               | 151,62  | 212,1   | 5,5    | 0,25  |
| Рис отварной №224           | 150   | 3,88  | 5,08  | 40,27  | 225,18  | 0,03     | 0     | 0,01 | 1,2  |               | 70      | 298     | 9,8    | 0,08  |
| Компот из с/фруктов №282    | 200   | 0,16  | 0     | 14,99  | 60,64   | 0,03     | 3,6   | 0,14 | 0,2  |               | 21,5    | 22,46   | 12,6   | 0,65  |
| Хлеб пшенич.                | 50    | 3,7   | 1,1   | 26,5   | 123     | 0,07     | 0,7   | 0,01 | 0,31 |               | 8       | 42      | 9,67   | 0,43  |
| Хлеб ржаной                 | 40    | 1,88  | 0,24  | 19,8   | 84      | 0,06     |       |      |      |               | 12      | 49,2    | 18,4   | 0,92  |
| итого за обед               | 890   | 24,69 | 21,81 | 154,94 | 896,87  | 0,53     | 21,64 | 0,34 | 3,36 |               | 435,90  | 839,95  | 91,77  | 3,28  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |       |       |       |        |         |          |       |      |      |               |         |         |        |       |
| молоко кипяченое №288       | 200   | 5,59  | 6,38  | 9,38   | 117,31  | 0,06     | 2     | 0    | 0    |               | 242     | 182     | 28     | 0,2   |
| Яблоко                      | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 46      | 0,01     | 13    | 0    | 0    |               | 16      | 11      | 9      | 2,2   |
| Печенье                     | 40    | 5,55  | 3,9   | 56,25  | 272     | 0,06     | 8     | 0,3  | 0,32 |               | 38,86   | 28,03   | 11     | 0,48  |
| Итого за Полдник            | 340   | 11,54 | 10,68 | 75,43  | 435,31  | 0,13     | 23    | 0,3  | 0,32 |               | 296,86  | 221,03  | 48     | 2,88  |
| Итого за день               |       | 56,62 | 53,84 | 310,67 | 1933,86 | 1,38     | 72,66 | 0,77 | 4,46 |               | 1071,77 | 1407,16 | 207,04 | 11,03 |

| 2 ДЕНЬ - ВТОРНИК           |       |       |       |       |        |          |     |       |      |               |        |        |       |      |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|-----|-------|------|---------------|--------|--------|-------|------|
| наименование блюда         | выход | Б     | Ж     | У     | Ккал   | ВИТАМИНЫ |     |       |      | МИКРОЭЛЕМЕНТЫ |        |        |       |      |
|                            |       |       |       |       |        | В1       | С   | А     | Е    | Ca            | P      | Mg     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |       |       |       |       |        |          |     |       |      |               |        |        |       |      |
| Салат из квашен капусты №7 | 60    | 0,65  | 6,12  | 3,79  | 72,84  | 0,01     | 8,4 | 0,01  | 0,02 |               | 39,2   | 174,2  | 7,7   | 1,51 |
| Плов из говядины №193      | 150   | 18,25 | 15,52 | 25,28 | 313,78 | 0,03     | 2,3 | 0,012 | 0,48 |               | 105,92 | 39,43  | 0,98  | 1,05 |
| Напиток шиповника №289     | 200   | 0,07  |       | 21,01 | 46,87  | 0,08     | 2,9 | 0     | 0,32 |               | 102    | 135,17 | 25,29 | 3,03 |

