

Красько А.В.

«    » 2024г

« » 2024г



ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2024Г

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г

Летний сезон

День: первый

| №           | Наименование<br>блюда                                                | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                                                      | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |        |       |      |
|             |                                                                      |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Са     | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                                                              |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
| 181         | Каша молочная<br>из манной<br>крупы со<br>сливочным<br>маслом 200/10 | 210        | 6,10                    | 11,30     | 23,50    | 260,00             | 0,10     | 2,40 | 0,03 | 20,13                     | 179,66 | 35,20 | 1,50 |
| 3           | Бутерброд с<br>сыром и маслом<br>сливочным<br>5/15/30                | 50         | 5,90                    | 8,50      | 14,20    | 157,00             | 0,01     | 0,24 | 0,04 | 150,0<br>0                | 81,00  | 7,50  | 0,17 |
| 376         | Чай с сахаром<br>200/15                                              | 215        | 0,10                    | 0,00      | 15,00    | 60,00              | 0,02     | 0,00 | 0,00 | 3,22                      | 11,06  | 2,13  | 0,16 |
| 338         | Яблоко 1/150                                                         | 150        | 0,60                    | 0,00      | 18,90    | 78,00              | 0,03     | 0,00 | 0,00 | 4,95                      | 2,91   | 8,55  | 0,68 |
|             | Мороженое<br>«Пломбир» 1/80                                          | 80         | 2,70                    | 5,00      | 20,40    | 93,70              | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 3,39                      | 0,41   | 2,26  | 0,05 |
|             | Итого:                                                               | 705,00     | 15,40                   | 24,80     | 92,00    | 648,70             | 0,16     | 2,64 | 0,07 | 181,6<br>9                | 275,04 | 55,64 | 2,56 |
|             |                                                                      |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
|             | Обед                                                                 |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
| 71          | Огурец свежий<br>порционно                                           | 60         | 0,50                    | 0,00      | 2,00     | 9,00               | 0,00     | 1,40 | 0.01 | 8,00                      | 12,00  | 6,50  | 0,15 |

|         |                                            |             |       |       |        |         |       |       |      |            |        |            |      |
|---------|--------------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|------------|--------|------------|------|
| 102     | Суп<br>картофельный с<br>горохом           | 200         | 6,06  | 4,28  | 19,08  | 131,00  | 0.23  | 12,38 | 0,00 | 45.51      | 107,93 | 43,10      | 1,98 |
| 295/331 | Котлеты из<br>мякоти кур с<br>соусом 80/20 | 100         | 21,80 | 15,52 | 17,76  | 257,60  | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68 |
| 309     | Макароны<br>отварные                       | 150         | 5,30  | 4,80  | 28,57  | 179,40  | 0.31  | 65,05 | 0,00 | 127,7<br>0 | 171.8  | 92.1       | 2,68 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                          | 30          | 2,66  | 1,00  | 14,00  | 79,80   | 0.017 | 0,20  | 0,00 | 28,50      | 20,60  | 9,20       | 0,96 |
| 1091    | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,10   | 0.02  | 0,00  | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 346     | Компот из<br>свежих фруктов                | 200         | 0,24  | 0,00  | 28,80  | 116,20  | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0.68 |
|         | Итого обед:                                | 770         | 38,39 | 25,96 | 122,18 | 832,1   | 0,06  | 79,03 | 0    | 177,3<br>2 | 157,41 | 78,03      | 6,61 |
|         | Всего:                                     | 1475,0<br>0 | 53,79 | 50,76 | 214,18 | 1480,80 | 0,22  | 81,67 | 0,07 | 359,0<br>1 | 432,45 | 133,6<br>7 | 9,17 |

Летний сезон

День: второй

| №           | Наименование<br>блюда              | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------------|------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                    | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |       |      |                           |       |       |      |
|             |                                    |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1    | С    | А                         | Са    | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                            |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |       |       |      |
| 338         | Апельсин 1/150                     | 150        | 0,80                    | 0,00      | 25,20    | 104,00             | 0,01     | 0,24  | 0,04 | 1,50                      | 0,81  | 7,50  | 0,17 |
| ТТК3        | Поджарка из<br>мякоти кур<br>80/20 | 100        | 14,58                   | 11,78     | 14,00    | 311,40             | 0,06     | 22.76 | 0,00 | 6,48                      | 13,03 | 28,10 | 1,27 |

|         |                                              |     |       |       |        |        |       |       |      |        |        |        |       |
|---------|----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 139     | Капуста тушеная                              | 150 | 3,00  | 5,40  | 15,90  | 124,50 | 0.02  | 0,00  | 0,00 | 3,22   | 11,06  | 2,13   | 0,16  |
| 1091    | Хлеб пшеничный                               | 30  | 2,66  | 1,00  | 14,00  | 79,80  | 0,15  | 2,68  | 0,10 | 48,12  | 2,56   | 30,98  | 2,18  |
| 1091    | Хлеб ржаной                                  | 30  | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,10  | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95   | 2,91   | 8,55   | 0,68  |
| 377     | Чай с лимоном 200/15/7                       | 222 | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00  | 0,00  | 0,00  | 0,04 | 2,40   | 0,10   | 0,05   | 0,02  |
|         | Итого:                                       | 682 | 23,07 | 18,54 | 97,07  | 743,8  | 0,249 | 2,92  | 0,18 | 66,67  | 30,47  | 77,31  | 4,475 |
|         |                                              |     |       |       |        |        |       |       |      |        |        |        |       |
|         | <b>Обед</b>                                  |     |       |       |        |        |       |       |      |        |        |        |       |
| 131     | Зеленый горошек отварной                     | 60  | 1,86  | 2,64  | 3,90   | 46,80  | 0,00  | 6,00  | 0,12 | 5,00   | 12,00  | 5,50   | 0,22  |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 200 | 2,12  | 2,22  | 19,38  | 106,00 | 0,06  | 22,76 | 0,00 | 46,48  | 53,03  | 28,10  | 1,27  |
| 269/331 | Котлеты домашние с соусом 80/20              | 100 | 12,32 | 17,46 | 20,00  | 289,80 | 0.1   | 5,48  | 0,00 | 39,47  | 177.3  | 36,40  | 1,59  |
| 310     | Картофель отварной со сливочным маслом 150/5 | 155 | 3,00  | 4,90  | 21,45  | 141,90 | 0.29  | 0,00  | 0,02 | 15,11  | 208,00 | 139,00 | 4,65  |
| 1091    | Хлеб пшеничный                               | 30  | 2,66  | 1,00  | 14,00  | 79,80  | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 3,22   | 11,06  | 2,13   | 0,16  |
| 1091    | Хлеб ржаной                                  | 30  | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,10  | 0.03  | 0,00  | 0,00 | 4,95   | 2,91   | 8,55   | 0,68  |
| 349     | Компот из сухофруктов                        | 200 | 0,08  | 0,00  | 21,82  | 87,60  | 0,00  | 0,30  | 0,00 | 0,00   | 26,18  | 11,55  | 6,53  |
|         | Итого обед:                                  | 775 | 23,87 | 28,58 | 112,52 | 811    | 0,085 | 34,54 | 0,14 | 114,23 | 313,18 | 231,23 | 15,1  |

|  |        |      |       |       |        |        |       |       |      |       |        |        |        |
|--|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|
|  | Всего: | 1457 | 46,94 | 47,12 | 209,59 | 1554,8 | 0,334 | 37,46 | 0,32 | 180,9 | 343,65 | 308,54 | 19,575 |
|--|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|

