

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка

МО «Барышский район»

\_\_\_\_\_С.В.Аблаева

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха

«Команда моего успеха»

\_\_\_\_\_Т.В.Ребровская

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г

Название меню: Лагерь труда и отдыха «Команда моего успеха» Стандарт 12-18 лет  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда      | Масса | Пищевые вещества |      |           | Энерг. цен-ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |       |       |       |        |  |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|------------------|------|-----------|-------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--|
|                       |                                     |       | Белк и           | Жиры | Углев оды |                   | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I     | Se    | F      |  |
|                       |                                     | г     | г                | г    | г         | ккал              | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг      | мг    | мкг   | мкг   | мкг    |  |
| 1                     | 2                                   | 3     | 4                | 5    | 6         | 7                 | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19    | 20    | 21     |  |
| Понедельник, 1 неделя |                                     |       |                  |      |           |                   |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |  |
| Завтрак               |                                     |       |                  |      |           |                   |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |  |
| 54-1з                 | Сыр твердых сортов в нарезке        | 20    | 4,6              | 5,9  | 0         | 71,7              | 0,01     | 0,06 | 52     | 0,19 | 0,14  | 162                  | 17,6    | 176    | 7      | 100     | 0,2   | 0     | 2,9   | 0      |  |
| 53-19з                | Масло сливочное (порциями)          | 10    | 0,1              | 7,3  | 0,1       | 66,1              | 0        | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5                  | 3       | 2,4    | 0      | 3       | 0,02  | 0     | 0,1   | 0,28   |  |
| 54-16к                | Каша "Дружба"                       | 250   | 6,2              | 7,4  | 30        | 211,2             | 0,09     | 0,17 | 33,95  | 0,08 | 0,66  | 419,69               | 195,89  | 171,61 | 33,85  | 154,62  | 0,65  | 62,36 | 5,12  | 38,9   |  |
| 54-21гн               | Какао с молоком                     | 200   | 4,7              | 3,5  | 12,5      | 100,4             | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7  | 2,29  | 38,25  |  |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                      | 70    | 5,3              | 0,6  | 34,4      | 164,1             | 0,08     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 349,3                | 65,1    | 14     | 9,8    | 45,5    | 0,77  | 2,24  | 4,2   | 10,15  |  |
|                       | Итого за Завтрак                    | 550   | 20,9             | 24,7 | 77        | 613,5             | 0,22     | 0,42 | 148,2  | 0,4  | 1,48  | 982,44               | 501,92  | 531,69 | 84,97  | 433,4   | 2,73  | 76,3  | 14,61 | 87,58  |  |
| Обед                  |                                     |       |                  |      |           |                   |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |  |
| 13                    | Овощная нарезка*                    | 30    | 0,3              | 0    | 1         | 5,8               | 0,01     | 0,01 | 30,95  | 0    | 6,75  | 1,99                 | 72,65   | 8      | 5,95   | 11,15   | 0,24  | 0,79  | 0,11  | 7,85   |  |
| 302-У                 | Каша гречневая рассыпчатая          | 180   | 9,3              | 8,4  | 40,6      | 275,3             | 0,24     | 0,13 | 26,86  | 0,12 | 0     | 37                   | 248,42  | 16,27  | 135,82 | 204,73  | 4,57  | 2,57  | 4     | 18,21  |  |
| 113                   | Суп -лапша домашняя                 | 250   | 7,1              | 9    | 15,1      | 169,9             | 0,05     | 0,05 | 18,06  | 0,11 | 0,57  | 18,54                | 81,36   | 13,21  | 8,59   | 64,41   | 0,74  | 2,59  | 2,58  | 41,68  |  |
| 33,1 Ш                | Биточки "Детские" тушеные с овощами | 90    | 16,3             | 16,2 | 15,5      | 273,2             | 0,09     | 0,19 | 82,8   | 0,74 | 4,06  | 126,75               | 328,49  | 89,69  | 28,9   | 186,85  | 2,82  | 14,78 | 3,38  | 60,88  |  |
| 343-У                 | Компот из фруктовой ягодной смеси   | 200   | 0,5              | 0,1  | 12,8      | 54,6              | 0,01     | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91                 | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36  | 0,23  | 4,9    |  |
| Пром.                 | Хлеб ржано-пшеничный                | 60    | 4                | 0,7  | 23,8      | 117,4             | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64  | 3,3   | 14,4   |  |
|                       | Итого за Обед                       | 810   | 37,5             | 34,4 | 108,8     | 896,2             | 0,5      | 0,45 | 177,33 | 0,97 | 28    | 433,79               | 1027,46 | 206,95 | 222,45 | 572,39  | 11,28 | 23,73 | 13,6  | 147,92 |  |
|                       | Итого за день                       | 1360  | 69,8             | 64,7 | 263,9     | 1918,5            | 0,82     | 0,99 | 360,44 | 1,44 | 32,1  | 1505,27              | 1832,4  | 834,16 | 331,32 | 1125,42 | 16,02 | 105,2 | 39,06 | 262,6  |  |

