



Перспективное 10- дневное меню ИНДИВИДУАЛЬНОЕ  
для учащихся 11 лет и старше с диагнозом сахарный диабет ( 2-х разовое питание),  
обучающихся в МБОУ СОШ с. Рейдово им. Ильичева П.И.

Разработано на основании действующего перспективного меню от 01.01.2022, с учетом требований Сан Пин 2.3/2.4.3590-20,  
методических рекомендаций МР 2.4-19 Роспотребнадзор 2019 "2.4 Гигиена детей и подростков. Организация питания детей, страдающих сахарным диабетом  
и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании"

| № рец.                         | Прием пищи,наименование блюд                           | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |             |             | Эн.цен ккал   | Витамины(мг) |              |            |            | Минеральные вещества(мг) |              |             | Справочно норма калорийности | Соблюдение минимальной нормы % (допустимо +/- 5%) |
|--------------------------------|--|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------------|--------------|-------------|------------------------------|---|
|                                |  |              |              | Б                   | Ж           | У           |               | В1,мг        | С,мг         | А,мг       | Е, мг      | Са, мг                   | Mg, мг       | Fe, мг      |                              |   |
| 1                              | 2  | 3            | 5            | 6                   | 7           | 8           | 9             | 10           | 11           | 12         | 13         | 14                       | 16           |             |                              |   |
| <b>1 день</b>                  |  |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК№8.16                        | Горошек зеленый консервированный с растительным маслом | 70           |              | 2                   | 6,1         | 4,2         | 57            | 0,7          | 77           | 0          | 0          | 150,2                    | 145,6        | 4,8         |                              |   |
|                                | горошек зеленый консервированный                       | 64           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | масло растительное рафинированное                      | 6            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК№4.3                         | Омлет с сыром запеченный                               | 70           | 70           | 10                  | 11,6        | 1,4         | 151           | 0,05         | 0,6          | 1,4        | 0,03       | 151                      | 14,2         | 1,5         |                              |   |
|                                | яйцо куриное   | 56           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | молоко цельное пастеризованное 3,2%                    | 21           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | соль поваренная  | 0,1          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | сыр  | 9            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | масло сливочное 72,4%                                  | 3            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ПР                             | Хлеб пшеничный   | 70           | 70           |                     |             |             | 169,4         |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ПР                             | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40           | 40           |                     |             |             | 88,8          |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ПР                             | Апельсин/мандарин                                      | 100          | 100          | 0,8                 | 0,2         | 7,5         | 50            | 0,03         | 38           | 0          | 0          | 35                       | 17           | 0,1         |                              |   |
| ТК№11.10 а                     | Чай с лимоном без сахара                               | 200/7        |              | 0                   | 0           | 0,2         | 2             | 0            | 2,9          | 0          | 0          | 7,8                      | 5,2          | 0,9         |                              |   |
|                                | чай-заварка  | 1            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | лимон  | 7            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | вода питьевая  | 200          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  |              |              | <b>12,8</b>         | <b>17,9</b> | <b>13,3</b> | <b>518,2</b>  | <b>0,8</b>   | <b>118,5</b> | <b>1,4</b> | <b>0,0</b> | <b>344,0</b>             | <b>182,0</b> | <b>7,3</b>  | 544                          | 95,3  |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК №8.5а                       | Салат из свежих огурцов с растительным маслом          | 70           |              | 0,43                | 9,72        | 1,09        | 93            | 0,2          | 66,5         | 0          | 0          | 152,95                   | 93,1         | 3,99        |                              |   |
|                                | огурец свежий  | 61           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | соль поваренная  | 0,2          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | масло растительное                                     | 10           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| 200 Сб. рец. 2002 (общее меню) | Суп картофельный с рыбой                               | 280          | 280          | 9,464               | 4,794       | 14,71       | 119,59        | 0,123        | 0            | 0,076      | 3,02       | 35,448                   | 196,78       | 0,05152     |                              |   |
|                                | картофель 113,4  | 147,42       |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | морковь 10   | 13           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | лук репчатый 10  | 12           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | масло растительное 2,5                                 | 2,5          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | бульон рыбный 176,4                                    |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| горбуша (потр.с головой) 33,9  |  |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК№2.6                         | Биточки мясные паровые                                 | 105          | 105          | 16,3                | 15,9        | 8,7         | 244           | 0,1          | 0,6          | 0,02       | 0,04       | 31                       | 166,4        | 0,4         |                              |   |
|                                | говядина   | 80           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | хлеб пшеничный   | 18           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | вода питьевая  | 22           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | соль поваренная  | 0,9          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| масло сливочное                | 4  |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК№6.86                        | Макаронные изделия отварные                            | 250          | 250          | 9,8                 | 6,2         | 60,7        | 337           | 0,15         | 0            | 0,04       | 0          | 100,6                    | 26,8         | 1,1         |                              |   |
|                                | макаронные изделия в/с                                 | 86           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | вода питьевая  | 516          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | соль поваренная  | 0,7          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | масло сливочное 72,4%                                  | 7            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ТК№11.10 а                     | Чай с лимоном без сахара                               | 200/7        |              | 0                   | 0           | 0,2         | 2             | 0            | 2,9          | 0          | 0          | 7,8                      | 5,2          | 0,9         |                              |   |
|                                | чай-заварка  | 1            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | лимон  | 7            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