Летний сезон

День:третий

| №           | Наименование<br>блюда                    | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                          | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |        |       |      |
|             |                                          |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Са     | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                                  |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
|             | Йогурт<br>молочный 1/125                 | 125        | 0,5                     | 2,5       | 15,7     | 311,4              | 0,00     | 0,00 | 0,04 | 2,40                      | 0,29   | 0.05  | 0,02 |
| 401         | Оладьи со<br>сгущенным<br>молоком 160/15 | 175        | 12,3                    | 22,8      | 69,2     | 179,4              | 0,00     | 0.33 | 0,00 | 3,71                      | 0,58   | 2,35  | 0,05 |
| 388         | Сок фруктовый                            | 200        | 1                       | 0         | 30,2     | 124,8              | 0,03     | 0,00 | 0,00 | 4,95                      | 2,91   | 8,55  | 0,68 |
|             | Итого завтрак:                           | 500        | 13,8                    | 25,3      | 115,1    | 615,6              | 0,03     | 0,00 | 0,04 | 11,06                     | 3,78   | 10,90 | 0,75 |
|             |                                          |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
|             | Обед                                     |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
| 71          | Помидор свежий<br>порционно              | 60         | 0,72                    | 0,12      | 2,76     | 15,6               | 0.18     | 9,90 | 0,00 | 36,40                     | 86,34  | 34.48 | 1,58 |
| 101         | Суп<br>картофельный с<br>пшеном          | 200        | 1,76                    | 2,26      | 16,46    | 93,2               | 0,11     | 6,16 | 0,00 | 46,42                     | 283,80 | 45,80 | 2,44 |
| 291         | Плов из птицы<br>150/90                  | 240        | 29,86                   | 25,3      | 32,13    | 441,9              | 0,02     | 0,20 | 0,00 | 28,50                     | 20,60  | 9,20  | 0,96 |
| 346         | Компот из<br>апельсинов                  | 200        | 0,08                    | 0         | 27       | 108,6              | 0,15     | 2,68 | 0,10 | 48,12                     | 256,00 | 30,98 | 2,18 |
| 1091        | Хлеб<br>пшеничный                        | 30         | 2,66                    | 1         | 14       | 79,8               | 0,02     | 0,00 | 0,00 | 3,22                      | 11,06  | 2,13  | 0,16 |

|      |                    |      |       |       |        |        |       |       |      |            |        |            |      |
|------|--------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------------|--------|------------|------|
| 1091 | Хлеб ржаной        | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1   | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68 |
|      | <b>Итого обед:</b> | 760  | 36,91 | 29,04 | 104,32 | 798,2  | 0,297 | 18,94 | 0,1  | 167,6<br>1 | 660,71 | 96,66      | 8    |
|      | <b>Всего:</b>      | 1260 | 50,71 | 54,34 | 219,42 | 1413,8 | 0,329 | 18,94 | 0,14 | 178,6<br>7 | 664,49 | 107,5<br>6 | 8,75 |

Летний сезон

День:четвертый

| №           | Наименование<br>блюда                                                   | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                                                         | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |       |      |                           |       |       |      |
|             |                                                                         |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1    | С    | А                         | Са    | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                                                                 |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |       |       |      |
| 222/337     | Запеканка из<br>творога с<br>морковью с<br>соусом<br>яблочным<br>150/20 | 170        | 27                      | 9,08      | 26,7     | 308,6              | 0,00     | 0,00  | 0,04 | 2,40                      | 0,10  | 0,05  | 0,02 |
| 338         | Апельсин 1/150                                                          | 150        | 0,6                     | 0         | 18,9     | 78                 | 0,01     | 0,24  | 0,04 | 150,0<br>0                | 81,00 | 7,50  | 0,17 |
|             | Конфета<br>вафельная в инд<br>упаковке 1/40                             | 40         | 2                       | 6,2       | 20,3     | 144                | 0,06     | 22.76 | 0,00 | 46,48                     | 53,03 | 28,10 | 1,27 |
| 1091        | Хлеб<br>пшеничный                                                       | 30         | 2,66                    | 1         | 14       | 79,8               | 0,03     | 0,00  | 0,00 | 4,95                      | 2,91  | 8,55  | 0,68 |
| 1091        | Хлеб ржаной                                                             | 30         | 1,83                    | 0,36      | 11,97    | 59,1               | 140,20   | 0.8   | 0,00 | 41,53                     | 29,20 | 23,03 | 0,70 |
| 376         | Чай с сахаром<br>200/15                                                 | 215        | 0,2                     | 0         | 15       | 60                 | 0,00     | 6,00  | 0.12 | 5,00                      | 12,00 | 5,50  | 0,22 |

|        |                                           |      |       |       |        |         |             |       |      |            |        |            |            |
|--------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------------|-------|------|------------|--------|------------|------------|
|        | <b>Итого завтрак:</b>                     | 635  | 34,29 | 16,64 | 106,87 | 729,5   | 140,30      | 6,24  | 0,08 | 250,3<br>6 | 178,24 | 72,73      | 3,06       |
|        |                                           |      |       |       |        |         |             |       |      |            |        |            |            |
|        | <b>Обед</b>                               |      |       |       |        |         |             |       |      |            |        |            |            |
| 324    | Свекла тушеная                            | 60   | 1     | 0,82  | 7,66   | 42,12   | 0,83        | 22,75 | 0,00 | 41,22      | 48,05  | 22,63      | 5,40       |
| 82     | Борщ с капустой<br>свежей и<br>картофелем | 200  | 1,46  | 3,92  | 2,12   | 89,80   | 0,15        | 2,68  | 0,10 | 48,12      | 256,00 | 30,98      | 2,18       |
| Ттк 12 | Отбивная из<br>филе кур 90                | 90   | 6,1   | 21,3  | 12,48  | 271,70  | 0,04        | 0,00  | 0,03 | 11,46      | 83,03  | 27,40      | 0,60       |
| 304    | Пшеничная<br>каша                         | 150  | 3,77  | 6,1   | 41,4   | 235,65  | 0,00        | 6,00  | 0,12 | 5,00       | 12,00  | 5,50       | 0,22       |
| 1091   | Хлеб<br>пшеничный                         | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,80   | 0,03        | 0,00  | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68       |
| 1091   | Хлеб ржаной                               | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,10   | 140,20      | 0,8   | 0,00 | 41,53      | 29,20  | 23,03      | 0,70       |
| 349    | Компот из<br>сухофруктов                  | 200  | 0,08  | 0     | 21,82  | 87,60   | 0,15        | 2,68  | 0,10 | 48,12      | 256,00 | 30,98      | 2,18       |
|        | <b>Итого обед:</b>                        | 760  | 16,9  | 33,5  | 111,45 | 865,77  | 141,40<br>4 | 34,11 | 0,23 | 200,4      | 687,19 | 149,0<br>7 | 11,96      |
|        | <b>Всего:</b>                             | 1395 | 51,19 | 50,14 | 218,32 | 1595,27 | 281,70<br>3 | 40,35 | 0,31 | 450,7<br>6 | 865,43 | 221,8      | 15,01<br>5 |