|                               |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |                |               |              |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничн.                 | 60         | 4,44         | 1,32         | 31,8          | 147,6          | 0,14        | 0            | 0           | 0           | 19,2          | 76,8           | 31,8          | 1,44         |
| Яблоко                        | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 46             | 0,01        | 13           | 0           | 0           | 16            | 11             | 9             | 2,2          |
| <b>итого за завтрак</b>       | <b>510</b> | <b>19,85</b> | <b>19,32</b> | <b>91,68</b>  | <b>627,09</b>  | <b>0,27</b> | <b>26,60</b> | <b>0,02</b> | <b>0,82</b> | <b>282,32</b> | <b>436,60</b>  | <b>74,77</b>  | <b>9,23</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                   |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |                |               |              |
| Винегрет овощной №1           | 100        | 1,26         | 10,14        | 8,12          | 129,26         | 0,03        | 0,8          | 0           | 0,00        | 13,2          | 151,8          | 0             | 0,7          |
| Суп гороховый №45             | 200        | 2,34         | 3,89         | 13,61         | 98,79          | 0,06        | 3,13         | 0,01        | 0,21        | 59,15         | 69,03          | 16,6          | 0,74         |
| Котлета мясная №189           | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 176,75         | 0,08        | 1,42         | 0           | 0,26        | 198           | 189,86         | 18,06         | 0,1          |
| Свекла тушеная в сметане №251 | 150        | 4,38         | 7,23         | 18,65         | 152,43         | 0,03        | 0            | 0,01        | 1,20        | 70            | 298            | 9,8           | 0,08         |
| Компот из свеж. плод №282     | 200        | 0,16         | 0            | 14,99         | 60,64          | 0           | 2,9          | 0           | 1,16        | 8,05          | 9,79           | 5,24          | 0,4          |
| Хлеб ржаной                   | 60         | 2,82         | 0,36         | 29,7          | 126            | 0,0108      | 0            | 0           | 0,00        | 29,4          | 93,6           | 29,4          | 1,6          |
| Хлеб пшеничн.                 | 60         | 4,44         | 1,32         | 31,8          | 147,6          | 0,14        | 0            | 0           | 0           | 19,2          | 76,8           | 31,8          | 1,44         |
| <b>итого за обед</b>          | <b>870</b> | <b>26,08</b> | <b>34,66</b> | <b>122,61</b> | <b>891,47</b>  | <b>0,35</b> | <b>8,25</b>  | <b>0,02</b> | <b>2,83</b> | <b>397,00</b> | <b>888,88</b>  | <b>110,90</b> | <b>5,06</b>  |
| <b>Полдник</b>                |            |              |              |               |                |             |              |             |             |               |                |               |              |
| сок фруктовый №293            | 200        | 0,3          |              | 11,8          | 46             | 0,06        | 4            | 0,01        | 0,2         | 40            | 36             | 5             | 1,8          |
| *Бананы                       | 100        | 1,5          | 0,5          | 21            | 96             | 0,5         | 10           | 0           | 0           | 16            | 11             | 9             | 2,2          |
| Печенье                       | 25         | 3,7          | 2,6          | 17,5          | 188            | 0,09        | 0,01         | 0           | 0           | 14            | 116,6          | 21            | 1,05         |
| <b>Итого за Полдник</b>       | <b>325</b> | <b>5,5</b>   | <b>3,1</b>   | <b>50,3</b>   | <b>330</b>     | <b>0,65</b> | <b>14,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,2</b>  | <b>70</b>     | <b>163,6</b>   | <b>35</b>     | <b>5,05</b>  |
| <b>итого за день</b>          |            | <b>51,43</b> | <b>57,08</b> | <b>264,59</b> | <b>1848,56</b> | <b>1,27</b> | <b>48,86</b> | <b>0,05</b> | <b>3,85</b> | <b>749,32</b> | <b>1489,08</b> | <b>220,67</b> | <b>19,34</b> |