|                                | вода питьевая  | 200          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| ПР                             | Хлеб пшеничный   | 30           | 30           |                     |             |             | 72,6          |              |              |            |            |                          |              |             |                              |   |
| <b>Итого за обед</b>           |  |              |              | <b>35,99</b>        | <b>36,6</b> | <b>85,4</b> | <b>868,2</b>  | <b>0,6</b>   | <b>70,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,1</b> | <b>327,8</b>             | <b>488,3</b> | <b>6,4</b>  | 816                          | 106,4   |
| <b>ИТОГО</b>                   |  |              |              | <b>48,8</b>         | <b>54,5</b> | <b>98,7</b> | <b>1386,4</b> | <b>1,4</b>   | <b>188,5</b> | <b>1,5</b> | <b>3,1</b> | <b>671,8</b>             | <b>670,3</b> | <b>13,7</b> |                              |   |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |             |             | Эн. цен.      | Витамины(мг) |              |            |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                         |   |              |              | Б                   | Ж           | У           |               | ккал         | В1,мг        | С,мг       | А,мг       | Е, мг                    | Са, мг       | Mg, мг       | Р, мг       |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4            | 5                   | 6           | 7           | 8             | 9            | 10           | 11         | 12         | 13                       | 14           | 15           | 16          |
| <b>2 день</b>           |   |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |   |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №6.4                 | Каша гречневая молочная жидкая          |              | 200          | 7,6                 | 7,2         | 30,3        | 216           | 0,2          | 1,3          | 0,04       | 0,3        | 129,8                    | 90,3         | 201,9        | 2,7         |
|                         | Крупа гречневая                         | 38           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | молоко цельное пастеризованное 3,2%     | 96           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | вода питьевая                           | 64           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | соль поваренная                         | 0,7          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | масло сливочное 72,4%                   | 4            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 70           | 70           |                     |             |             | 169,4         |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40           | 40           |                     |             |             | 88,8          |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №11.11а              | Чай с молоком без сахара                |              | 200          | 1,6                 | 1,6         | 3,4         | 26            | 0,02         | 3,6          | 0,01       | 0          | 67,8                     | 12,2         | 54,7         | 0,9         |
|                         | чай-заварка                             | 1            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | вода питьевая                           | 50           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | молоко цельное пастеризованное 3,2%     | 153          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | Яблоко                                  | 100          | 100          |                     |             |             | 52            |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              |              | <b>9,2</b>          | <b>8,8</b>  | <b>33,7</b> | <b>552,2</b>  | <b>0,2</b>   | <b>4,9</b>   | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>197,6</b>             | <b>102,5</b> | <b>256,6</b> | <b>3,6</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             |   |              |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №8.10а               | Салат из белокачанной капусты и моркови |              | 75           | 1,7                 | 9,1         | 4,8         | 108           | 0,2          | 243,4        | 0          | 0          | 280,3                    | 114          | 207,1        | 3,8         |
|                         | кпуста белокачанная                     | 88           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | морковь свежая                          | 10           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | масло растительное                      | 9            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №1.2а                | Щи из свежей капусты вегетарианские     |              | 350          | 2,5                 | 6,3         | 11,2        | 112           | 0,3          | 25,9         | 0          | 0          | 106,1                    | 38,3         | 70,3         | 1,2         |
|                         | капуста белокачанная                    | 69           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | картофель                               | 35           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | морковь                                 | 14           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | помидоры                                | 15,7         |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | лук репчатый                            | 7            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | масло растительное                      | 6            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | вода питьевая                           | 309          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №2.4                 | Гуляш из отварного мяса                 |              | 130          | 17,2                | 19          | 4,3         | 255           | 0,2          | 13,8         | 0,9        | 0          | 30,6                     | 29,9         | 223,7        | 1,4         |
|                         | говядина (варка крупным куском 55)      | 89           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | соль поваренная                         | 1            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | лук репчатый                            | 15           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | масло растительное                      | 4,7          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | томатное пюре                           | 12           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | бульон мясной                           | 80           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №6.5а                | Каша гречневая рассыпчатая              |              | 175          | 6,3                 | 3,9         | 29,9        | 173           | 0,2          | 1,3          | 0          | 0,3        | 129,8                    | 90,3         | 201,9        | 2,7         |
|                         | крупа гречневая                         | 79           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | вода питьевая                           | 166          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | соль поваренная                         | 1            |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | масло сливочное 72,4%                   | 10           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ТК №11.5а               | Компот из свежих яблок                  |              | 200          | 0,18                | 0,2         | 9,4         | 17            | 0            | 6            | 2,3        | 0,1        | 9,6                      | 5,4          | 6,6          | 1,4         |
|                         | яблоки свежие                           | 60           |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
|                         | вода питьевая                           | 150          |              |                     |             |             |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30           | 30           |                     |             | 72,6        |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40           | 40           |                     |             | 88,8        |               |              |              |            |            |                          |              |              |             |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              |              | <b>27,9</b>         | <b>38,5</b> | <b>59,6</b> | <b>826,4</b>  | <b>0,9</b>   | <b>290,4</b> | <b>3,2</b> | <b>0,4</b> | <b>556,4</b>             | <b>277,6</b> | <b>709,6</b> | <b>10,5</b> |