Летний сезон

День:пятый

| №           | Наименование<br>блюда | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |    |   | Минеральные вещества (мг) |    |   |    |
|-------------|-----------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|----|---|---------------------------|----|---|----|
| рецепт<br>а |                       | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |    |   |                           |    |   |    |
|             |                       |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1 | С | А                         | Са | Р | Mg |

|         |                                                       |     |       |       |       |       |      |       |           |            |        |       |      |
|---------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----------|------------|--------|-------|------|
|         | <b>Завтрак</b>                                        |     |       |       |       |       |      |       |           |            |        |       |      |
| 338     | Яблоко 1/150                                          | 150 | 0,1   | 0     | 37,2  | 90    | 0,10 | 0,90  | 0,12      | 301,3<br>0 | 378,50 | 43,80 | 1,07 |
| 294     | Котлета<br>рубленая из<br>курицы 80/20                | 100 | 12,96 | 19,36 | 12,48 | 276,8 | 0,00 | 1,40  | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50  | 0,15 |
| 312     | Картофель<br>отварной со<br>сливочным<br>маслом 150/5 | 155 | 3,12  | 5,1   | 18,75 | 132,6 | 0,02 | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13  | 0,16 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                                     | 30  | 2,66  | 1     | 14    | 79,8  | 0,03 | 0,00  | 0,00      | 4,95       | 2,91   | 8,55  | 0,68 |
| 1091    | Хлеб ржаной                                           | 30  | 1,83  | 0,36  | 11,97 | 59,1  | 0,00 | 0,00  | 0,04      | 2,40       | 3,10   | 0,05  | 0,02 |
| 378     | Чай с молоком<br>150/50/15                            | 215 | 1,4   | 1,6   | 17,7  | 91    | 0,00 | 1,40  | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50  | 0,15 |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                                 | 680 | 22,07 | 27,42 | 112,1 | 729,3 | 0,15 | 3,70  | 0,14      | 327,8<br>7 | 419,57 | 67,53 | 2,23 |
|         |                                                       |     |       |       |       |       |      |       |           |            |        |       |      |
|         | <b>Обед</b>                                           |     |       |       |       |       |      |       |           |            |        |       |      |
| 71      | Огурец свежий<br>порционно                            | 60  | 0,5   | 0     | 2     | 9     | 0,00 | 1,40  | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50  | 0,15 |
| 99      | Суп из овощей                                         | 200 | 1,4   | 3,92  | 11,4  | 86,6  | 0,02 | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13  | 0,16 |
| 279/330 | Тефтели из<br>говядины 80/50                          | 130 | 22,3  | 20,25 | 18,3  | 304,5 | 0,08 | 13,20 | 0,00      | 19,63      | 49,84  | 21,45 | 0,67 |
| 302     | Каша<br>рассыпчатая<br>гречневая                      | 150 | 7,2   | 6,29  | 40,7  | 249,6 | 0,45 | 73,45 | 0,02<br>3 | 76,56      | 185,40 | 87,50 | 3,25 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                                     | 30  | 2,66  | 1     | 14    | 79,8  | 0,08 | 0,94  | 0,00      | 37,94      | 143,68 | 33,20 | 0,81 |
| 1091    | Хлеб ржаной                                           | 30  | 1,83  | 0,36  | 11,97 | 59,1  | 0,00 | 1,40  | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50  | 0,15 |
| 349     | Компот из<br>сухофруктов                              | 200 | 0,08  | 0     | 21,82 | 87,6  | 0,02 | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13  | 0,16 |



|  |                    |      |       |       |        |        |       |       |      |            |        |            |      |
|--|--------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------------|--------|------------|------|
|  | <b>Итого обед:</b> | 800  | 35,97 | 31,82 | 120,19 | 876,2  | 0,65  | 17,58 | 0,01 | 156,5<br>7 | 425,04 | 159,4<br>1 | 5,2  |
|  | <b>Всего:</b>      | 1480 | 58,04 | 59,24 | 232,29 | 1605,5 | 0,801 | 21,28 | 0,15 | 484,4<br>4 | 844,61 | 226,9<br>4 | 7,43 |

Летний сезон

День: шестой

| №           | Наименование<br>блюда                                        | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |            |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------|------|---------------------------|--------|------------|------|
| рецепт<br>а |                                                              | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |       |      |                           |        |            |      |
|             |                                                              |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1    | С    | А                         | Ca     | Р          | Mg   |
|             | Завтрак                                                      |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
| 173         | Каша молочная<br>из пшена с<br>маслом<br>сливочным<br>200/10 | 210        | 8,6                     | 12,4      | 26       | 330                | 0.1      | 0,90  | 0,12 | 301,3<br>0                | 378,50 | 43,80      | 1,07 |
| 1091        | Хлеб<br>пшеничный                                            | 30         | 2,66                    | 1         | 14       | 79,8               | 0,03     | 0,00  | 0,00 | 4,95                      | 2,91   | 8,55       | 0,68 |
| 1091        | Хлеб ржаной                                                  | 30         | 1,83                    | 0,36      | 11,97    | 59,1               | 140,20   | 0,80  | 0,00 | 41,53                     | 29,20  | 23,03      | 0,70 |
| 338         | Апельсин 1/150                                               | 150        | 0,6                     | 0         | 18,9     | 78                 | 0,00     | 1,40  | 0,01 | 8,00                      | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 424         | Булочка сдобная<br>с орехом<br>грецким                       | 80         | 3,75                    | 16,6      | 20,45    | 166                | 0,02     | 0,00  | 0,00 | 3,22                      | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 376         | Какао с молоком                                              | 200        | 3,76                    | 3,2       | 26,74    | 150,8              | 0,08     | 13,20 | 0,00 | 19,63                     | 49,84  | 21,45      | 0,67 |
|             | Итого завтрак:                                               | 700        | 21,2                    | 33,56     | 118,06   | 863,7              | 140,33   | 16,30 | 0,13 | 378,6<br>3                | 483,51 | 105,4<br>6 | 3,43 |