### 3 ДЕНЬ - СРЕДА

| наименование блюда                                                      | выход      | химический состав |              |              |               | витамины    |              |             |               | микроэлементы |               |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                                                         |            | Б                 | Ж            | У            | Ккал          | В1          | С            | А           | Е             | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                          |            |                   |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |             |
| Салат из свежих огурцов                                                 | 60         | 0,75              | 6,05         | 4,66         | 76,08         | 0,01        | 1,9          | 0           | 0             | 5,1           | 43,89         | 0            | 0,15        |
| Каша гречневая рассыпчатая №219                                         | 150        | 8,73              | 5,43         | 1,8          | 62,16         | 0,12        | 1,78         | 0,9         | 0,19          | 45            | 141,7         | 0,87         | 1,6         |
| Тфтели с оленины №201                                                   | 90         | 5,42              | 2,12         | 17,52        | 196,14        | 0,04        | 0,32         | 0,02        | 0,76          | 152,75        | 136,59        | 7,23         | 0,02        |
| Какао на молоке №269                                                    | 200        | 3,78              | 3,91         | 26,04        | 154,15        | 0,2         | 0            | 0,12        | 121           | 0             | 0             | 0            | 0           |
| Апельсин                                                                | 100        | 0,9               | 0,2          | 8,1          | 43            | 0,06        | 8            | 0,3         | 0,32          | 38,86         | 28,03         | 11           | 0,1         |
| Хлеб пшеничн.                                                           | 50         | 3,7               | 1,1          | 26,5         | 123           | 0,07        |              |             |               | 8             | 42            | 9,67         | 0,43        |
| <b>итого за завтрак</b>                                                 | <b>650</b> | <b>18,21</b>      | <b>18,81</b> | <b>84,62</b> | <b>568,20</b> | <b>0,50</b> | <b>12,00</b> | <b>1,34</b> | <b>122,27</b> | <b>249,71</b> | <b>392,21</b> | <b>28,77</b> | <b>2,30</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                             |            |                   |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |             |
| салат из солен. огурц. с лук. №30                                       | 100        | 0,85              | 5,08         | 3,31         | 61,5          | 0,01        | 1,9          | 0           | 0             | 5,1           | 43,89         | 0            | 0,15        |
| Борщ из свеж. Капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом №67 | 250        | 6,44              | 7,47         | 14,43        | 142,31        | 0,08        | 9,95         | 0,01        | 0,83          | 58,2          | 145,95        | 6,22         | 0,06        |



|                                         |     |       |       |        |         |        |       |      |        |        |         |        |      |
|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|--------|--------|---------|--------|------|
| рулет из говядины поровой с маслом №198 | 105 | 15,48 | 24,39 | 6,93   | 344,74  | 0,08   | 0,13  | 0    | 0,65   | 144,04 | 212,1   | 21,29  | 0,93 |
| Кисель из клюквы                        | 200 | 0,11  | 0,00  | 25,83  | 103,74  | 0,03   | 3,6   | 0,14 | 0,2    | 21,5   | 22,46   | 12,6   | 0,65 |
| Хлеб пшеничн.                           | 60  | 4,44  | 1,32  | 31,8   | 147,6   | 0,14   | 0     | 0    | 0      | 19,2   | 76,8    | 31,8   | 1,44 |
| Хлеб ржаной                             | 60  | 2,82  | 0,36  | 29,7   | 126     | 0,0108 | 0     | 0    | 0,00   | 29,4   | 93,6    | 29,4   | 1,6  |
| Мандарин                                | 100 | 0,8   | 0,3   | 8,1    | 38      | 0,06   | 8     | 0,3  | 0,32   | 38,86  | 28,03   | 11     | 0,1  |
| итого за обед                           | 875 | 30,94 | 31,25 | 120,10 | 963,89  | 0,41   | 23,58 | 0,45 | 2,00   | 316,30 | 622,83  | 112,31 | 4,93 |
| <b>Полдник</b>                          |     |       |       |        |         |        |       |      |        |        |         |        |      |
| молоко кипяченое №288                   | 200 | 5,59  | 6,38  | 9,38   | 117,31  | 0,06   | 2     | 0,4  | 0      | 242    | 182     | 28     | 0,2  |
| Яблоко                                  | 70  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 46      | 0,01   | 13    | 0    | 0      | 16     | 11      | 9      | 2,2  |
| Печенье                                 | 30  | 2,22  | 1,56  | 22,5   | 112,8   |        |       |      |        |        |         |        |      |
| Итого за Полдник                        | 300 | 8,21  | 8,34  | 41,68  | 276,11  | 0,07   | 15    | 0,4  | 0      | 258    | 193     | 37     | 2,4  |
| итого за день                           |     | 60,62 | 58,40 | 246,40 | 1808,20 | 0,98   | 50,58 | 2,19 | 124,27 | 824,01 | 1208,04 | 178,08 | 9,63 |