| <b>ИТОГО</b>            |   |              |              | <b>37,1</b>         | <b>47,3</b> | <b>93,3</b> | <b>1378,6</b> | <b>1,1</b>   | <b>295,3</b> | <b>3,3</b> | <b>0,7</b> | <b>754,0</b>             | <b>380,1</b> | <b>966,2</b> | <b>14,1</b> |

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюд                 | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |             |             | Эн. цен.      | Витамины(мг) |            |             |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |            |        |
|--|---|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--------|
|  |   |              |              | Б                   | Ж           | У           |               | ккал         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг        | Са, мг                   | Mg, мг       | P, мг      | Fe, мг |
| 1  | 2   | 3            | 5            | 6                   | 7           | 8           | 9             | 10           | 11         | 12          | 13         | 14           | 15                       | 16           |            |        |
| <b>3 день</b>                                    |   |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |   |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| ТК<br>№5.46                                      | Суфле творожное паровое без сахара            |              | 170          | 27,2                | 6,8         | 12,4        | 222           | 3,6          | 1,4        | 55,8        | 0,2        | 290,8        | 65,8                     | 482,4        | 0,06       |        |
|  | творог нежирный                               | 120          |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | мука пшеничная                                | 12           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | молоко цельное пастеризованное 3,2%           | 42           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | яйцо куриное                                  | 24           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | масло сливочное 72,4%                         | 2            |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| 376 Сб.<br>рец.<br>2011                          | <b>Чай с лимоном без сахара</b>               |              | 200/7        | 0                   | 0           | 0,2         | 2             | 0            | 2,9        | 0           | 0          | 7,8          | 5,2                      | 9,7          | 0,9        |        |
|  | чай-заварка                                   | 1            |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | лимон   | 7            |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | ПР Яблоко                                     | 100          | 100          |                     |             |             | 52            |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | ПР Хлеб пшеничный                             | 70           | 70           |                     |             |             | 169,4         |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | ПР Хлеб ржано-пшеничный                       | 40           | 40           |                     |             |             | 88,8          |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| <b>Итого за завтрак</b>                          |   |              |              | <b>27,2</b>         | <b>6,8</b>  | <b>12,6</b> | <b>534,2</b>  | <b>3,6</b>   | <b>4,3</b> | <b>55,8</b> | <b>0,2</b> | <b>298,6</b> | <b>71,0</b>              | <b>492,1</b> | <b>1,0</b> |        |
| <b>ОБЕД</b>                                      |   |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| ТК<br>№8.12                                      | <b>Винегрет овощной с растительным маслом</b> |              | 210          |                     |             |             | 243           |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | картофель                                     | 45           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | свекла  | 48           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | морковь                                       | 33           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | горошек зеленый консервированный              | 27           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | лук зеленый                                   | 15           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | огурцы маринованные                           | 21           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | яблоко  | 18           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | масло растительное                            | 15           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| 108 Сб.<br>рец.<br>для<br>общ-ых<br>учр.<br>2011 | <b>Суп картофельный с клецками</b>            |              | 270          | 3,8448              | 7,1172      | 25,6932     | 145,8         | 0,1188       | 6,21       | 0,0216      | 0          | 78,732       | 36,072                   | 27,378       | 1,2744     |        |
|  | картофель 54                                  | 70,2         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | морковь 11                                    | 14,3         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | лук репчатый 11                               | 13,2         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | масло растительное 2.7                        | 2,7          |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | бульон 202,5                                  |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | <b>выход супа: 200</b>                        |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | мука 21,6                                     | 21,6         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | масло сливочное 2                             | 2            |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | яйца 6  | 0,15         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| молоко 35  | 35  |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | <b>масса готовых клецек: 70</b>               |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| 241 Сб.<br>рец.<br>2011                          | <b>Мясо отварное на порцию супа</b>           |              | 15           | 3,9                 | 2,55        | 0           | 38,1          | 0,0075       | 0          | 0           | 0,06       | 4,5          | 4,65                     | 27,6         | 0,225      |        |
|  | курица 24                                     | 48           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | <b>масса отварного мяса 15</b>                |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| 238 Сб.<br>рец.<br>для<br>общ-ых<br>учр.<br>2011 | <b>Хлебцы рыбные</b>                          |              | 120/50       | 18,336              | 10,56       | 8,88        | 178,8         | 0,144        | 1,872      | 0           | 0,6        | 51,504       | 243,48                   | 50,4         | 0,96       |        |
|  | горбуша (потр.с головой) 143                  |              |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | масло сливочное 4,8                           | 4,8          |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | хлеб пшеничный/ржано-пшен. 19,2               | 19,2         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | яйцо 7,5                                      | 0,2          |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | молоко 31,2                                   | 31,2         |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| ТК<br>№11.6а                                     | <b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b> |              | 200          | 0                   | 0           | 15,4        | 60            | 0            | 0,3        | 0,2         | 0          | 18,9         | 14,6                     | 29,7         | 0,5        |        |
|  | смесь сухофруктов                             | 20           |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | вода питьевая                                 | 150          |              |                     |             |             |               |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | ПР Хлеб пшеничный                             | 30           | 30           |                     |             |             | 72,6          |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