| № рецеп.          | Прием пищи, наименование блюда           | Масса | Пищевые вещества |      |           | Энерг. ценность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-------------------|------------------------------------------|-------|------------------|------|-----------|------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                   |                                          |       | Белк и           | Жиры | Углев оды |                  | В1       | В2   | А      | В    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | I      | Se    | F      |  |
|                   |                                          | г     | г                | г    | г         | ккал             | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                 | 2                                        | 3     | 4                | 5    | 6         | 7                | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
| Вторник, 1 неделя |                                          |       |                  |      |           |                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Завтрак           |                                          |       |                  |      |           |                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 2,47-У            | Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным | 250   | 8,9              | 12,2 | 40,4      | 306,8            | 0,19     | 0,18 | 51,15  | 0,16 | 0,65  | 163,09               | 242,31  | 178,62 | 51,4   | 202,74 | 1,33  | 28,5   | 3,5   | 39,35  |  |
| 381               | Кофейный напиток                         | 200   | 0,5              | 0,3  | 5,6       | 26,7             | 0        | 0    | 0,04   | 0    | 0     | 0,24                 | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0      | 0     | 0      |  |
| 54-1з             | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20    | 4,6              | 5,9  | 0         | 71,7             | 0,01     | 0,06 | 52     | 0,19 | 0,14  | 162                  | 17,6    | 176    | 7      | 100    | 0,2   | 0      | 2,9   | 0      |  |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,5              | 0,2  | 9,8       | 46,9             | 0,02     | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 99,8                 | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |  |
|                   | Итого за Завтрак                         | 550   | 18,9             | 17,2 | 92,9      | 601,2            | 0,29     | 0,26 | 76,07  | 0,32 | 0,67  | 465,71               | 363,71  | 319,44 | 73,81  | 317,36 | 2,73  | 50,61  | 9,7   | 57,67  |  |
|                   |                                          |       |                  |      |           |                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Обед              |                                          |       |                  |      |           |                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 17                | Нарезка овощная "Ассорти"*               | 30    | 0,4              | 0    | 1,1       | 6,2              | 0,01     | 0,01 | 14,6   | 0    | 8     | 2,4                  | 73,1    | 8,5    | 5      | 9,9    | 0,21  | 0,8    | 0,1   | 4,7    |  |
| 82-У              | Борщ со свежей капустой и картофелем     | 250   | 6,4              | 5,6  | 13,6      | 129,8            | 0,05     | 0,05 | 162,79 | 0    | 10,66 | 24,18                | 399,56  | 38,65  | 28,06  | 58,13  | 1,28  | 6,51   | 0,55  | 34,19  |  |
| 304-У             | Рис отварной                             | 180   | 4,2              | 5,2  | 42,9      | 235              | 0,04     | 0,03 | 19,44  | 0,09 | 0     | 7,64                 | 54,58   | 6,01   | 27,67  | 84,88  | 0,57  | 0,89   | 8,51  | 32     |  |
| 295- У            | Котлета куриная*                         | 100   | 19               | 25,7 | 25,1      | 407,6            | 0,16     | 0,3  | 100,73 | 2,22 | 7,66  | 453,79               | 311,21  | 176,62 | 31,17  | 218,77 | 3,52  | 24,64  | 5,29  | 110,54 |  |
| 15                | Компот из яблок и вишни                  | 200   | 0,1              | 0,1  | 6,4       | 26,8             | 0        | 0    | 1,34   | 0    | 1,52  | 3,58                 | 45,77   | 76,77  | 3,18   | 3,67   | 0,25  | 0,4    | 0,04  | 2,1    |  |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60    | 4                | 0,7  | 23,8      | 117,4            | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                   | Итого за Обед                            | 820   | 34,1             | 37,3 | 112,9     | 922,8            | 0,36     | 0,44 | 298,9  | 2,31 | 27,84 | 735,19               | 1025,22 | 323,95 | 123,28 | 465,35 | 8,17  | 35,88  | 17,79 | 197,93 |  |
|                   | Итого за день                            | 1370  | 61,5             | 66,4 | 254,3     | 1859,1           | 0,78     | 0,87 | 456,24 | 2,64 | 54,43 | 1746,14              | 2611,42 | 667,94 | 231,2  | 877,37 | 15,89 | 130,58 | 32,33 | 337,61 |  |
|                   |                                          |       |                  |      |           |                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |



| № рец.            | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
|-------------------|---------------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--|
|                   |                                       |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I      | Se    | F      |  |
|                   |                                       | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг      | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                 | 2                                     | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
| Четверг, 1 неделя |                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| Завтрак           |                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| 173               | Каша вязкая молочная овсяная          | 220   | 8,7              | 12,8     | 37           | 297,7                    | 0,19     | 0,18 | 44,22  | 0,14 | 0,57  | 50,45                | 268,74  | 140,73 | 67,72  | 227,12  | 1,65  | 12,8   | 14,34 | 44,09  |  |
| 381               | Кофейный напиток                      | 200   | 0,5              | 0,3      | 5,6          | 26,7                     | 0        | 0    | 0,04   | 0    | 0     | 0,24                 | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4    | 0,4   | 0      | 0     | 0      |  |
| 50,23             | Лепешка с сыром                       | 100   | 9,6              | 7,2      | 40,8         | 266,2                    | 0,09     | 0,07 | 35,1   | 0,23 | 0,03  | 99,48                | 87,25   | 92,86  | 13,43  | 108,32  | 0,94  | 2,22   | 6,29  | 17,34  |  |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,3              | 0,2      | 14,8         | 70,3                     | 0,03     | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 149,7                | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |  |
|                   | Итого за Завтрак                      | 550   | 21,1             | 20,5     | 98,2         | 660,9                    | 0,31     | 0,26 | 79,36  | 0,37 | 0,6   | 299,87               | 409,09  | 303,55 | 92,75  | 366,34  | 3,32  | 15,98  | 22,43 | 65,78  |  |
| Обед              |                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| 16                | Овощи натуральные, порционно кукуруза | 30    | 0,6              | 0,1      | 3,1          | 15,7                     | 0        | 0,01 | 0      | 0    | 0,58  | 91,2                 | 0       | 1,32   | 0      | 13,05   | 0,1   | 0      | 0     | 0      |  |
| 99-У              | Суп овощной                           | 250   | 6,5              | 5,6      | 11,3         | 121,6                    | 0,08     | 0,1  | 266,01 | 0    | 14,05 | 766,75               | 487,75  | 51,28  | 37,82  | 65,47   | 1,51  | 108    | 0,53  | 38,13  |  |
| 520,08            | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 180   | 4,3              | 13,1     | 25,1         | 235,4                    | 0,15     | 0,16 | 57,7   | 0,23 | 12,54 | 732,2                | 786,96  | 75,78  | 37,04  | 121,35  | 1,34  | 108    | 1,37  | 56,18  |  |
| 279-У             | Тефтели "Детские" с овощами тушёными  | 100   | 15,6             | 20,7     | 21,8         | 335,9                    | 0,11     | 0,19 | 137    | 1,23 | 5,74  | 308,23               | 347,6   | 95,69  | 31,65  | 189,81  | 3,19  | 50,42  | 3,26  | 64,1   |  |
| 54-7хн            | Компот из яблок с шиповником          | 200   | 0,3              | 0,1      | 8,4          | 35,5                     | 0,01     | 0,01 | 3,06   | 0    | 24    | 7,35                 | 87,32   | 61,37  | 8,09   | 8,61    | 0,36  | 0,3    | 0,29  | 5,1    |  |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                   | Итого за Обед                         | 820   | 31,3             | 40,3     | 93,5         | 861,5                    | 0,45     | 0,52 | 463,77 | 1,46 | 56,91 | 2149,33              | 1850,63 | 302,84 | 142,8  | 488,29  | 8,84  | 269,36 | 8,75  | 177,91 |  |
|                   | Итого за день                         | 1370  | 64,6             | 73,1     | 247,3        | 1903,5                   | 0,91     | 1,01 | 654,89 | 2,57 | 68,58 | 2820,15              | 2788,87 | 758,01 | 275,19 | 1023,78 | 15,95 | 341,66 | 43,29 | 311,45 |  |
|                   |                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |

| № рец.            | Прием пищи, наименование<br>блюда                     | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |      |        |       |        |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|------|--------|-------|--------|--|
|                   |                                                       |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe   | I      | Se    | F      |  |
|                   |                                                       | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг      | мг   | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                 | 2                                                     | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18   | 19     | 20    | 21     |  |
| Пятница, 1 неделя |                                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |      |        |       |        |  |
| Завтрак           |                                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |      |        |       |        |  |
| 54-1о             | Омлет натуральный                                     | 200   | 16,9             | 24       | 4,3          | 300,7                    | 0,09     | 0,54 | 243,72 | 2,91 | 0,4   | 332,84               | 240,11  | 146    | 22,33  | 270,22  | 2,79 | 55,54  | 34,74 | 83,5   |  |
| 23                | Чай витаминизированный                                | 200   | 0,5              | 0,1      | 4,6          | 21,1                     | 0        | 0,02 | 0,73   | 0    | 3,69  | 1,6                  | 50,58   | 78,65  | 8,57   | 15,09   | 1,49 | 0      | 0,04  | 0      |  |
| Пром.             | Банан                                                 | 130   | 2                | 0,7      | 27,3         | 122,9                    | 0,05     | 0,07 | 26     | 0    | 13    | 40,3                 | 452,4   | 10,4   | 54,6   | 36,4    | 0,78 | 0,07   | 1,3   | 2,86   |  |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                                        | 50    | 3,8              | 0,4      | 24,6         | 117,2                    | 0,06     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 249,5                | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55 | 1,6    | 3     | 7,25   |  |
|                   | Итого за Завтрак                                      | 580   | 23,2             | 25,2     | 60,8         | 561,9                    | 0,2      | 0,65 | 270,45 | 2,91 | 17,09 | 624,24               | 789,59  | 245,05 | 92,5   | 354,21  | 5,61 | 57,21  | 39,08 | 93,61  |  |
| Обед              |                                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |      |        |       |        |  |
| 17                | Нарезка овощная "Ассорти"*                            | 30    | 0,4              | 0        | 1,1          | 6,2                      | 0,01     | 0,01 | 14,6   | 0    | 8     | 2,4                  | 73,1    | 8,5    | 5      | 9,9     | 0,21 | 0,8    | 0,1   | 4,7    |  |
| 304-У             | Рис отварной                                          | 180   | 4,2              | 5,2      | 42,9         | 235                      | 0,04     | 0,03 | 19,44  | 0,09 | 0     | 7,64                 | 54,58   | 6,01   | 27,67  | 84,88   | 0,57 | 0,89   | 8,51  | 32     |  |
| 234-У             | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 90    | 15,3             | 10,9     | 23,7         | 254,5                    | 0,13     | 0,18 | 52,12  | 1,77 | 4,33  | 173,3                | 334,92  | 117,72 | 33,65  | 207,9   | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |  |
| 392,32-У          | Пельмени "Детские "отварные с бульоном"               | 250   | 22,5             | 23,4     | 38,7         | 455,4                    | 0,22     | 0,21 | 96,75  | 1,14 | 7,36  | 252,35               | 365,26  | 97,68  | 34,09  | 212,24  | 3,31 | 40,81  | 5,67  | 76,67  |  |
| 343-У             | Компот из фруктовой ягодной смеси                     | 200   | 0,5              | 0,1      | 12,8         | 54,6                     | 0,01     | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91                 | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57 | 0,36   | 0,23  | 4,9    |  |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34 | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                   | Итого за Обед                                         | 810   | 46,9             | 40,3     | 143          | 1123,1                   | 0,51     | 0,5  | 201,57 | 3    | 36,31 | 685,2                | 1124,4  | 309,69 | 143,6  | 620,17  | 8,93 | 148,11 | 36,95 | 607,95 |  |
|                   | Итого за день                                         | 1390  | 86               | 85,8     | 262,5        | 2166                     | 0,87     | 1,55 | 544,1  | 6,04 | 54,39 | 1472,97              | 2385,34 | 896,82 | 284,62 | 1285,24 | 15,7 | 235,85 | 84,06 | 774,41 |  |
|                   |                                                       |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |      |        |       |        |  |

| № рец.            | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
|-------------------|---------------------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--|
|                   |                                             |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I      | Se    | F      |  |
|                   |                                             | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг      | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                 | 2                                           | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
| Суббота, 1 неделя |                                             |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| Завтрак           |                                             |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| 54-1з             | Сыр твердых сортов в нарезке                | 20    | 4,6              | 5,9      | 0            | 71,7                     | 0,01     | 0,06 | 52     | 0,19 | 0,14  | 162                  | 17,6    | 176    | 7      | 100     | 0,2   | 0      | 2,9   | 0      |  |
| 53-19з            | Масло сливочное (порциями)                  | 10    | 0,1              | 7,3      | 0,1          | 66,1                     | 0        | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5                  | 3       | 2,4    | 0      | 3       | 0,02  | 0      | 0,1   | 0,28   |  |
| 2,35              | Каша молочная манная с маслом сливочным     | 250   | 7,9              | 7,9      | 36,7         | 249                      | 0,08     | 0,19 | 37,08  | 0,09 | 0,72  | 177,13               | 215,13  | 156,89 | 23,52  | 141,65  | 0,52  | 29,17  | 2,51  | 36,31  |  |
| 54-21гн           | Какао с молоком                             | 200   | 4,7              | 3,5      | 12,5         | 100,4                    | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |  |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                              | 70    | 5,3              | 0,6      | 34,4         | 164,1                    | 0,08     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 349,3                | 65,1    | 14     | 9,8    | 45,5    | 0,77  | 2,24   | 4,2   | 10,15  |  |
|                   | Итого за Завтрак                            | 550   | 22,6             | 25,2     | 83,7         | 651,3                    | 0,21     | 0,44 | 151,33 | 0,41 | 1,54  | 739,88               | 521,16  | 516,97 | 74,64  | 420,43  | 2,6   | 43,11  | 12    | 84,99  |  |
| Обед              |                                             |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |
| 54-3с             | Рассольник Ленинградский                    | 250   | 5,9              | 7,2      | 17           | 156,9                    | 0,08     | 0,06 | 129,92 | 0    | 6,93  | 245,99               | 418,69  | 26,35  | 24,64  | 64,24   | 0,89  | 20,75  | 0,94  | 35,35  |  |
| 53,27             | Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным | 150   | 4,9              | 6,4      | 27,3         | 186,7                    | 0,14     | 0,02 | 22,41  | 0,1  | 0     | 18,55                | 80,81   | 49,56  | 32,54  | 93,31   | 1,08  | 2,03   | 1,14  | 12,82  |  |
| 239,44<br>Ш       | Кукуруза консервированная                   | 60    | 11,7             | 8,8      | 10,3         | 167,5                    | 0,09     | 0,11 | 160,99 | 1,33 | 5,16  | 193,03               | 301,44  | 71,91  | 28,82  | 163,88  | 1,27  | 115,25 | 14,39 | 473,39 |  |
| 279,36            | Шницель Тотоша запеченный с овощами         | 100   | 15,6             | 19,5     | 21,9         | 324,8                    | 0,11     | 0,2  | 95,15  | 1,23 | 5,19  | 229,97               | 342,25  | 105,56 | 30,84  | 189,31  | 3,1   | 39,64  | 3,72  | 57,58  |  |
| 12                | Напиток из шиповника                        | 200   | 0,6              | 0,2      | 10,6         | 47,2                     | 0,01     | 0,05 | 98,04  | 0    | 80    | 1,69                 | 8,35    | 72,2   | 2,96   | 2,96    | 0,53  | 0      | 0     | 0      |  |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                   | Итого за Обед                               | 820   | 42,7             | 42,8     | 110,9        | 1000,5                   | 0,53     | 0,49 | 506,51 | 2,66 | 97,28 | 932,83               | 1292,54 | 342,98 | 148    | 603,7   | 9,21  | 180,31 | 23,49 | 593,54 |  |
|                   | Итого за день                               | 1370  | 74,7             | 74,9     | 238,6        | 1927,7                   | 0,86     | 1,04 | 770    | 3,09 | 114,1 | 1986,54              | 2249,42 | 903,55 | 251,62 | 1140,11 | 13,66 | 269,25 | 38,31 | 727,75 |  |
|                   |                                             |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |  |