|         |                                          |      |       |       |        |         |       |        |           |            |        |            |      |
|---------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-----------|------------|--------|------------|------|
|         |                                          |      |       |       |        |         |       |        |           |            |        |            |      |
|         | <b>Обед</b>                              |      |       |       |        |         |       |        |           |            |        |            |      |
| 71      | Помидоры<br>свежие<br>порционно          | 60   | 0,72  | 0,12  | 2,76   | 15,6    | 0,12  | 1,40   | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 96      | Рассольник<br>ленинградский              | 200  | 1,68  | 4,08  | 16,4   | 109     | 0,01  | 0,00   | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 268/331 | Котлеты из<br>говядины с<br>соусом 80/20 | 100  | 24,32 | 17,46 | 14     | 289,8   | 0,00  | 13,20  | 0,00      | 19,63      | 49,84  | 21,45      | 0,67 |
| 305     | Рис<br>припущенный                       | 150  | 3,6   | 0,48  | 29,3   | 214,35  | 0,00  | 73,45  | 0,02      | 76,56      | 143,68 | 87,50      | 3,25 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                        | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8    | 0,00  | 0,94   | 0,00      | 37,94      | 143,68 | 33,20      | 0,81 |
| 1091    | Хлеб ржаной                              | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,00  | 1,40   | 0,01      | 8,00       | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 346     | Компот из<br>апельсинов                  | 200  | 0,08  | 0     | 27     | 108,6   | 0,04  | 13,20  | 0,00      | 19,63      | 49,84  | 21,45      | 0,67 |
|         | <b>Итого обед:</b>                       | 770  | 34,89 | 23,5  | 115,43 | 876,25  | 0,17  | 103,59 | 0,04<br>3 | 172,9<br>8 | 372,26 | 178,7<br>3 | 5,86 |
|         | <b>Всего:</b>                            | 1470 | 56,09 | 57,06 | 233,49 | 1739,95 | 140,5 | 119,89 | 0,17<br>3 | 551,6<br>1 | 855,77 | 284,1<br>9 | 9,29 |

Сезон летний  
День: седьмой

| №           | Наименование<br>блюда | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) | Энергетическа<br>я | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|-------------|-----------------------|------------|-------------------------|--------------------|----------|---------------------------|
| рецепт<br>а |                       | порци<br>й |                         | ценность           | (мг)     |                           |

|         |                                                        |     | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды | (ккал) | В1   | С     | А    | Са    | Р      | Mg         | Fe   |
|---------|--------------------------------------------------------|-----|-----------|----------|--------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------------|------|
|         | <b>Завтрак</b>                                         |     |           |          |              |        |      |       |      |       |        |            |      |
| 223/337 | Запеканка из<br>творога с соусом<br>яблочным<br>150/20 | 170 | 21        | 9,08     | 26,7         | 308,6  | 0,00 | 0,00  | 0,04 | 2,40  | 0,32   | 0,05       | 0,02 |
|         | Пудинг «Чудо»<br>1/100                                 | 100 | 3,2       | 1,5      | 12,5         | 182    | 0,11 | 0,00  | 0,03 | 21,94 | 61,17  | 2,30       | 1,16 |
| 377     | Чай с сахаром<br>200/15                                | 215 | 0,2       | 0        | 16           | 65     | 0,06 | 22,76 | 0,00 | 46,48 | 53,03  | 28,10      | 1,27 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                                      | 30  | 2,66      | 1        | 14           | 79,8   | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 3,22  | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 1091    | Хлеб ржаной                                            | 30  | 1,83      | 0,36     | 11,97        | 59,1   | 0,03 | 0,00  | 0,00 | 4,95  | 2,91   | 8,55       | 0,68 |
|         | Итого завтрак:                                         | 545 | 28,89     | 11,94    | 81,17        | 694,5  | 0,22 | 0,00  | 0,07 | 78,99 | 128,49 | 41,13      | 3,29 |
|         |                                                        |     |           |          |              |        |      |       |      |       |        |            |      |
|         | <b>Обед</b>                                            |     |           |          |              |        |      |       |      |       |        |            |      |
| 133     | Кукуруза<br>консервированн<br>ая                       | 60  | 1,32      | 1,9      | 5,4          | 44     | 0,10 | 31,11 | 0,00 | 75,09 | 75,81  | 36,60      | 1,75 |
| 102     | Суп<br>картофельный с<br>горохом                       | 200 | 4,06      | 4,28     | 19,08        | 131    | 0,1  | 5,48  | 0,00 | 39,47 | 177,30 | 36,40      | 1,59 |
| 294/331 | Котлеты<br>куриные с<br>соусом 80/20                   | 100 | 14,58     | 25,78    | 14           | 311,4  | 0,29 | 0,00  | 0,02 | 15,11 | 208,00 | 139,0<br>0 | 4,65 |
| 302     | Пшеничная<br>каша                                      | 150 | 4,19      | 5,46     | 25,35        | 163,8  | 0,00 | 1,40  | 0,01 | 8,00  | 12,00  | 6,50       | 0,35 |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                                      | 30  | 2,66      | 1        | 14           | 79,8   | 0,02 | 0,2   | 0,00 | 28,50 | 20,60  | 9,20       | 0,96 |
| 1091    | Хлеб ржаной                                            | 30  | 1,83      | 0,36     | 11,97        | 59,1   | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 3,22  | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 344     | Компот из яблок                                        | 200 | 0,24      | 0        | 28,8         | 116,2  | 0,15 | 2,68  | 0,10 | 48,12 | 256,00 | 30,98      | 2,18 |

|  |             |      |       |       |        |        |       |       |      |            |        |            |       |
|--|-------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------------|--------|------------|-------|
|  | Итого обед: | 770  | 28,88 | 38,78 | 118,6  | 905,3  | 0,577 | 40,67 | 0,13 | 217,5<br>1 | 760,77 | 260,8<br>1 | 11,64 |
|  | Всего:      | 1315 | 57,77 | 50,72 | 199,77 | 1599,8 | 0,8   | 40,67 | 0,2  | 296,5      | 889,26 | 301,9<br>4 | 14,93 |

Сезон летний  
День: восьмой

| №           | Наименование<br>блюда                                               | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                                                     | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |       |       |      |
|             |                                                                     |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Са    | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                                                             |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |       |       |      |
| 181         | Каша молочная<br>из манной<br>крупы с маслом<br>сливочным<br>200/10 | 210        | 6,1                     | 11,3      | 33,5     | 260                | 0,00     | 0,00 | 0,04 | 2,40                      | 0,00  | 0,05  | 0,02 |
| 8           | Бутерброд<br>горячий с<br>курицей<br>отварной 30/30                 | 60         | 7,2                     | 9,7       | 15,6     | 179                | 0,00     | 0,05 | 1,20 | 3,39                      | 0,41  | 2,26  | 0,05 |
| 338         | Яблоко свежее<br>1/150                                              | 150        | 0,6                     | 0         | 18,9     | 78                 | 0,02     | 2,10 | 0,00 | 3,22                      | 11,02 | 2,13  | 0,16 |
| 376         | Чай с лимоном<br>200/15/7                                           | 222        | 0,2                     | 0         | 15       | 60                 | 0,03     | 0,00 | 0,00 | 4,95                      | 2,91  | 8,55  | 0,68 |
|             | Итого завтрак:                                                      | 642        | 14,1                    | 21        | 83       | 577                | 0,05     | 2,15 | 1,24 | 13,96                     | 14,34 | 12,99 | 0,91 |