|  | ПР Хлеб ржано-пшеничный                       | 40           | 40           |                     |             |             | 88,8          |              |            |             |            |              |                          |              |            |        |
| <b>Итого за обед</b>                             |   |              |              | <b>26,1</b>         | <b>20,2</b> | <b>50,0</b> | <b>827,1</b>  | <b>0,3</b>   | <b>8,4</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,7</b> | <b>153,6</b> | <b>298,8</b>             | <b>135,1</b> | <b>3,0</b> |        |
| <b>ИТОГО</b>                                     |   |              |              | <b>26,1</b>         | <b>20,2</b> | <b>50,0</b> | <b>1361,3</b> | <b>0,3</b>   | <b>8,4</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,7</b> | <b>153,6</b> | <b>298,8</b>             | <b>135,1</b> | <b>3,0</b> |        |

|                           |   | День: четверг<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний<br>Возрастная категория: 11 и стар. |  | кол-во<br>нетто | масса<br>порции | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. цен.      | Витамины(мг) |             |            |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |  |
|---------------------------|---|---|--|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--|
| № рец.                    | Прием пищи,наименование блюд                |   |  |                 |                 | Б                   | Ж           | У            | ккал          | В1,мг        | С,мг        | А,мг       | Е, мг      | Са, мг                   | Mg,<br>мг    | Р, мг        | Fe, мг      |  |
| 1                         | 2   |   |  | 3               |                 | 5                   | 6           | 7            | 8             | 9            | 10          | 11         | 12         | 13                       | 14           | 15           | 16          |  |
|                           | 4 день                                      |   |  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | <b>ЗАВТРАК</b>                              |   |  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| TK<br>№1.11в              | Суп молочный с крупой                       |   |  | 300             |                 | 3,7                 | 3,8         | 14,8         | 108           | 0,1          | 1,4         | 0,03       | 0,03       | 155,6                    | 28,7         | 177,7        | 0,5         |  |
|                           | молоко цельное пастеризованное 3,2%         |   |  | 105             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | вода питьевая                               |   |  | 190             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | крупы гречневая                             |   |  | 24              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| 15 Сб.<br>рец.            | Сыр (порциями)                              |   |  | 40              |                 | 10,6                | 10,6        | 0            | 140           |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | сыр   |   |  | 40              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| TK<br>№1.1.6а             | Компот из смеси сухофруктов без сахара      |   |  | 200             |                 | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0            | 0,3         | 0,2        | 0          | 18,9                     | 14,6         | 29,7         | 0,5         |  |
|                           | смесь сухофруктов                           |   |  | 20              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | вода питьевая                               |   |  | 150             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| ПР                        | Хлеб пшеничный                              |   |  | 70              |                 |                     |             |              | 169,4         |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| ПР                        | Хлеб ржано-пшеничный                        |   |  | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                     |   |  |                 |                 | <b>14,3</b>         | <b>14,4</b> | <b>30,2</b>  | <b>566,2</b>  | <b>0,1</b>   | <b>1,7</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,0</b> | <b>174,5</b>             | <b>43,3</b>  | <b>207,4</b> | <b>1,0</b>  |  |
|                           | <b>ОБЕД</b>                                 |   |  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| 24 Сб.<br>рец.<br>2011    | Салат из свежих помидоров и огурцов         |   |  | 100             |                 | 0,93                | 6,13        | 2,87         | 70,41         | 0,04         | 18,05       | 0          | 3,14       | 24,67                    | 26,22        | 16,66        | 0,72        |  |
|                           | помидоры свежие 48                          |   |  | 56,4            |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | огурцы свежие 35                            |   |  | 43,75           |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | лук репчатый 12                             |   |  | 14,4            |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | масло растительное 6                        |   |  | 6               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| TK<br>№1.1                | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский |   |  | 350             |                 | 2,6                 | 8,6         | 17,5         | 155,8         | 0,2          | 48          | 2,8        | 0          | 95                       | 19,6         | 96,6         | 1,6         |  |
|                           | свекла                                      |   |  | 56              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | картофель                                   |   |  | 28              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | капуста белокочанная                        |   |  | 28              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | морковь                                     |   |  | 17,5            |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | лук репчатый                                |   |  | 14              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | сахар                                       |   |  | 3,5             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | масло растительное                          |   |  | 7               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | соль поваренная                             |   |  | 0,4             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| ПР                        | Сметана на порцию супа сметана 15% 10       |   |  | 10              | 10              | 0,26                | 1,5         | 0,36         | 16,2          | 0,003        | 0,04        | 0,01       | 0,03       | 8,8                      | 0,9          | 6,1          | 0,02        |  |
|                           | птица тушёная с соусом                      |   |  | 100             |                 | 16,7                | 6,1         | 1,9          | 117,8         | 4,7          | 2,6         | 4,7        | 2,8        | 3,8                      | 17           | 16           | 7,2         |  |
| 290,33<br>Сб.рец.<br>2011 | куриные окорочка 75                         |   |  | 150             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | масло сливочное 2                           |   |  | 2               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | соус сметанный с томатом 40                 |   |  | 10              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | сметана 10                                  |   |  | 10              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | томатная паста 1                            |   |  | 1               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| TK №1.<br>ос              | макаронные изделия отварные                 |   |  | 250             |                 | 9,8                 | 6,2         | 60,7         | 337           | 0,15         | 0           | 0,04       | 0          | 100,6                    | 26,8         | 121,4        | 1,1         |  |