| № рец.                | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |        | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-----------------------|------------------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                       |                                          |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | В    | С      | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | I      | Se    | F      |  |
|                       |                                          | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг     | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                     | 2                                        | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12     | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
| Понедельник, 2 неделя |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |        |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Завтрак               |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |        |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 102,20                | Салат-коктейль фруктовый                 | 120   | 0,8              | 0,4      | 14,3         | 63,7                     | 0,04     | 0,03 | 7,8    | 0    | 42     | 23,44                | 285,11  | 30,11  | 13,2   | 20,4   | 1,51  | 2,4    | 0,48  | 15     |  |
| 377                   | Чай черный с сахаром                     | 200   | 0,6              | 0,2      | 7            | 32,4                     | 0,01     | 0,03 | 6,05   | 0    | 41,45  | 8,59                 | 130,95  | 82,2   | 16,1   | 24,95  | 1,98  | 0,22   | 0,23  | 3,55   |  |
| 396                   | Блины со сгущенным молоком               | 200   | 15,6             | 13,7     | 87,5         | 535,5                    | 0,23     | 0,38 | 44,02  | 0    | 2,01   | 111,02               | 431,31  | 272,99 | 44,41  | 274,11 | 1,32  | 15,32  | 8,58  | 55,78  |  |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,3              | 0,2      | 14,8         | 70,3                     | 0,03     | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 149,7                | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5   | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |  |
|                       | Итого за Завтрак                         | 550   | 19,3             | 14,5     | 123,6        | 701,9                    | 0,31     | 0,45 | 57,87  | 0    | 85,46  | 292,75               | 875,27  | 391,3  | 77,91  | 338,96 | 5,14  | 18,9   | 11,09 | 78,68  |  |
| Обед                  |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |        |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 20,14                 | Салат из свеклы с маслом<br>растительным | 60    | 0,9              | 1,6      | 5            | 37,5                     | 0,01     | 0,02 | 1,14   | 0    | 5,7    | 103,64               | 164,18  | 21,83  | 12,58  | 24,69  | 0,8   | 11,99  | 0,4   | 11,4   |  |
| 54-1с                 | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250   | 5,8              | 7        | 7,1          | 115,3                    | 0,03     | 0,04 | 131,18 | 0    | 13,46  | 123,15               | 230     | 46,84  | 16,41  | 38,72  | 0,6   | 19,06  | 0,42  | 18,45  |  |
| 54-1г                 | Макароны отварные                        | 180   | 6,4              | 5,9      | 39,4         | 236,2                    | 0,08     | 0,03 | 22,03  | 0,11 | 0      | 178,84               | 64,56   | 127    | 8,63   | 48,84  | 0,88  | 24,92  | 0,07  | 14,3   |  |
| 299-У                 | Крокеты "Детские"                        | 100   | 21,5             | 18,8     | 23,7         | 350,1                    | 0,16     | 0,3  | 262,11 | 1,59 | 28,68  | 373,69               | 473,94  | 138,9  | 39,97  | 252,01 | 4,24  | 53,16  | 4,24  | 79,16  |  |
| 349,10                | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,7              | 0        | 26,8         | 110                      | 0,32     | 0,45 | 134,33 | 2,67 | 12,47  | 0,06                 | 0,2     | 69,35  | 2,95   | 6,03   | 0,11  | 0      | 0     | 0      |  |
| Пром.                 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                       | Итого за Обед                            | 850   | 39,3             | 34       | 125,8        | 966,5                    | 0,7      | 0,89 | 550,79 | 4,37 | 60,31  | 1022,98              | 1073,88 | 421,32 | 108,74 | 460,29 | 8,97  | 111,77 | 8,43  | 137,71 |  |
|                       | Итого за день                            | 1400  | 72,4             | 62,1     | 309,3        | 2084,6                   | 1,21     | 1,49 | 644,15 | 4,45 | 162,68 | 1584,45              | 2611,96 | 869,82 | 224,98 | 967,51 | 17,22 | 168,53 | 24,6  | 277,5  |  |
|                       |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |        |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |

| № рец.            | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-------------------|------------------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                   |                                          |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | В    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | І      | Se    | F      |  |
|                   |                                          | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |  |
| 1                 | 2                                        | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
| Вторник, 2 неделя |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Завтрак           |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 2,47-У            | Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным | 250   | 8,9              | 12,2     | 40,4         | 306,8                    | 0,19     | 0,18 | 51,15  | 0,16 | 0,65  | 163,09               | 242,31  | 178,62 | 51,4   | 202,74 | 1,33  | 28,5   | 3,5   | 39,35  |  |
| 381               | Кофейный напиток                         | 200   | 0,5              | 0,3      | 5,6          | 26,7                     | 0        | 0    | 0,04   | 0    | 0     | 0,24                 | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0      | 0     | 0      |  |
| 740.02-У          | Шанежка наливная                         | 80    | 8                | 4,5      | 37,1         | 220,8                    | 0,08     | 0,07 | 24,88  | 0,16 | 0,02  | 202,58               | 77,6    | 72,86  | 12,21  | 90,22  | 0,78  | 21,47  | 5     | 15,42  |  |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,5              | 0,2      | 9,8          | 46,9                     | 0,02     | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 99,8                 | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |  |
|                   | Итого за Завтрак                         | 550   | 18,9             | 17,2     | 92,9         | 601,2                    | 0,29     | 0,26 | 76,07  | 0,32 | 0,67  | 465,71               | 363,71  | 319,44 | 73,81  | 317,36 | 2,73  | 50,61  | 9,7   | 57,67  |  |
| Обед              |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 13                | Овощная нарезка*                         | 50    | 0,5              | 0,1      | 1,7          | 9,7                      | 0,02     | 0,02 | 51,58  | 0    | 11,25 | 3,32                 | 121,08  | 13,33  | 9,92   | 18,58  | 0,41  | 1,32   | 0,18  | 13,08  |  |
| 81-У              | Свекольник                               | 300   | 6,8              | 9,4      | 14,6         | 170                      | 0,03     | 0,05 | 168,25 | 0,06 | 11,13 | 450,78               | 306,48  | 49,02  | 25,38  | 48,61  | 1,27  | 5,45   | 0,56  | 27,1   |  |
| 391-У             | Пельмени "Детские" отварные*             | 150   | 24,1             | 22,8     | 46,2         | 486,5                    | 0,27     | 0,25 | 45,54  | 1,31 | 3,73  | 300,4                | 393,14  | 95,12  | 34,29  | 247,78 | 3,85  | 48,96  | 7,08  | 81,53  |  |
| 331               | Соус сметано-томатный                    | 50    | 1,6              | 4,3      | 3,4          | 59                       | 0,01     | 0,02 | 26,1   | 0,04 | 0,54  | 4,13                 | 43,66   | 11,57  | 3,39   | 13,16  | 0,15  | 1,18   | 0,3   | 3,03   |  |
| 376               | Чай с сахаром                            | 200   | 0,4              | 0,1      | 5,2          | 23,3                     | 0        | 0,02 | 1,03   | 0    | 1,49  | 1,75                 | 51,35   | 81,34  | 8,95   | 16,62  | 1,66  | 0      | 0,01  | 0      |  |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |  |
|                   | Итого за Обед                            | 810   | 37,4             | 37,4     | 94,9         | 865,9                    | 0,43     | 0,41 | 292,5  | 1,41 | 28,14 | 1003,98              | 1056,71 | 267,78 | 110,13 | 434,75 | 9,68  | 59,55  | 11,43 | 139,14 |  |
|                   | Итого за день                            | 1360  | 65,2             | 61,7     | 234,3        | 1752,6                   | 0,82     | 0,75 | 383,91 | 1,75 | 34,64 | 1792,9               | 1818,81 | 692,65 | 207,88 | 851,08 | 14,85 | 155,77 | 23,91 | 235,75 |  |
|                   |                                          |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |        |       |        |  |



| № рец.          | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса | Пищевые вещества |          |              | Энерг.<br>цен-<br>ность, | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |       |       |        |  |
|-----------------|-----------------------------------|-------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
|                 |                                   |       | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углев<br>оды |                          | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | I     | Se    | F      |  |
|                 |                                   | г     | г                | г        | г            | ккал                     | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг   | мкг   | мкг    |  |
| 1               | 2                                 | 3     | 4                | 5        | 6            | 7                        | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19    | 20    | 21     |  |
| Среда, 2 неделя |                                   |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |       |       |        |  |
| Завтрак         |                                   |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |       |       |        |  |
| 1               | Молоко сгущенное                  | 30    | 2,2              | 2,6      | 16,7         | 98,2                     | 0,02     | 0,11 | 14,1   | 0    | 0,3   | 39                   | 109,5   | 92,1   | 10,2   | 65,7   | 0,06  | 2,1   | 0,9   | 10,5   |  |
| 54-21гн         | Какао с молоком                   | 200   | 4,7              | 3,5      | 12,5         | 100,4                    | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09  | 11,7  | 2,29  | 38,25  |  |
| 394-У           | Запеканка творожная               | 170   | 20,2             | 19,4     | 50,1         | 455,9                    | 0,11     | 0,21 | 62,7   | 0,35 | 0,83  | 194,45               | 170,95  | 128,37 | 27,84  | 207,36 | 1,21  | 9,01  | 24,68 | 43,44  |  |
| Пром.           | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,3              | 0,2      | 14,8         | 70,3                     | 0,03     | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 149,7                | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5   | 0,33  | 0,96  | 1,8   | 4,35   |  |
| Пром.           | Яблоко                            | 120   | 0,5              | 0,5      | 11,8         | 53,3                     | 0,04     | 0,02 | 6      | 0    | 12    | 31,2                 | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2   | 2,64  | 2,4   | 0,36  | 9,6    |  |
|                 | Итого за Завтрак                  | 550   | 29,9             | 26,2     | 105,9        | 778,1                    | 0,24     | 0,51 | 100,05 | 0,35 | 13,81 | 464,3                | 862,28  | 413,35 | 87,36  | 436,04 | 5,33  | 26,17 | 30,03 | 106,14 |  |
| Обед            |                                   |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |       |       |        |  |
| 0,05-У          | Закуска овощная*                  | 30    | 0,5              | 1        | 1,5          | 17,2                     | 0,01     | 0,01 | 5,84   | 0    | 13,05 | 42,5                 | 87,9    | 15,31  | 4,77   | 9,17   | 0,19  | 4,86  | 0,09  | 3,85   |  |
| 102-У           | Суп картофельный с горохом        | 250   | 9,1              | 5,9      | 18,8         | 164,8                    | 0,17     | 0,06 | 136,26 | 0    | 5,16  | 11,09                | 424,57  | 32,06  | 34,3   | 95,4   | 1,74  | 4,64  | 2,48  | 34,41  |  |
| 54-26г          | Рис с овощами                     | 180   | 3,8              | 6,8      | 31,2         | 201,4                    | 0,05     | 0,04 | 322,42 | 0    | 1,59  | 288,31               | 111,85  | 20,82  | 31,39  | 80,96  | 0,69  | 25,87 | 5,57  | 37,56  |  |
| 23-У            | Нагетсы "Детские"*                | 100   | 19,7             | 18,9     | 19,2         | 325,5                    | 0,12     | 0,23 | 79,5   | 1,22 | 4,18  | 271,73               | 255,14  | 98,01  | 27,48  | 198,7  | 2,83  | 15,04 | 5,96  | 123,07 |  |
| 375,01          | Чай черный с лимоном              | 200   | 0,4              | 0,1      | 5,2          | 23,7                     | 0        | 0,02 | 1,08   | 0    | 1,8   | 2,13                 | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38  | 1,68  | 0     | 0,02  | 0,4    |  |
| Пром.           | Хлеб ржано-пшеничный              | 60    | 4                | 0,7      | 23,8         | 117,4                    | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64  | 3,3   | 14,4   |  |
|                 | Итого за Обед                     | 820   | 37,5             | 33,4     | 99,7         | 850                      | 0,45     | 0,41 | 545,1  | 1,22 | 25,78 | 859,36               | 1076,73 | 195,2  | 135,42 | 491,61 | 9,47  | 53,05 | 17,42 | 213,69 |  |
|                 | Итого за день                     | 1370  | 73,2             | 63,3     | 261,2        | 1906,4                   | 0,79     | 0,99 | 671,14 | 1,64 | 60,73 | 1353,08              | 2258,42 | 657,85 | 242,43 | 996,98 | 17,05 | 83,66 | 51,09 | 344,37 |  |
|                 |                                   |       |                  |          |              |                          |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |        |       |       |       |        |  |