|         |                                              |      |       |       |        |         |       |       |      |        |        |        |       |
|---------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
|         |                                              |      |       |       |        |         |       |       |      |        |        |        |       |
|         | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |       |       |      |        |        |        |       |
| 324     | Свекла тушеная                               | 60   | 1     | 0,82  | 7,66   | 42,12   | 0,66  | 18,20 | 0,00 | 41,22  | 32,97  | 18,10  | 4,32  |
| 101     | Суп картофельный с клецками                  | 200  | 1,76  | 2,26  | 16,46  | 93,2    | 0,11  | 6,16  | 0,00 | 46,42  | 283,80 | 45,80  | 2,44  |
| 234/331 | Котлета рыбная с соусом 80/20                | 100  | 13,32 | 16,92 | 10,44  | 246,6   | 0,00  | 0,30  | 0,00 | 26,18  | 11,55  | 6,53   | 0,96  |
| 309     | Картофель отварной со сливочным маслом 150/5 | 155  | 5,3   | 4,8   | 28,57  | 179,4   | 0,00  | 1,40  | 0,01 | 8,00   | 12,00  | 6,50   | 0,15  |
| 349     | Компот из сухофруктов                        | 200  | 0,08  | 0     | 21,82  | 87,6    | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 3,22   | 11,02  | 2,13   | 0,16  |
| 1091    | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8    | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95   | 2,91   | 8,55   | 0,68  |
| 1091    | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,00  | 0,30  | 0,00 | 26,18  | 11,55  | 6,53   | 0,96  |
|         | Итого обед                                   | 775  | 25,95 | 26,16 | 110,92 | 787,82  | 0,806 | 26,36 | 0,01 | 109,75 | 332,83 | 94,14  | 9,67  |
|         | Всего:                                       | 1417 | 40,05 | 47,16 | 193,92 | 1364,82 | 0,857 | 28,51 | 1,25 | 123,71 | 347,17 | 107,13 | 10,58 |

Сезон летний

День: девятый

| №       | Наименование | Масса  | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|---------|--------------|--------|------------------|----------------|----------|---------------------------|
| рецепта | блюда        | порции | (г)              | ценность       | (мг)     |                           |

|         |                                                     |     | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды | (ккал) | В1    | С     | А         | Са         | Р      | Mg    | Fe     |
|---------|-----------------------------------------------------|-----|-----------|----------|--------------|--------|-------|-------|-----------|------------|--------|-------|--------|
|         | <b>Завтрак</b>                                      |     |           |          |              |        |       |       |           |            |        |       |        |
| 221     | Омлет<br>натуральный<br>159                         | 159 | 15,9      | 12,1     | 16,8         | 420    | 0,09  | 0,57  | 0,06      | 194,5<br>0 | 269,40 | 54,10 | 1,12   |
| 426     | Булочка с маком                                     | 85  | 3,6       | 7,9      | 33,4         | 199,1  | 140.2 | 0,80  | 0,00      | 41,53      | 29.2   | 23,03 | 0,70   |
| 382     | Какао с молоком                                     | 200 | 3,76      | 3,2      | 26,74        | 150,8  | 0,01  | 0,24  | 0,04      | 150,0<br>0 | 81,00  | 7,50  | 0.16   |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                                   | 30  | 1,7       | 0,46     | 9,7          | 46     | 0.02  | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13  | 0,16   |
| 1091    | Хлеб ржано-<br>пшеничный                            | 30  | 1,83      | 0,36     | 11,97        | 59,1   | 0,03  | 0,00  | 0,00      | 4,95       | 2,91   | 8,55  | 0,68   |
|         | Итого:                                              | 504 | 26,79     | 24,02    | 98,61        | 875    | 0,13  | 1,61  | 0,10      | 394,2<br>0 | 364,37 | 95,31 | 2,66   |
|         |                                                     |     |           |          |              |        |       |       |           |            |        |       |        |
|         | <b>Обед</b>                                         |     |           |          |              |        |       |       |           |            |        |       |        |
| 71      | Помидоры<br>свежие<br>порционно                     | 60  | 0,72      | 0,12     | 2,76         | 15,6   | 0,18  | 9,90  | 0,00      | 36.40      | 86,34  | 31,48 | 1,58 ' |
| 82      | Борщ из свежей<br>капусты                           | 200 | 1,6       | 2,18     | 16,74        | 93     | 0,45  | 73,45 | 0.02<br>3 | 76,56      | 184,50 | 87,50 | 3,25   |
| 294/331 | Котлеты<br>рубленные из<br>курицы с соусом<br>80/20 | 100 | 17,96     | 11,36    | 12,48        | 276,8  | 0,00  | 6,00  | 0.12      | 5,00       | 12,00  | 5,50  | 0,22   |
| 302     | Макаронные<br>изделия<br>отварные                   | 150 | 3,12      | 5,1      | 18,57        | 132,6  | 140.2 | 0,80  | 0,00      | 41,53      | 29,20  | 23,03 | 0,70   |
| 346     | Компот из<br>апельсинов                             | 200 | 0,08      | 0        | 27,08        | 108,6  | 0.02  | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13  | 0,16   |

|      |                      |      |       |       |        |        |       |       |      |        |        |        |      |
|------|----------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1091 | Хлеб пшеничный       | 30   | 1,7   | 0,46  | 9,7    | 46     | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 4,95   | 2,91   | 8,55   | 0,68 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1   | 0.02  | 0,00  | 0,00 | 3,22   | 11,06  | 2,13   | 0,16 |
|      | Итого обед           | 770  | 27,01 | 19,58 | 99,3   | 731,7  | 0,66  | 90,15 | 0    | 134,48 | 337,07 | 160,32 | 5,17 |
|      | Всего:               | 1274 | 53,8  | 43,6  | 197,91 | 1606,7 | 0,786 | 91,76 | 0,1  | 528,68 | 701,44 | 255,63 | 7,83 |

Сезон летний

День: десятый

| №           | Наименование<br>блюда                                      | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |            |      |
|-------------|------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|--------|------------|------|
| рецепт<br>а |                                                            | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |        |            |      |
|             |                                                            |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Ca     | Р          | Mg   |
|             | Завтрак                                                    |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |            |      |
| 173         | Каша вязкая с<br>пшеном с<br>маслом<br>сливочным<br>200/10 | 210        | 18,6                    | 12,4      | 46       | 330                | 0,00     | 0,00 | 2,30 | 2,40                      | 0,00   | 0,05       | 0,02 |
| 3           | Бутерброд с<br>сыром и<br>сливочным<br>маслом 30/15/5      | 50         | 5,9                     | 8,5       | 14,2     | 157                | 0,29     | 0,00 | 1,90 | 15,11                     | 208,00 | 139,0<br>0 | 4,65 |