|                           | макаронные изделия в/с                      |   |  | 86              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | вода питьевая                               |   |  | 516             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | соль поваренная                             |   |  | 0,7             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | масло сливочное 72,4%                       |   |  | 7               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| TK №1.<br>10а             | Чай с лимоном без сахара                    |   |  | 200/7           |                 | 0                   | 0           | 0,2          | 2             | 0            | 2,9         | 0          | 0          | 7,8                      | 5,2          | 9,7          | 0,9         |  |
|                           | чай-заварка                                 |   |  | 1               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | лимон                                       |   |  | 7               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | вода питьевая                               |   |  | 200             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| ПР                        | Хлеб пшеничный                              |   |  | 30              | 30              |                     |             |              | 72,6          |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
| ПР                        | Хлеб ржано-пшеничный                        |   |  | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |              |             |            |            |                          |              |              |             |  |
|                           | <b>Итого за обед</b>                        |   |  |                 |                 | <b>30,3</b>         | <b>28,5</b> | <b>83,5</b>  | <b>771,8</b>  | <b>5,1</b>   | <b>71,6</b> | <b>7,6</b> | <b>6,0</b> | <b>240,7</b>             | <b>95,7</b>  | <b>266,5</b> | <b>11,5</b> |  |
|                           | <b>ИТОГО</b>                                |   |  |                 |                 | <b>44,6</b>         | <b>42,9</b> | <b>113,7</b> | <b>1338,0</b> | <b>5,2</b>   | <b>73,3</b> | <b>7,8</b> | <b>6,0</b> | <b>415,2</b>             | <b>139,0</b> | <b>473,9</b> | <b>12,5</b> |  |

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюд             | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |       |      | Эн. цен. | Витамины(мг) |       |      |       |       | Минеральные вещества(мг) |       |        |        |
|--|---|--------------|--------------|---------------------|-------|------|----------|--------------|-------|------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|--------|
|  |   |              |              | Б                   | Ж     | У    |          | ккал         | В1,мг | С,мг | А,мг  | Е, мг | Са, мг                   | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| 1  | 2   | 3            | 3            | 5                   | 6     | 7    | 8        | 9            | 10    | 11   | 12    | 13    | 14                       | 15    | 16     |        |
| <b>5 ДЕНЬ</b>  |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| 15 Сб. рец.  | <b>Сыр (порциями)</b>                     |              | 30           |                     |       |      | 105      |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | сыр                                       | 30           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ТК №6.1  | <b>Каша пшенная молочная жидкая</b>       |              | 200          | 7,1                 | 7,2   | 27,8 | 220      | 0,2          | 1,7   | 0,2  | 0,9   | 129,1 | 45,1                     | 176,4 | 2,1    |        |
|  | крупя пшенная                             | 38           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | молоко цельное пастеризованное 3,2%       | 96           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | вода питьевая                             | 64           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | соль поваренная                           | 0,7          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | масло сливочное 72,4%                     | 4            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ТК №11.10a   | <b>Чай с лимоном без сахара</b>           |              | 200/7        | 0                   | 0     | 0,2  | 2        | 0            | 2,9   | 0    | 0     | 7,8   | 5,2                      | 9,7   | 0,9    |        |
|  | чай-заварка                               | 1            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | лимон                                     | 7            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | вода питьевая                             | 200          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ПР   | <b>Яблоко</b>                             | 100          | 100          |                     |       |      | 52       |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ПР   | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 70           | 70           |                     |       |      | 169,4    |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| <b>Итого за завтрак</b>  |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  |   |              |              | 7,1                 | 7,2   | 28,0 | 548,4    | 0,2          | 4,6   | 0,2  | 0,9   | 136,9 | 50,3                     | 186,1 | 3,0    |        |
| <b>ОБЕД</b>  |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| 53 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011                               | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> |              | 120          | 1,98                | 4,9   | 8,75 | 87,48    | 0,06         | 8,23  | 0    | 0     | 33,96 | 21,96                    | 49,92 | 1,57   |        |
|  | свекла 80                                 | 104          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | горошек зеленый консервированный 30       | 45           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | лук репчатый 6                            | 7,2          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | масло растительное 4,8                    | 4,8          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ТК №1.16   | <b>Суп картофельный с горохом</b>         |              | 350          | 8,5                 | 5,5   | 33,6 | 219      | 0,4          | 18,8  | 0,02 | 0,1   | 56    | 53,3                     | 126,7 | 2,8    |        |
|  | морковь                                   | 14           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | лук репчатый                              | 5            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | масло сливочное 72,4%                     | 6            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | картофель                                 | 88           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | горох лущеный                             | 28           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | вода питьевая                             | 230          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | соль поваренная йодированная              | 0,5          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| 241 Сб. рец. 2011  | <b>Мясо отварное на порцию суша</b>       |              | 15           |                     |       |      | 38,1     |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | курица 24                                 | 48           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | <b>масса отварного мяса 15</b>            |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| 07027. Требования к услуге питания в образ у чр г. Москва 2021 | <b>Рагу из птицы</b>                      |              | 250          | 18,75               | 18,75 | 16,9 | 282,19   | 0,16         | 9,02  | 0,04 | 0,003 | 24,08 | 118,12                   | 41,4  | 2,14   |        |
|  | окорочка куриные 76                       | 190          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | картофель 92                              | 149,5        |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | морковь 20                                | 32,5         |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | томатная паста 2,4                        | 3            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | лук репчатый 12                           | 18           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | масло сливочное 4                         | 5            |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | мука 2                                    | 2,5          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | бульон куриный 50                         |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| масса гарнира с соусом 140                                     |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ТК №11.5a  | <b>Компот из свежих яблок</b>             |              | 200          | 0,18                | 0,2   | 9,4  | 17       | 0            | 6     | 2,3  | 0,1   | 9,6   | 5,4                      | 6,6   | 1,4    |        |