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

| наименование блюда                     | выход  | Б     | Ж     | У      | Ккал    | В1   | С     | А    | Е     | Ca     | P       | Mg     | Fe    |
|----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |        |       |       |        |         |      |       |      |       |        |         |        |       |
| Салат Витаминный №2                    | 60     | 1,14  | 10,14 | 11,54  | 141,94  | 0,01 | 1,9   | 0    | 0     | 5,1    | 43,89   | 0      | 0,15  |
| Картофель отварной                     | 150    | 3,13  | 7,03  | 27,21  | 182,46  | 0,12 | 1,78  | 0,9  | 0,19  | 45     | 141,7   | 0,87   | 1,6   |
| Рыба запечённая в сметанном соусе №167 | 100    | 16,06 | 16,75 | 21,54  | 303,1   | 0,12 | 1,78  | 0,9  | 0,19  | 45     | 141,7   | 0,87   | 1,6   |
| Хлеб пшеничный                         | 30     | 2,22  | 0,66  |        | 73,8    | 0,08 |       |      |       | 12     | 50,4    | 11,6   | 0,52  |
| Чай сахаром №300                       | 200    | 0,12  |       | 21,04  | 48,64   | 0,5  | 10    | 0    | 0     | 16     | 11      | 9      | 2,2   |
| Банан                                  | 100    | 4,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,06 |       |      |       | 12     | 49,2    | 18,4   | 0,92  |
| итого за завтрак                       | 640,00 | 17,06 | 15,08 | 98,51  | 769,54  | 0,89 | 15,46 | 1,80 | 0,38  | 135,10 | 437,89  | 40,74  | 6,99  |
| <b>ОБЕД</b>                            |        |       |       |        |         |      |       |      |       |        |         |        |       |
| Салат из свежкл отвара №23             | 100    | 1,43  | 5,09  | 9,5    | 75,35   | 0,02 | 2,45  | 0,01 | 1,5   | 39,7   | 46,79   | 9,8    | 0,09  |
| Щи из св. капуст с мет №63             | 210    | 1,67  | 5,06  | 8,51   | 86,26   | 0,02 | 7,39  | 0    | 0     | 11     | 50,89   | 5,8    | 0,32  |
| Макаронны отварные №227                | 150    | 5,52  | 5,3   | 35,32  | 211,09  | 0,02 | 0,08  | 0,01 | 0,84  | 87,4   | 130,58  | 8,17   | 0,8   |
| Пудинг из говядины №194                | 90     | 17,25 | 14,93 | 1,78   | 210,52  | 0,08 | 0,13  | 0    | 0,65  | 144,04 | 212,1   | 21,29  | 0,93  |
| Компот из с/фруктов №282               | 200    | 0,16  | 0     | 14,99  | 60,64   | 0,03 | 3,6   | 0,14 | 0,2   | 21,5   | 22,46   | 12,6   | 0,65  |
| Хлеб пшеничный                         | 30     | 2,37  | 0,24  | 14,58  | 79,6    | 0,08 |       |      |       | 12     | 50,4    | 11,6   | 0,52  |
| Хлеб ржаной                            | 40     | 3,2   | 0,4   | 6,96   | 85,6    | 0,06 |       |      |       | 12     | 49,2    | 18,4   | 0,92  |
| итого за обед                          | 820    | 31,6  | 31,02 | 91,64  | 809,06  | 0,31 | 13,65 | 0,16 | 3,19  | 327,64 | 562,42  | 87,66  | 4,23  |
| <b>Полдник</b>                         |        |       |       |        |         |      |       |      |       |        |         |        |       |
| сок фруктовый №293                     | 200    | 0,3   |       | 11,8   | 46      | 0,06 | 4     | 0,01 | 0,2   | 40     | 36      | 5      | 1,8   |
| печенье                                | 60     | 4,44  | 3,12  | 45     | 290,6   | 0,09 | 0,01  | 0,02 | 0,015 | 17,6   | 87,6    | 17,6   | 0,76  |
| Конфеты                                | 40     | 1,08  | 17,6  | 32,96  | 140,4   | 0,15 | 0     | 0    | 0     | 12     | 49,2    | 18,4   | 0,92  |
| Итого за Полдник                       | 300    | 8,52  | 25,87 | 38,3   | 477     | 0,3  | 4,01  | 0,03 | 0,215 | 69,6   | 172,8   | 41     | 3,48  |
| итого за день                          |        | 57,18 | 71,97 | 228,45 | 2055,60 | 1,50 | 33,12 | 1,99 | 3,79  | 532,34 | 1173,11 | 169,40 | 14,70 |