|         |                                              |      |       |       |        |         |       |        |      |            |        |            |       |
|---------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|------|------------|--------|------------|-------|
| 338     | Апельсин 1/150                               | 150  | 0,6   | 0     | 18,9   | 78      | 0,00  | 0,01   | 0,00 | 3,39       | 0,41   | 2,26       | 0,05  |
|         | Конфета<br>вафельная в инд.<br>Упаковке 1/40 | 40   | 2     | 6,2   | 20,3   | 144     | 0,00  | 0,00   | 0,04 | 2,40       | 0,00   | 0,05       | 0,02  |
| 377     | Чай с сахаром<br>200/15                      | 215  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 0,00  | 0,33   | 0,00 | 3,71       | 0,58   | 2,35       | 0,05  |
|         | Итого завтрак:                               | 665  | 27,2  | 27,1  | 114,4  | 769     | 0,294 | 0,335  | 4,24 | 27,01      | 208,99 | 143,7<br>1 | 4,79  |
|         |                                              |      |       |       |        |         |       |        |      |            |        |            |       |
|         | <b>Обед</b>                                  |      |       |       |        |         |       |        |      |            |        |            |       |
| 71      | Огурец свежий<br>порционно                   | 60   | 0,5   | 0     | 2      | 9       | 0,06  | 22,76  | 0,00 | 46,48      | 53,03  | 28,10      | 1,27  |
| 88      | Щи из свежей<br>капусты                      | 200  | 1,28  | 3,94  | 9,2    | 77,4    | 0,11  | 0,00   | 0,03 | 21,94      | 61,17  | 11,30      | 1,16  |
| 304     | Рис отварной                                 | 150  | 3,76  | 9,1   | 41,4   | 235,65  | 0,15  | 2,68   | 0,10 | 48,12      | 256,00 | 30,98      | 2,18  |
| 297/331 | Фрикадельки из<br>кур с соусом<br>80/20      | 100  | 22,96 | 22,5  | 8,64   | 289,2   | 0,00  | 1,40   | 0,01 | 8,00       | 12,00  | 6,50       | 0,15  |
| 344     | Компот из яблок<br>и алычи                   | 200  | 0,24  | 2     | 29     | 115,4   | 0,02  | 2,30   | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16  |
| 1091    | Хлеб<br>пшеничный                            | 30   | 1,7   | 0,46  | 9,7    | 46      | 0,03  | 0,00   | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68  |
| 1091    | Хлеб ржано-<br>пшеничный                     | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,02  | 0,00   | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16  |
|         | Итого обед:                                  | 770  | 32,27 | 38,36 | 111,91 | 831,75  | 0,392 | 29,14  | 0,14 | 135,9<br>3 | 407,23 | 89,69      | 5,76  |
|         | Всего:                                       | 1435 | 59,47 | 65,46 | 226,31 | 1600,75 | 0,686 | 29,475 | 4,38 | 162,9<br>4 | 616,22 | 233,4      | 10,55 |



Сезон летний

День: одиннадцатый

| №           | Наименование<br>блюда                            | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |            |      |
|-------------|--------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------|------|---------------------------|--------|------------|------|
| рецепт<br>а |                                                  | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |       |      |                           |        |            |      |
|             |                                                  |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1    | С    | А                         | Са     | Р          | Mg   |
|             | Завтрак                                          |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
| 294/331     | Котлета<br>рубленая<br>куриная с<br>соусом 80/20 | 100        | 12,96                   | 19,36     | 12,48    | 276,8              | 0,10     | 0,90  | 0,12 | 301,3<br>0                | 378,50 | 43,80      | 1,07 |
| 139         | Капуста<br>тушеная                               | 150        | 3                       | 5,4       | 15,9     | 124,5              | 0,00     | 1,40  | 0,01 | 8,00                      | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 1091        | Хлеб<br>пшеничный                                | 30         | 2,66                    | 1         | 14       | 79,8               | 0,00     | 0,94  | 0,00 | 37,94                     | 143,68 | 33,20      | 0,81 |
| 1091        | Хлеб ржаной                                      | 30         | 1,83                    | 0,36      | 11,97    | 59,1               | 0,00     | 1,40  | 0,01 | 8,00                      | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 377         | Чай с лимоном<br>200/15/7                        | 222        | 0,2                     | 0         | 16       | 65                 | 0,02     | 0,00  | 0,00 | 19,63                     | 49,84  | 2,13       | 0,16 |
| 338         | Апельсин 1/150                                   | 150        | 0,8                     | 0         | 25,2     | 104                | 0,08     | 13,20 | 0,00 | 12,30                     | 23,60  | 19,23      | 0,67 |
|             | Итого завтрак:                                   | 682        | 21,45                   | 26,12     | 95,55    | 709,2              | 0,20     | 17,84 | 0,14 | 387,1<br>7                | 619,62 | 111,3<br>6 | 3,01 |
|             |                                                  |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
|             | Обед                                             |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
| 133         | Кукуруза<br>консервированн<br>ая                 | 60         | 1,32                    | 1,92      | 5,4      | 44,04              | 0,12     | 1,40  | 0,01 | 8,00                      | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
| 103         | Суп<br>картофельный с                            | 200        | 2,12                    | 2,22      | 19,38    | 106                | 0,01     | 0,00  | 0,00 | 3,22                      | 11,06  | 2,13       | 0,16 |

|      |                                              |      |       |       |        |         |      |        |           |            |             |            |      |
|------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-----------|------------|-------------|------------|------|
|      | макаронными изделиями                        |      |       |       |        |         |      |        |           |            |             |            |      |
| 229  | Минтай, припущенный с овощами 80/50          | 130  | 19,08 | 14,36 | 5,12   | 251,2   | 2,35 | 13,20  | 0,00      | 19,63      | 49,84       | 21,45      | 0,67 |
| 310  | Картофель отварной со сливочным маслом 150/5 | 155  | 3,76  | 6,1   | 41,4   | 235,65  | 1,23 | 73,45  | 0,02      | 76,56      | 184,50      | 87,50      | 3,25 |
| 1091 | Хлеб пшеничный                               | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8    | 2,10 | 0,94   | 0,00      | 37,94      | 143,68      | 33,20      | 0,81 |
| 1091 | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,95 | 1,40   | 0,01      | 8,00       | 12,00       | 6,50       | 0,15 |
| 349  | Компот из сухофруктов                        | 200  | 0,08  | 0     | 21,82  | 87,6    | 0,04 | 13,20  | 0,00      | 19,63      | 49,84       | 21,45      | 0,67 |
|      | Итого обед:                                  | 805  | 30,85 | 25,96 | 119,09 | 863,39  | 6,8  | 103,59 | 0,04<br>3 | 172,9<br>8 | 462,92      | 178,7<br>3 | 5,86 |
|      | Всего:                                       | 1487 | 52,3  | 52,08 | 214,64 | 1572,59 | 7    | 121,43 | 0,18<br>3 | 560,1<br>5 | 1082,5<br>4 | 290,0<br>9 | 8,87 |