|  | яблоки свежие                             | 60           |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  | вода питьевая                             | 150          |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ПР   | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 30           | 30           |                     |       |      | 72,6     |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| ПР   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>               | 40           | 40           |                     |       |      | 88,8     |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
| <b>Итого за обед</b>   |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  |   |              |              | 29,4                | 29,4  | 68,7 | 805,2    | 0,6          | 42,1  | 2,4  | 0,2   | 123,6 | 198,8                    | 224,6 | 7,9    |        |
| <b>ИТОГО</b>   |   |              |              |                     |       |      |          |              |       |      |       |       |                          |       |        |        |
|  |   |              |              | 36,5                | 36,6  | 96,7 | 1353,6   | 0,8          | 46,7  | 2,6  | 1,1   | 260,5 | 249,1                    | 410,7 | 10,9   |        |

|                                 |   | День: Понедельник<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний<br>Возрастная категория: 11 и стар. |              |      | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |        |       | Эн. цен | Витамины(мг) |        |        |       | Минеральные вещества(мг) |     |  |  |
|---------------------------------|---|---|--------------|------|--------------|--------------|---------------------|--------|-------|---------|--------------|--------|--------|-------|--------------------------|-----|--|--|
| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюд               |   | масса порции | Б    | Ж            | У            | ккал                | В1, мг | С, мг | А, мг   | Е, мг        | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг                   |     |  |  |
| 1                               | 2   |   | 3            | 5    | 6            | 7            | 8                   | 9      | 10    | 11      | 12           | 13     | 14     | 15    | 16                       |     |  |  |
| <b>6 день</b>                   |   |   |              |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |   |   |              |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| 15 Сб. рец.                     | <b>Сыр (порциями)</b>                       |   | 30           |      |              |              | 105                 |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | сыр   |   | 30           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| TK №6.1                         | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>       |   | 200          | 7,1  | 7,2          | 27,8         | 220                 | 0,2    | 1,7   | 0,2     | 0,9          | 129,1  | 45,1   | 176,4 | 2,1                      |     |  |  |
|                                 | крупы пшеничные                             |   | 38           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | молоко цельное пастеризованное 3,2%         |   | 96           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | вода питьевая                               |   | 64           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | соль поваренная                             |   | 0,7          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| TK №11.10a                      | <b>Чай с лимоном без сахара</b>             |   | 200/7        | 0    | 0            | 0,2          | 2                   | 0      | 2,9   | 0       | 0            | 7,8    | 5,2    | 9,7   | 0,9                      |     |  |  |
|                                 | чай-заварка                                 |   | 1            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | лимон                                       |   | 7            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | вода питьевая                               |   | 200          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| ПР                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                       |   | 70           | 70   |              |              | 169,4               |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| ПР                              | <b>Апельсин/мандарин</b>                    |   | 100          | 100  | 0,8          | 0,2          | 7,5                 | 50     | 0,03  | 38      | 0            | 0      | 35     | 17    | 11                       | 0,1 |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b>         |   |   |              |      | 7,9          | 7,4          | 35,5                | 546,4  | 0,2   | 42,6    | 0,2          | 0,9    | 171,9  | 67,3  | 197,1                    | 3,1 |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                     |   |   |              |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| 49 Сб. рец. для общ-ых учр-2011 | <b>Салат витаминный</b>                     |   | 150          | 1,08 | 6,048        | 3,12         | 70,92               | 0,024  | 4,92  | 0       | 3,84         | 28,56  | 27,84  | 15,96 | 0,72                     |     |  |  |
|                                 | капуста белокочанная 60                     |   | 78           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | морковь 18                                  |   | 23,4         |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | перец сладкий 18                            |   | 28,8         |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | кукуруза 24                                 |   | 36           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | сахар 6                                     |   | 0            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | масло растительное 7,2                      |   | 7,2          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| TK №1.3                         | <b>Рассольник ленинградский со сметаной</b> |   | 350          | 2,8  | 4,1          | 17,5         | 119                 | 0,1    | 10,4  | 0       | 0            | 55     | 25,5   | 52,2  | 0,7                      |     |  |  |
|                                 | вода питьевая                               |   | 315          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | крупы перловая                              |   | 14           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | картофель                                   |   | 36           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | морковь                                     |   | 18           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | лук репчатый                                |   | 3,5          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | огурцы консервированные                     |   | 21           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | соль поваренная                             |   | 0,3          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | масло сливочное 72,4%                       |   | 3            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | сметана 20%                                 |   | 8            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| TK №2.10a                       | <b>Плов из риса с отварным мясом</b>        |   | 250          | 20,3 | 23,1         | 48,5         | 488                 | 0,2    | 12,6  | 0       | 0            | 34,6   | 67,3   | 317,9 | 2,2                      |     |  |  |