| № рец.            | Прием пищи, наименование блюда     | Масса  | Пищевые вещества |       |           | Энерг. ценность, | Витамины |      |         |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |       |          |        |         |
|-------------------|------------------------------------|--------|------------------|-------|-----------|------------------|----------|------|---------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|---------|
|                   |                                    |        | Белк и           | Жиры  | Углев оды |                  | В1       | В2   | А       | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | Р      | Fe    | I        | Se     | F       |
|                   |                                    | г      | г                | г     | г         | ккал             | мг       | мг   | мкг     | мкг  | мг    | мг                   | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг      | мкг    | мкг     |
| 1                 | 2                                  | 3      | 4                | 5     | 6         | 7                | 8        | 9    | 10      | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19       | 20     | 21      |
| Суббота, 2 неделя |                                    |        |                  |       |           |                  |          |      |         |      |       |                      |         |        |        |        |       |          |        |         |
| Завтрак           |                                    |        |                  |       |           |                  |          |      |         |      |       |                      |         |        |        |        |       |          |        |         |
| 60                | Салат из моркови с яблоками*       | 60     | 0,6              | 1,9   | 7,4       | 49,3             | 0,03     | 0,03 | 840,79  | 0    | 5,15  | 12,82                | 127,71  | 15,41  | 17,49  | 24,93  | 0,64  | 2,4      | 0,1    | 24,3    |
| 222               | Каша гречневая молочная с маслом   | 180    | 28,8             | 12,8  | 19        | 306,4            | 0,06     | 0,33 | 64,34   | 0,25 | 0,29  | 68,99                | 159,38  | 209,94 | 34     | 293,56 | 0,86  | 14,69    | 39,68  | 53,37   |
| 54-21гн           | Какао с молоком                    | 200    | 4,7              | 3,5   | 12,5      | 100,4            | 0,04     | 0,16 | 17,25   | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09  | 11,7     | 2,29   | 38,25   |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                     | 50     | 3,8              | 0,4   | 24,6      | 117,2            | 0,06     | 0,02 | 0       | 0    | 0     | 249,5                | 46,5    | 10     | 7      | 32,5   | 0,55  | 1,6      | 3      | 7,25    |
|                   | Итого за Завтрак                   | 550    | 40               | 22,1  | 75,1      | 659,7            | 0,21     | 0,61 | 937,61  | 0,29 | 6,4   | 402,3                | 626,33  | 461,74 | 100,22 | 528,82 | 3,27  | 35,34    | 46,36  | 135,37  |
| Обед              |                                    |        |                  |       |           |                  |          |      |         |      |       |                      |         |        |        |        |       |          |        |         |
| 33                | Салат "Дальневосточный"            | 60     | 1                | 2,5   | 16,3      | 91,1             | 0,08     | 0,21 | 151,21  | 1,8  | 14,9  | 928,33               | 155,75  | 113,07 | 77,18  | 22,37  | 1,88  | 21433,94 | 1,95   | 8,98    |
| 99,21             | Суп овощной "Летний"               | 200    | 4                | 2,9   | 6,8       | 69,1             | 0,05     | 0,05 | 166,06  | 0    | 18,1  | 485,41               | 252,9   | 23,65  | 19,09  | 34,15  | 0,84  | 67,78    | 0,28   | 20,67   |
| 54-12г            | Каша пшенная рассыпчатая           | 180    | 7,7              | 7,8   | 42,6      | 271              | 0,21     | 0,03 | 25,56   | 0,12 | 0     | 182,88               | 125,23  | 58,78  | 50,81  | 145,04 | 1,68  | 27,16    | 1,75   | 19,91   |
| 239-У             | Тефтели из рыбы под соусом овощным | 100    | 21,3             | 12,8  | 26,6      | 307              | 0,16     | 0,17 | 166,55  | 1,88 | 4,64  | 268,74               | 472,45  | 114,27 | 48,32  | 288,35 | 1,86  | 179,87   | 25,87  | 795,8   |
| 15                | Сок фруктовый                      | 200    | 0,1              | 0,1   | 6,5       | 26,9             | 0        | 0    | 0       | 0    | 1,8   | 0,27                 | 29,78   | 3,8    | 3,92   | 2,87   | 0,17  | 0,02     | 0,03   | 3       |
| Пром.             | Хлеб ржано-пшеничный               | 60     | 4                | 0,7   | 23,8      | 117,4            | 0,1      | 0,05 | 0       | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64     | 3,3    | 14,4    |
|                   | Итого за Обед                      | 800    | 38,1             | 26,8  | 122,6     | 882,5            | 0,6      | 0,51 | 509,38  | 3,8  | 39,44 | 2109,23              | 1177,11 | 330,97 | 227,52 | 582,78 | 8,77  | 21711,41 | 33,18  | 862,76  |
|                   | Итого за день                      | 1350   | 92,7             | 65,4  | 223,6     | 1853,2           | 1,06     | 1,8  | 1851,18 | 7,76 | 56,07 | 2638,72              | 2235,05 | 917,31 | 351,14 | 1346,8 | 14,99 | 21772,8  | 108,85 | 1076,09 |
|                   | Средние показатели за Завтрак      | 553,33 | 26,02            | 21,03 | 88,06     | 645,22           | 0,24     | 0,42 | 270     | 0,55 | 18,11 | 521,47               | 360     | 364,24 | 84,46  | 381,04 | 4,22  | 37,73    | 24,34  | 88,93   |
|                   | Средние показатели за Обед         | 819,17 | 36,48            | 35,08 | 112,67    | 912,43           | 0,5      | 0,51 | 375,98  | 2,18 | 40,52 | 951,73               | 540     | 294,02 | 149,68 | 507,25 | 9,23  | 1892,82  | 17,2   | 290,77  |
|                   | Средние показатели за период       | 1724,2 | 74               | 67,3  | 256,2     | 1926             | 0,9      | 1,2  | 746,4   | 3,2  | 75,5  | 1706,4               | 1080    | 791    | 266,1  | 1052,4 | 16    | 1965,4   | 50,2   | 432,6   |