Сезон летний

День: двенадцатый

| №           | Наименование<br>блюда | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |    |
|-------------|-----------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|------|------|------|----|
| рецепт<br>а |                       | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |      |      |      |    |
|             |                       |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Са   | Р    | Mg   | Fe |
|             |                       | Завтрак    |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |      |      |      |    |
| 401         |                       | 175        | 12,3                    | 12,8      | 68,2     | 424                | 0,00     | 3,20 | 0.04 | 2,40                      | 0,00 | 0,05 | 0,02 |    |

|      |                                          |      |       |       |        |        |      |       |      |            |        |            |       |
|------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------------|--------|------------|-------|
|      | Оладьи со<br>сгущенным<br>молоком 160/15 |      |       |       |        |        |      |       |      |            |        |            |       |
|      | Йогурт<br>молочный 1/125                 | 125  | 0,5   | 2,5   | 15,7   | 80     | 0,11 | 1,15  | 0,03 | 21,94      | 61,17  | 11,30      | 1,16  |
| 388  | Сок фруктовый                            | 200  | 0,2   | 0     | 20,2   | 82     | 0,02 | 1,25  | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16  |
|      | Итого завтрак:                           | 500  | 13    | 15,3  | 104,1  | 586    | 0,13 | 5,60  | 0,03 | 27,56      | 72,23  | 13,48      | 1,34  |
|      |                                          |      |       |       |        |        |      |       |      |            |        |            |       |
|      | <b>Обед</b>                              |      |       |       |        |        |      |       |      |            |        |            |       |
| 71   | Огурец свежий<br>порционно               | 60   | 0,5   | 0     | 2      | 9      | 0,10 | 31,11 | 0,00 | 75,09      | 75,81  | 36,60      | 1,75  |
| 101  | Суп<br>картофельный с<br>пшеном          | 200  | 1,76  | 2,26  | 16,46  | 93,2   | 0,1  | 5,48  | 0,13 | 39,47      | 177,30 | 36,40      | 1,59  |
| 291  | Плов из птицы<br>150/90                  | 240  | 31,9  | 35,35 | 35,85  | 459    | 0,29 | 0,00  | 0,02 | 15,11      | 208,00 | 139,0<br>0 | 4,65  |
| 346  | Компот из<br>апельсинов                  | 200  | 0,08  | 0     | 27     | 108,6  | 0,02 | 0,20  | 0,00 | 28,50      | 20,60  | 9,20       | 0,96  |
| 1091 | Хлеб<br>пшеничный                        | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8   | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16  |
| 1091 | Хлеб ржаной                              | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1   | 0,15 | 2,68  | 0,10 | 48,12      | 256,00 | 30,98      | 2,18  |
|      | Итого обед:                              | 760  | 38,73 | 38,97 | 107,28 | 808,7  | 0,58 | 39,47 | 0,25 | 209,5<br>1 | 748,77 | 254,3<br>1 | 11,29 |
|      | Всего:                                   | 1260 | 51,73 | 54,27 | 211,38 | 1394,7 | 0,71 | 45,07 | 0,28 | 237,0<br>7 | 821,00 | 267,7<br>9 | 12,63 |

Сезон летний

День: тринадцатый

| №           | Наименование<br>блюда                                               | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |              |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|--------------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| рецепт<br>а |                                                                     | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |              |      |                           |       |       |      |
|             |                                                                     |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1           | С    | А                         | Са    | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                                                             |            |                         |           |          |                    |          |              |      |                           |       |       |      |
| 181         | Каша молочная<br>из манной<br>крупы с маслом<br>сливочным<br>200/10 | 210        | 6,1                     | 11,3      | 33,5     | 260                | 2,11     | 0,12         | 0,14 | 2,40                      | 0,10  | 0,05  | 0,02 |
| 8           | Бутерброд<br>горячий с<br>курицей<br>отварной 30/30                 | 60         | 7,2                     | 9,7       | 15,6     | 179                | 2,30     | 0,95         | 2,30 | 3,39                      | 0,41  | 2,26  | 0,05 |
| 338         | Яблоко свежее<br>1/150                                              | 150        | 0,8                     | 0         | 25,2     | 104                | 0,02     | 2,36         | 0,00 | 3,22                      | 11,06 | 2,13  | 0,16 |
| 376         | Чай с лимоном<br>200/15/7                                           | 222        | 0,2                     | 0         | 15       | 60                 | 0,03     | 2,30         | 0,00 | 4,95                      | 2,91  | 8,55  | 0,68 |
|             | Итого завтрак:                                                      | 642        | 14,3                    | 21        | 89,3     | 603                | 4,46     | 5,73         | 2,44 | 13,96                     | 14,48 | 12,99 | 0,91 |
|             |                                                                     |            |                         |           |          |                    |          |              |      |                           |       |       |      |
|             | Обед                                                                |            |                         |           |          |                    |          |              |      |                           |       |       |      |
| 352         | Кабачки<br>тушеные                                                  | 60         | 0,6                     | 2,9       | 4,3      | 45,3               | 0,66     | 44610,0<br>0 | 0,02 | 41,22                     | 32,97 | 18,10 | 4,32 |

|      |                                     |      |       |       |        |        |       |          |      |        |        |        |       |
|------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|----------|------|--------|--------|--------|-------|
| 82   | Борщ с капустой свежей и картофелем | 200  | 1,46  | 3,92  | 2,12   | 89,9   | 0,11  | 6,16     | 0,00 | 46,42  | 283,80 | 45,80  | 2,44  |
| 279  | Тефтели из говядины 80/50           | 130  | 23,3  | 15,2  | 19,5   | 215    | 0,03  | 0,30     | 1,23 | 26,18  | 11,55  | 6,53   | 0,96  |
| 302  | Гречка отварная                     | 150  | 7,5   | 6,3   | 40,5   | 249,6  | 1,25  | 1,40     | 0,01 | 8,00   | 12,00  | 6,50   | 0,15  |
| 344  | Компот из яблок и алычи             | 200  | 0,24  | 0     | 29     | 117    | 0,02  | 0,00     | 0,00 | 3,22   | 11,06  | 2,13   | 0,16  |
| 1091 | Хлеб пшеничный                      | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8   | 0,03  | 0,00     | 0,00 | 4,95   | 2,91   | 8,55   | 0,68  |
| 1091 | Хлеб ржаной                         | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1   | 0,00  | 0,30     | 0,00 | 26,18  | 11,55  | 6,53   | 0,96  |
|      | Итого обед                          | 800  | 37,59 | 29,68 | 121,39 | 855,7  | 2,103 | 44618,16 | 1,26 | 156,17 | 365,84 | 94,14  | 9,67  |
|      | Всего:                              | 1442 | 51,89 | 50,68 | 210,69 | 1458,7 | 6,563 | 44623,89 | 3,7  | 170,13 | 380,32 | 107,13 | 10,58 |