|                                 | говядина                                    |   | 82           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | масло растительное                          |   | 9            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | морковь                                     |   | 14           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | лук репчатый                                |   | 9            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | соль поваренная йодированная                |   | 1,4          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | крупы рисовая                               |   | 65           |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | бульон мясной                               |   | 137          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| TK №11.10a                      | <b>Чай с лимоном без сахара</b>             |   | 200/7        | 0    | 0            | 0,2          | 2                   | 0      | 2,9   | 0       | 0            | 7,8    | 5,2    | 9,7   | 0,9                      |     |  |  |
|                                 | чай-заварка                                 |   | 1            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | лимон                                       |   | 7            |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
|                                 | вода питьевая                               |   | 200          |      |              |              |                     |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| ПР                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                       |   | 30           | 30   |              |              | 72,6                |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| ПР                              | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                 |   | 40           | 40   |              |              | 88,8                |        |       |         |              |        |        |       |                          |     |  |  |
| <b>Итого за обед</b>            |   |   |              |      | 24,2         | 33,2         | 69,3                | 841,3  | 0,3   | 30,8    | 0,0          | 3,8    | 126,0  | 125,8 | 395,8                    | 4,5 |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                    |   |   |              |      | 32,1         | 40,6         | 104,8               | 1387,7 | 0,6   | 73,4    | 0,2          | 4,7    | 297,9  | 193,1 | 592,9                    | 7,6 |  |  |

| № рец.                                       |   | Прием пищи, наименование блюда | кол-во нетто | масса порции | Пищевые вещества, г |        |        | Эн. цен. | Витамины(мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |        |
|--|---|--------------------------------|--------------|--------------|---------------------|--------|--------|----------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|
|  |   |                                |              |              | Б                   | Ж      | У      |          | В1, мг       | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг                   | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |
| 1  | 2   | 3                              | 4            | 5            | 6                   | 7      | 8      | 9        | 10           | 11    | 12    | 13    | 14                       | 15     | 16     |        |
| <b>7 день</b>                                |   |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |   |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| 15 Сб. рец.                                  | <b>Сыр (порциями)</b>                                   |                                | 20           |              |                     |        | 70     |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | сыр   | 20                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| ТК №6.4                                      | <b>Каша гречневая молочная жидкая</b>                   |                                | 200          | 7,6          | 7,2                 | 30,3   | 216    | 0,2      | 1,3          | 0,04  | 0,3   | 129,8 | 90,3                     | 201,9  | 2,7    |        |
|  | Крупа гречневая   | 38                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | молоко цельное пастеризованное 3,2%                     | 96                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | вода питьевая   | 64                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | соль поваренная   | 0,7                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | масло сливочное 72,4%                                   | 4                              |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| ТК №11.10а                                   | <b>Чай с лимоном без сахара</b>                         |                                | 200/7        | 0            | 0                   | 0,2    | 2      | 0        | 2,9          | 0     | 0     | 7,8   | 5,2                      | 9,7    | 0,9    |        |
|  | чай-заварка   | 1                              |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | лимон   | 7                              |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | вода питьевая   | 200                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| 338 Сб. рец.                                 | <b>Яблоко</b>   | 100                            | 100          | 1,5          | 0,5                 | 21     | 96     | 0,04     | 10           | 0     | 0     | 8     | 28                       | 42     | 0,6    |        |
| ПР   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | 70                             | 70           |              |                     |        | 169,4  |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| <b>Итого за завтрак</b>                      |   |                                |              |              | 9,1                 | 7,7    | 51,5   | 553,4    | 0,2          | 14,2  | 0,0   | 0,3   | 145,6                    | 123,5  | 253,6  | 4,2    |
| <b>ОБЕД</b>                                  |   |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| 40 Сб. рец. для общ-ых учр. 2011             | <b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b> |                                | 240          | 6,48         | 16,96               | 22,84  | 270,48 | 0,261    | 20,1         | 0,48  | 0     | 46,8  | 57,96                    | 156,56 | 156,56 |        |
|  | картофель 54  | 70,2                           |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | горошек зеленый консервированный 20,4                   | 30,6                           |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | морковь 30  | 39                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | яйцо 9,6  | 0,24                           |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | масло растительное 7,2                                  | 7,2                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| 119 ТК к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95, 2006 | <b>Уха ростовская</b>                                   |                                | 280          | 7,392        | 2,688               | 11,088 | 97,776 | 0,112    | 7,28         | 0,026 | 0,22  | 39,65 | 108,8                    | 26,88  | 1,008  |        |
|  | горбуша (филе) 42,1                                     |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | <b>масса вареной рыбы 40</b>                            |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | вода 364  |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | картофель 66,6  | 86,58                          |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | лук репчатый 8,4  | 10,08                          |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | масло сливочное 2,8                                     | 2,8                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | зелень св. 3,1  |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | <b>выход готовой ухи 280</b>                            |                                |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| ТК №2.4                                      | <b>Гуляш из отварного мяса</b>                          |                                | 130          | 17,2         | 19                  | 4,3    | 255    | 0,2      | 13,8         | 0,9   | 0     | 30,6  | 29,9                     | 223,7  | 1,4    |        |