|                              |     |       |       |        |         |      |       |      |      |        |         |        |       |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|---------|--------|-------|
| Салат помид. св с перцем №21 | 80  | 0,85  | 8,08  | 2,98   | 88,11   | 0,03 | 22,8  | 0    | 0    | 53,2   | 151,8   | 0      | 0,7   |
| Расол-к. Ленин-й с смет №42  | 250 | 4,02  | 9,04  | 25,9   | 119,68  | 0,1  | 1,09  | 0,02 | 1,42 | 27,7   | 65,75   | 12,55  | 0,3   |
| Голубцы Ленивые №178         | 100 | 6,56  | 6,69  | 4,93   | 106,21  | 0,08 | 1,42  | 0    | 0,26 | 198    | 189,86  | 18,06  | 0,1   |
| Каша пшеничная рассыпч. №221 | 150 | 9,27  | 5,33  | 36,87  | 231,78  | 0,03 | 0     | 0,01 | 1,2  | 70     | 298     | 9,8    | 0,08  |
| Кисель клюквенный            | 200 | 0,11  | 0,00  | 25,83  | 103,74  | 0,03 | 3,6   | 0,14 | 0,2  | 21,5   | 22,46   | 12,6   | 0,65  |
| Хлеб ржаной                  | 40  | 3,2   | 0,4   | 6,96   | 85,6    | 0,06 |       |      |      | 12     | 49,2    | 18,4   | 0,92  |
| Хлеб пшеничн.                | 50  | 3,8   | 0,40  | 14,3   | 116     | 0,07 |       |      |      | 8      | 42      | 9,67   | 0,43  |
| итого за обед                | 870 | 27,81 | 29,94 | 117,77 | 851,12  | 0,4  | 28,91 | 0,17 | 3,08 | 390,4  | 819,07  | 81,08  | 3,18  |
| Полдник                      |     |       |       |        |         |      |       |      |      |        |         |        |       |
| молоко кипяченое №288        | 200 | 5,59  | 6,38  | 9,38   | 117,31  | 0,06 | 2     | 0,04 | 0    | 242    | 182     | 28     | 0,2   |
| Конфеты                      | 25  | 0,68  | 1,1   | 20,6   | 87,75   | 0,09 | 0,01  | 0    | 0    | 14     | 116,6   | 21     | 1,05  |
| Печенье                      | 75  | 5,55  | 3,9   | 26,25  | 156     |      |       |      |      |        |         |        |       |
| Итого за Полдник             | 300 | 11,82 | 11,38 | 56,23  | 361,06  | 0,15 | 2,01  | 0,04 | 0    | 256    | 298,6   | 49     | 1,25  |
| итого за день                |     | 62,01 | 60,95 | 265,11 | 1834,61 | 0,94 | 48,61 | 0,67 | 4,28 | 911,10 | 1509,66 | 238,58 | 19,68 |

| 8 ДЕНЬ - среда                      |       |                   |       |       |        |      |          |      |        |        |               |       |      |
|-------------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|--------|------|----------|------|--------|--------|---------------|-------|------|
| наименование блюда                  | выход | химический состав |       |       |        |      | витамины |      |        |        | микроэлементы |       |      |
|                                     |       | Б                 | Ж     | У     | Ккал   | В1   | С        | А    | Е      | Са     | Р             | Мg    | Fe   |
| ЗАВТРАК                             |       |                   |       |       |        |      |          |      |        |        |               |       |      |
| Салат из свеж. огурцов зел. лук №17 | 60    | 0,43              | 6,04  | 1,49  | 62,08  | 0,01 | 8,4      | 0,01 | 0,02   | 39,2   | 174,2         | 7,7   | 1,51 |
| Котлета куриная №209                | 90    | 11,5              | 13,06 | 5,32  | 184,79 | 0,01 | 0,01     | 0,09 | 0,65   | 106,1  | 111,05        | 16,9  | 0,21 |
| Макароны отварные №227              | 150   | 5,52              | 5,29  | 35,32 | 211,09 | 0,02 | 0,08     | 0,01 | 0,84   | 87,4   | 130,58        | 8,17  | 0,01 |
| Какао на молоке №269                | 200   | 3,78              | 3,91  | 26,04 | 154,15 | 0,2  | 0        | 0,12 | 121    | 0      | 0             | 0     | 0    |
| Хлеб пшеничный                      | 30    | 2,37              | 0,24  | 14,58 | 79,6   | 0,08 |          |      |        | 12     | 50,4          | 11,6  | 0,52 |
| Мандарин                            | 100   | 0,8               | 0,3   | 8,1   | 38     | 0,06 | 8        | 0,3  | 0,32   | 38,86  | 28,03         | 11    | 0,1  |
| итого за завтрак                    | 530   | 23,11             | 21,54 | 90,85 | 729,71 | 0,38 | 16,49    | 0,53 | 122,83 | 283,56 | 494,26        | 55,37 | 2,35 |