Приложение. Варианты замены блюд.

\*Масса блюд указана для возраста 7-11 лет, может корректироваться для обеспечения соответствия массам блюд для различных возрастов, указанных в санитарных правилах и нормах

| № рец.                                         | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность, | Витамины |      |        |      |      | Минеральные вещества |        |        |       |        |      |       |      |        |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|------------------|------|----------|------------------|----------|------|--------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|--------|
|                                                |                                                            |       | Белки            | Жиры | Углеводы |                  | B1       | B2   | A      | D    | C    | Na                   | K      | Ca     | Mg    | P      | Fe   | I     | Se   | F      |
|                                                |                                                            | г     | г                | г    | г        | ккал             | мг       | мг   | мкг    | мкг  | мг   | мг                   | мг     | мг     | мг    | мг     | мкг  | мкг   | мкг  | мкг    |
| 1                                              | 2                                                          | 3     | 4                | 5    | 6        | 7                | 8        | 9    | 10     | 11   | 12   | 13                   | 14     | 15     | 16    | 17     | 18   | 19    | 20   | 21     |
| Замена сезонных блюд                           |                                                            |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 13                                             | Овощная нарезка                                            |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 117                                            | Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность) | 30    | 0,6              | 0,1  | 2,1      | 11,6             | 0,01     | 0,01 | 0      | 0    | 5,22 | 199,5                | 45     | 7,95   | 2,4   | 12,15  | 0,15 | 0     | 0,09 | 1,05   |
| 15                                             | Овощи натуральные порционно, зеленый горошек               | 30    | 1,4              | 0,1  | 2,3      | 15,2             | 0,07     | 0,05 | 12,06  | 0    | 3    | 0,46                 | 70,97  | 6,86   | 9,92  | 31,84  | 0,18 | 0,38  | 0,86 | 2,25   |
| 17                                             | Нарезка овощная "Ассорти"                                  |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 117                                            | Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность) | 30    | 0,6              | 0,1  | 2,1      | 11,6             | 0,01     | 0,01 | 0      | 0    | 5,22 | 199,5                | 45     | 7,95   | 2,4   | 12,15  | 0,15 | 0     | 0,09 | 1,05   |
| 16                                             | Овощи натуральные, порционно кукуруза                      | 30    | 0,6              | 0,1  | 3,1      | 15,7             | 0        | 0,01 | 0      | 0    | 0,58 | 91,2                 | 0      | 1,32   | 0     | 13,05  | 0,1  | 0     | 0    | 0      |
| 60                                             | Салат из моркови с яблоками                                |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 160                                            | Закуска фруктовая (сезонность)                             | 50    | 0,3              | 0    | 4,5      | 19,5             | 0,01     | 0,01 | 132,25 | 0    | 0,39 | 2,08                 | 66,87  | 7,64   | 6,54  | 9,26   | 0,17 | 0,5   | 0,01 | 5,5    |
| 0,05-У                                         | Закуска овощная                                            |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 113                                            | Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)    | 30    | 0,5              | 0    | 2,6      | 12,5             | 0,01     | 0,01 | 13,4   | 0    | 4,86 | 13,33                | 91,55  | 14,08  | 7,22  | 13,27  | 0,42 | 2,02  | 0,2  | 8,6    |
| Замена блюд с учетом национальных особенностей |                                                            |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 295-У                                          | Котлета куриная                                            |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 295-У                                          | Котлета "Солнечногорская" (Халяль)                         | 90    | 19,2             | 27,8 | 25,8     | 430              | 0,16     | 0,29 | 267,34 | 2    | 7,61 | 429,42               | 334,33 | 166,74 | 35,76 | 223,34 | 3,48 | 23,64 | 5    | 122,42 |
| 392,32-У                                       | Пельмени "Детские" "отварные с бульоном"                   |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 392,32-У                                       | Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)                  | 200   | 16,9             | 10,7 | 25,6     | 266,7            | 0,08     | 0,1  | 43,18  | 0,11 | 2,32 | 185,18               | 190,96 | 28,26  | 18,95 | 132,7  | 1,64 | 24,89 | 3,43 | 84,48  |
| 267,71-У                                       | Шницель "Тотоша" запеченный с овощами                      |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 279,36                                         | Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными            | 90    | 14               | 17,5 | 19,7     | 292,3            | 0,1      | 0,18 | 85,64  | 1,11 | 4,67 | 206,97               | 308,03 | 95,01  | 27,75 | 170,38 | 2,79 | 35,68 | 3,34 | 51,82  |
| 391-У                                          | Пельмени "Детские" отварные                                |       |                  |      |          |                  |          |      |        |      |      |                      |        |        |       |        |      |       |      |        |
| 392,32-У                                       | Пельмени "Аппетитные" (Халяль)                             | 150   | 25,6             | 19,8 | 46,5     | 466,5            | 0,17     | 0,25 | 94,77  | 1,28 | 6,86 | 305,39               | 373,87 | 108,56 | 35,43 | 248,16 | 3,65 | 47,33 | 6,68 | 131,25 |