Сезон летний

День: четырнадцатый

| №           | Наименование<br>блюда     | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|---------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| рецепт<br>а |                           | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |      |      |                           |        |       |      |
|             |                           |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1   | С    | А                         | Са     | Р     | Mg   |
|             | Завтрак                   |            |                         |           |          |                    |          |      |      |                           |        |       |      |
| 222/337     | Запеканка из<br>творога с | 170        | 22,6                    | 9         | 29,3     | 309                | 0,09     | 0,57 | 0,06 | 194,5<br>0                | 269,40 | 54,10 | 1,12 |

|        |                                   |      |       |       |        |         |       |       |           |            |        |            |        |
|--------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-----------|------------|--------|------------|--------|
|        | морковью с соусом яблочным 150/20 |      |       |       |        |         |       |       |           |            |        |            |        |
| 382    | Какао с молоком                   | 200  | 3,8   | 3,2   | 26,7   | 150,8   | 0,01  | 0,24  | 0,04      | 150,0<br>0 | 81,00  | 7,50       | 0,16   |
| 338    | Апельсин 1/150                    | 150  | 0,1   | 0     | 27,2   | 90      | 0,02  | 0,00  | 0,00      | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16   |
| 1091   | Хлеб пшеничный                    | 30   | 2,66  | 1     | 14     | 79,8    | 0,03  | 0,00  | 0,12      | 4,95       | 2,91   | 8,54       | 0,68   |
| 1091   | Хлеб ржаной                       | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,00  | 0,30  | 0,12      | 26,18      | 11,55  | 6,53       | 0,96   |
|        | Итого:                            | 580  | 30,99 | 13,56 | 109,17 | 688,7   | 0,15  | 1,11  | 0,34      | 378,8<br>5 | 375,92 | 78,80      | 3,08   |
|        |                                   |      |       |       |        |         |       |       |           |            |        |            |        |
|        | <b>Обед</b>                       |      |       |       |        |         |       |       |           |            |        |            |        |
| 324    | Свекла тушеная                    | 60   | 1     | 0,82  | 7,66   | 42,12   | 0,18  | 9,90  | 0,00      | 36,40      | 86,34  | 31,48      | 1,58 ' |
| 99     | Суп гороховый                     | 200  | 1,4   | 3,92  | 11,4   | 86,6    | 0,45  | 73,45 | 0,02      | 76,56      | 184,5  | 87,50      | 3,25   |
| Ттк 12 | Отбивная из филе кур              | 90   | 11,1  | 29,3  | 12,48  | 271,7   | 0,00  | 6,00  | 0,12      | 5,00       | 12,00  | 5,50       | 0,22   |
| 304    | Рис отварной                      | 150  | 3,12  | 5,1   | 18,57  | 132,6   | 140,2 | 0,80  | 0,65      | 41,53      | 29,2   | 23,03      | 0,70   |
| 349    | Компот из сухофруктов             | 200  | 0,08  | 0     | 21,82  | 87,6    | 0,02  | 2,10  | 1,30      | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16   |
| 1091   | Хлеб пшеничный                    | 30   | 1,7   | 0,46  | 9,7    | 46      | 0,03  | 0,00  | 0,01      | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68   |
| 1091   | Хлеб ржаной                       | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0,02  | 0,00  | 0,01      | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16   |
|        | Итого обед                        | 760  | 20,23 | 39,96 | 93,6   | 725,72  | 0,66  | 92,25 | 2,11<br>3 | 134,4<br>8 | 37,03  | 128,8<br>4 | 5,17   |
|        | Всего:                            | 1340 | 51,22 | 53,52 | 202,77 | 1414,42 | 0,809 | 93,36 | 2,45<br>3 | 513,3<br>3 | 412,95 | 207,6<br>4 | 8,25   |

Сезон летний

День: пятнадцатый

| №           | Наименование<br>блюда            | Масса      | Пищевые вещества<br>(г) |           |          | Энергетическа<br>я | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |            |      |
|-------------|----------------------------------|------------|-------------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------|------|---------------------------|--------|------------|------|
| рецепт<br>а |                                  | порци<br>й |                         |           |          | ценность           | (мг)     |       |      |                           |        |            |      |
|             |                                  |            |                         | белк<br>и | жир<br>ы | углево<br>ды       | (ккал)   | В1    | С    | А                         | Са     | Р          | Mg   |
|             | Завтрак                          |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
| 221         | Омлет<br>натуральный             | 159        | 13,6                    | 4,2       | 36       | 296                | 0,00     | 0,00  | 0,04 | 2,40                      | 0,00   | 0,05       | 0,02 |
|             | Печенье в инд<br>упаковке 1/60   | 60         | 7,5                     | 13,2      | 30,9     | 179                | 0,29     | 0,00  | 0,02 | 15,11                     | 208,00 | 139,0<br>0 | 4,65 |
| 1091        | Хлеб<br>пшеничный                | 30         | 1,7                     | 0,46      | 9,7      | 46                 | 0,03     | 0,00  | 0,00 | 4,95                      | 2,91   | 8,55       | 0,68 |
| 1091        | Хлеб ржаной                      | 30         | 1,83                    | 0,36      | 11,97    | 59,1               | 0.02     | 0,00  | 0,00 | 3,22                      | 11,06  | 2,13       | 0,16 |
| 376         | Чай с лимоном<br>200/15/7        | 222        | 0,2                     | 0         | 16       | 65                 | 2,96     | 0,74  | 3,70 | 8,00                      | 12,00  | 6,50       | 0,15 |
|             | Итого завтрак:                   | 501        | 24,83                   | 18,22     | 104,57   | 645,1              | 3,28     | 0,74  | 3,76 | 33,68                     | 233,97 | 156,2<br>3 | 5,66 |
|             |                                  |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
|             | Обед                             |            |                         |           |          |                    |          |       |      |                           |        |            |      |
| 71          | Помидор свежий<br>порционно      | 60         | 0,72                    | 0,12      | 2,76     | 15,6               | 0,06     | 22,76 | 0,00 | 46,48                     | 53,03  | 28,10      | 1,27 |
| 96          | Рассольник<br>ленинградский      | 200        | 1,68                    | 4,08      | 16,4     | 109                | 0,11     | 0,00  | 0,03 | 21,94                     | 61.17  | 11,30      | 1,16 |
| 234/331     | Котлета рыбная<br>с соусом 80/20 | 100        | 16,84                   | 20        | 9,28     | 219,2              | 0,15     | 2,68  | 0,10 | 48,12                     | 256,00 | 30,98      | 2,18 |

|      |                                              |      |       |       |        |         |       |       |      |            |        |            |       |
|------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|------------|--------|------------|-------|
| 310  | Картофель отварной со сливочным маслом 150/5 | 155  | 3,77  | 11,1  | 41,4   | 235,65  | 0,00  | 1,40  | 0,01 | 8,00       | 12,00  | 6,50       | 0,15  |
| 346  | Компот из апельсинов                         | 200  | 0,08  | 0     | 27     | 108,6   | 0.02  | 2,10  | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0.16  |
| 1091 | Хлеб пшеничный                               | 30   | 1,7   | 0,46  | 9,7    | 46      | 0,03  | 0,20  | 0,00 | 4,95       | 2,91   | 8,55       | 0,68  |
| 1091 | Хлеб ржаной                                  | 30   | 1,83  | 0,36  | 11,97  | 59,1    | 0.02  | 0,20  | 0,00 | 3,22       | 11,06  | 2,13       | 0,16  |
|      | Итого обед:                                  | 775  | 26,62 | 36,12 | 118,51 | 793,15  | 0,352 | 29,34 | 0,14 | 135,9<br>3 | 346,06 | 89,69      | 5,6   |
|      | Всего:                                       | 1276 | 51,45 | 54,34 | 223,08 | 1438,25 | 3,633 | 30,08 | 3,9  | 169,6<br>1 | 580,03 | 245,9<br>2 | 11,26 |