|                                                         |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |      |      |
|---------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|------|------|
| ОБЕД                                                    |     |       |      |       |        |      |      |      |      |        |        |      |      |
| Салат из белокочанной капусты с морковкой и яблоками №3 | 100 | 2,74  | 20,3 | 12,16 | 242,3  | 0,02 | 2,45 | 0,01 | 1,5  | 39,7   | 46,79  | 9,8  | 0,09 |
| Суп вермишелевый №47                                    | 250 | 2,83  | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,18 | 5,09 | 0,01 | 1,04 | 90,78  | 80,19  | 1,88 | 0,03 |
| Рыба отварная с маслом №163                             | 105 | 17,22 | 6,72 | 0,6   | 140,14 | 0,04 | 0,32 | 0,02 | 0,76 | 152,75 | 136,59 | 7,23 | 0,02 |
| картофель отварной                                      | 150 | 3,13  | 7,03 | 27,21 | 182,46 | 0,03 | 0    | 0,01 | 1,2  | 70     | 298    | 9,8  | 0,08 |
| Компот из свеж. плод №282                               | 200 | 0,16  | 0    | 14,99 | 60,64  | 0    | 2,9  | 0    | 1,16 | 8,05   | 9,79   | 5,24 | 0,4  |
| Хлеб пшеничн.                                           | 30  | 2,37  | 0,24 | 14,58 | 79,6   | 0,08 |      |      |      | 12     | 50,4   | 11,6 | 0,52 |
| Хлеб ржаной                                             | 40  | 3,2   | 0,4  | 6,96  | 85,6   | 0,06 |      |      |      | 12     | 49,2   | 18,4 | 0,92 |



|                    |       |       |        |         |        |       |       |        |        |         |        |       |      |
|--------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|------|
| итого за обед      | 875   | 30,12 | 31,25  | 98,26   | 914,83 | 0,41  | 10,76 | 0,05   | 5,66   | 385,28  | 670,96 | 63,95 | 2,06 |
| Полдник            |       |       |        |         |        |       |       |        |        |         |        |       |      |
| сок фруктовый №293 | 200   | 0,3   |        | 11,8    | 46     | 0,04  | 0,5   | 0,02   | 0      | 200,86  | 141,96 | 21    | 0,17 |
| Йогурт             | 100   | 5     | 1,5    | 9,8     | 293    | 0,03  | 0,6   | 0,01   | 0      | 124     | 95     | 15    | 0,1  |
| Конфета            | 20    | 0,27  | 0,44   | 0,82    | 35     | 0,03  | 0     | 0      | 0      | 4,4     | 14,6   | 4,4   | 1,9  |
| Итого за Полдник   | 320   | 5,57  | 1,94   | 22,42   | 374    | 0,1   | 1,1   | 0,03   | 0      | 329,26  | 251,56 | 40,4  | 2,17 |
| итого за день      | 58,80 | 54,73 | 211,53 | 2018,54 | 0,89   | 28,35 | 0,61  | 128,49 | 998,10 | 1416,78 | 159,72 | 6,58  |      |