|                                              |                                                                                   |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|--------|--|
| 23-У                                         | Нагетсы "Детские"*                                                                |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 295-У                                        | Котлета "Солнечногорская" (Халяль)                                                | 90     | 19,2  | 27,8  | 25,8  | 430   | 0,16 | 0,29 | 267,34 | 2    | 7,61  | 429,42 | 334,33 | 166,74 | 35,76 | 223,34 | 3,48 | 23,64 | 5    | 122,42 |  |
| 279-У                                        | Тефтели "Детские" с овощами тушёными*                                             |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 279,36                                       | Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными                                   | 80     | 12,5  | 15,6  | 17,5  | 259,9 | 0,08 | 0,16 | 76,12  | 0,99 | 4,15  | 183,98 | 273,8  | 84,45  | 24,67 | 151,45 | 2,48 | 31,71 | 2,97 | 46,06  |  |
| 280-У                                        | Фрикадельки "Детские"*                                                            |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 102,74                                       | Фрикадельки "Школьные" (Халяль)                                                   | 90     | 22,4  | 25,8  | 22,2  | 410,6 | 0,15 | 0,31 | 60,26  | 2    | 6,98  | 158,2  | 458,51 | 161,76 | 35,96 | 266,11 | 4,44 | 27,59 | 3,91 | 75,46  |  |
| 267.66- У                                    | Крокеты с кабачком*                                                               |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 299                                          | Крокеты из говядины (Халяль)                                                      | 90     | 17,6  | 15,6  | 30,2  | 331,2 | 0,16 | 0,27 | 224,88 | 1,85 | 24,4  | 314,82 | 413,06 | 152,52 | 38,13 | 216,03 | 3,97 | 43,78 | 5,91 | 61,76  |  |
| Замена отдельных блюд для вариативности меню |                                                                                   |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 342-У                                        | Компот из консервированных плодов                                                 |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 344-У                                        | Компот из смеси фруктов                                                           | 200    | 0,51  | 0,04  | 12,98 | 54,3  | 0,01 | 0,02 | 35,28  | 0    | 0,56  | 3,33   | 171,09 | 65,44  | 10,26 | 14,18  | 0,49 | 0,2   | 0    | 0,8    |  |
| 15                                           | Компот из яблок и вишни                                                           |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 15-У                                         | Компот из яблок                                                                   | 200    | 0,17  | 0,16  | 21,92 | 89,8  | 0,12 | 0,15 | 37,35  | 0,84 | 5,8   | 8,97   | 104,08 | 6,52   | 3,51  | 4,31   | 0,89 | 0,9   | 0,1  | 3,6    |  |
| 349                                          | Компот из смеси сухофруктов                                                       | 200    | 0,38  | 0     | 21,65 | 88,2  | 0    | 0    | 12     | 0    | 0,12  | 0,1    | 0,57   | 40     | 1,72  | 3,47   | 0    | 0,8   | 0    | 0      |  |
| 219-У                                        | Сырники творожные                                                                 |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 223.23                                       | Запеканка творожная с соусом молочным                                             | 150/50 | 34,05 | 11,03 | 19,33 | 312,8 | 0,08 | 0,44 | 55,55  | 0,1  | 0,83  | 97,63  | 282,84 | 329,46 | 45,24 | 382,97 | 0,86 | 23,5  | 42,7 | 72,5   |  |
| 330                                          | Соус сладкий сметанный                                                            |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 331-У                                        | Соус сладкий фруктовый                                                            | 50     | 0,24  | 0,15  | 16,32 | 67,7  | 0,01 | 0,01 | 2,38   | 0    | 13,85 | 9,06   | 104,96 | 34,62  | 6,29  | 9      | 0,69 | 0,7   | 0,3  | 4,7    |  |
| Пром.                                        | Сок абрикосовый                                                                   |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 418                                          | Сок яблочный или мультифруктовый                                                  | 200    | 1     | 0,2   | 20,2  | 86,6  | 0,02 | 0,02 | 0      | 0    | 4     | 12     | 240    | 14     | 8     | 14     | 2,8  | 0     | 0    | 0      |  |
| 54-7хн                                       | Компот из смородины                                                               |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 345.27                                       | Компот из яблок с шиповником                                                      | 200    | 0,2   | 0,1   | 14,77 | 60,8  | 0,05 | 0,08 | 42,81  | 0,42 | 22,4  | 2,46   | 25,35  | 4,19   | 1,52  | 1,7    | 0,34 | 0,2   | 0    | 0,8    |  |
| 23<br>377<br>54,19-гн                        | Чай витаминизированный, Чай фруктовый, Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 430                                          | Чай черный с сахаром                                                              | 200    | 0,4   | 0,1   | 14,97 | 62,4  | 0,08 | 0,11 | 31     | 0,42 | 32    | 1,74   | 49,9   | 10,1   | 8,8   | 16,5   | 1,67 | 0     | 0    | 0      |  |
| 171                                          | Каша рассыпчатая пшениная                                                         |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 171.05                                       | Каша рассыпчатая гречневая                                                        | 100    | 5,45  | 1,34  | 23,9  | 129,4 | 0,14 | 0,07 | 0,55   | 0    | 0     | 29,49  | 145,09 | 8,53   | 80,12 | 119,26 | 2,69 | 1,5   | 2,3  | 10,6   |  |
| 15                                           | Напиток абрикосовый                                                               |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 15-У                                         | Компот из яблок                                                                   | 200    | 0,17  | 0,16  | 21,92 | 89,8  | 0,12 | 0,15 | 37,35  | 0,84 | 5,8   | 8,97   | 104,08 | 6,52   | 3,51  | 4,31   | 0,89 | 0,9   | 0,1  | 3,6    |  |
| 394-У                                        | Вареники с творогом                                                               |        |       |       |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |        |  |
| 223                                          | Запеканка творожная                                                               | 130    | 24,46 | 12,13 | 21,96 | 294,8 | 0,06 | 0,31 | 54,12  | 0,26 | 0,27  | 72,85  | 153,65 | 198,57 | 31,08 | 275,84 | 0,87 | 13,4  | 37,2 | 47,9   |  |

|       |                                  |     |      |      |       |      |   |      |       |   |       |      |        |       |    |       |      |      |     |     |
|-------|----------------------------------|-----|------|------|-------|------|---|------|-------|---|-------|------|--------|-------|----|-------|------|------|-----|-----|
| 15    | Напиток клюквенный               |     |      |      |       |      |   |      |       |   |       |      |        |       |    |       |      |      |     |     |
| 343-У | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,48 | 0,15 | 12,83 | 54,7 | 0 | 0,01 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,39 | 15 | 15,24 | 0,56 | 0,04 | 0,2 | 4,9 |