9 ДЕНЬ - четверг

| наименование блюда         | выход | химический состав |       |       |        | витамины |       |      |      | микроэлементы |         |       |      |
|----------------------------|-------|-------------------|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|---------------|---------|-------|------|
|                            |       | Б                 | Ж     | У     | Ккал   | В1       | С     | А    | Е    | Ca            | P       | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |       |                   |       |       |        |          |       |      |      |               |         |       |      |
| Запеканка из творога №141  | 150   | 11,92             | 9,08  | 21,83 | 213    | 0,12     | 0,5   | 0,06 | 0    | 240           | 349,14  | 34,5  | 0,45 |
| Каша рисовая с маслом №114 | 205   | 5,12              | 6,62  | 32,61 | 210,13 | 0,26     | 0     | 0    | 0    | 876           | 814     | 0     | 0    |
| чай с лимоном №294         | 200   | 0,07              | 0,01  | 15,31 | 61,62  | 0        | 2,8   | 0    | 0,01 | 121           | 91      | 14    | 0,01 |
| Хлеб пшеничн.              | 50    | 3,8               | 0,4   | 16,59 | 116    | 0,07     |       |      |      | 8             | 42      | 9,67  | 0,43 |
| Апельсин                   | 100   | 0,9               | 0,2   | 8,1   | 43     | 0,5      | 10    | 0    | 0    | 16            | 11      | 9     | 2,2  |
| итого за завтрак           | 605   | 21,81             | 16,31 | 94,44 | 643,75 | 0,95     | 13,30 | 0,06 | 0,01 | 1261,00       | 1307,14 | 67,17 | 3,09 |

|                              |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>ОБЕД</b>                  |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
| Сельдь с гарниром №34        | 100 | 5,1   | 12,66 | 11,74  | 181,42 | 0,11 | 10    | 0,04 | 0,03 | 16     | 53     | 39     | 0,7   |
| Суп картофель с клецками №46 | 250 | 3,75  | 3,88  | 16,84  | 111,94 | 0,05 | 0,06  | 0,01 | 0,04 | 68,94  | 100,42 | 9,41   | 0,32  |
| Жаркое по домашнему №181     | 150 | 15,37 | 11,81 | 15,09  | 227,78 | 0,16 | 7,6   | 0,15 | 0    | 53     | 219    | 36,5   | 10,2  |
| Кисель клюквенный            | 200 | 0,11  | 0     | 25,83  | 103,74 | 0    | 2,9   | 0    | 1,16 | 8,05   | 9,79   | 5,24   | 0,4   |
| Хлеб пшеничн.                | 60  | 6,8   | 0,48  | 27,16  | 139,2  | 0,07 |       |      |      | 10     | 42     | 9,67   | 0,43  |
| Хлеб ржаной                  | 40  | 3,56  | 0,49  | 26,96  | 85,6   | 0,06 |       |      |      | 12     | 49,2   | 18,4   | 0,92  |
| Мандарин                     | 100 | 0,8   | 0,3   | 8,1    | 38     | 0,06 | 8     | 0,3  | 0,32 | 38,86  | 28,03  | 11     | 0,1   |
| итого за обед                | 900 | 30,11 | 29,62 | 131,72 | 887,68 | 0,51 | 28,56 | 0,50 | 1,55 | 206,85 | 501,44 | 129,22 | 13,07 |

|                  |     |      |      |      |        |      |      |   |   |     |     |    |     |
|------------------|-----|------|------|------|--------|------|------|---|---|-----|-----|----|-----|
| <b>Полдник</b>   |     |      |      |      |        |      |      |   |   |     |     |    |     |
| Молоко №288      | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,03 | 0,6  | 0 | 0 | 124 | 95  | 15 | 0,1 |
| Яблоко           | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 47     | 0,5  | 10   | 0 | 0 | 16  | 11  | 9  | 2,2 |
| Итого за Полдник | 300 | 16   | 15   | 56   | 389    | 0,53 | 10,6 | 0 | 0 | 140 | 106 | 24 | 2,3 |

|               |       |       |        |         |      |       |      |      |         |         |        |       |  |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|---------|---------|--------|-------|--|
| итого за день | 67,92 | 60,93 | 282,16 | 1920,43 | 1,99 | 52,46 | 0,56 | 1,56 | 1607,85 | 1914,58 | 220,39 | 18,46 |  |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|---------|---------|--------|-------|--|

10 ДЕНЬ - пятница

| наименование блюда | выход | химический состав |   |   |      | витамины |   |   |   | микроэлементы |   |    |    |
|--------------------|-------|-------------------|---|---|------|----------|---|---|---|---------------|---|----|----|
|                    |       | Б                 | Ж | У | Ккал | В1       | С | А | Е | Ca            | P | Mg | Fe |



[illegible]

[illegible]