|  | говядина (варка крупным куском 55)                      | 89                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | соль поваренная   | 1                              |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | лук репчатый  | 15                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | масло растительное                                      | 4,7                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | томатное пюре   | 12                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | мука пшеничная  | 4                              |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | бульон мясной   | 80                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| 342 Сб. рец. для общ-ых учр.                 | <b>Компот из свежих яблок</b>                           |                                | 200          | 0,18         | 0,2                 | 9,4    | 17     | 0        | 6            | 2,3   | 0,1   | 9,6   | 5,4                      | 6,6    | 1,4    |        |
|  | яблоки свежие   | 60                             |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
|  | вода питьевая   | 150                            |              |              |                     |        |        |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| ПР   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | 30                             | 30           |              |                     |        | 72,6   |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| ПР   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                             | 40                             | 40           |              |                     |        | 88,8   |          |              |       |       |       |                          |        |        |        |
| <b>Итого за обед</b>                         |   |                                |              |              | 31,3                | 38,8   | 47,6   | 801,7    | 0,6          | 47,2  | 3,7   | 0,3   | 126,6                    | 202,0  | 413,7  | 160,4  |
| <b>ИТОГО</b>                                 |   |                                |              |              | 40,4                | 46,5   | 99,1   | 1355,1   | 0,8          | 61,4  | 3,7   | 0,6   | 272,2                    | 325,5  | 667,3  | 164,6  |

|  |  | День: Среда<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний<br>Возрастная категория: 11 и стар. | кол-во<br>нетто | масса<br>порции | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. цен.      | Витамины(мг) |              |             |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |
|--|--|---|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец  | Прием пищи, наименование блюд            |   |                 |                 | Б                   | Ж           | У            | ккал          | В1,мг        | С,мг         | А,мг        | Е, мг      | Са, мг                   | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |
| 1  | 2  |   | 3               |                 | 5                   | 6           | 7            | 8             | 9            | 10           | 11          | 12         | 13                       | 14           | 15           | 16          |
| <b>8 день</b>                                    |  |   |                 |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |  |   |                 |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ТК<br>№6.1                                       | Каша пшенная молочная жидкая             |   | 200             |                 | 7,1                 | 7,2         | 27,8         | 220           | 0,2          | 1,7          | 0,2         | 0,9        | 129,1                    | 45,1         | 176,4        | 2,1         |
|  | крупя пшенная                            |   | 38              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | молоко цельное пастеризованное 3,2%      |   | 96              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | вода питьевая                            |   | 64              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | соль поваренная                          |   | 0,7             |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| масло сливочное 72,4%                            |  | 4   |                 |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| 15 Сб.<br>рец.                                   | Сыр (порциями)                           |   | 30              |                 |                     |             |              | 105           |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| сыр  |  | 30  |                 |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ТК<br>№11.6а                                     | Компот из смеси сухофруктов без сахара   |   | 200             |                 | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0            | 0,3          | 0,2         | 0          | 18,9                     | 14,6         | 29,7         | 0,5         |
|  | смесь сухофруктов                        |   | 20              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | вода питьевая                            |   | 150             |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ПР   | Хлеб пшеничный                           |   | 70              | 70              |                     |             |              | 169,4         |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                          |  |   |                 |                 | <b>7,1</b>          | <b>7,2</b>  | <b>43,2</b>  | <b>554,4</b>  | <b>0,2</b>   | <b>2,0</b>   | <b>0,4</b>  | <b>0,9</b> | <b>148,0</b>             | <b>59,7</b>  | <b>206,1</b> | <b>2,6</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                                      |  |   |                 |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ТК<br>№8.10а                                     | Салат из белокочанной капусты и моркови  |   | 75              |                 | 1,7                 | 9,1         | 4,8          | 108           | 0,2          | 243,4        | 0           | 0          | 280,3                    | 113,7        | 207,1        | 3,8         |
|  | кпуста белокочанная                      |   | 88              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | морковь свежая                           |   | 10              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | масло растительное                       |   | 9               |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| 113 Сб.<br>рец.<br>для<br>общ-ых<br>учр.<br>2011 | Суп-лапша домашняя                       |   | 280             |                 | 5,824               | 7,392       | 16,576       | 95,2          | 0,056        | 0,56         | 14          | 0,84       | 31,976                   | 43,12        | 11,984       | 0,728       |
|  | лук репчатый 11,2                        |   | 13,44           |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | масло сливочное 5,6                      |   | 5,6             |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | морковь 11,2                             |   | 14,56           |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| 241<br>Сб.рец.                                   | лапша домашняя 22,4                      |   | 22,4            |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | Мясо отварное на порцию супа (курица) 24 |   | 48              |                 | 2,53                | 0,72        |              | 17,1          |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ТК<br>№2.5                                       | Фрикадельки мясные паровые               |   | 100             |                 | 16,7                | 13,6        | 6,8          | 216           | 0,1          | 0,6          | 0           | 0          | 16,7                     | 32,3         | 200,8        | 1,8         |
|  | говядина                                 |   | 84              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | хлеб пшеничный                           |   | 14              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | вода питьевая                            |   | 18              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | соль поваренная                          |   | 1               |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ТК<br>№6.5а                                      | Каша гречневая рассыпчатая               |   | 175             |                 | 6,3                 | 3,9         | 29,9         | 173           | 0,2          | 1,3          | 0           | 0,3        | 129,8                    | 90,3         | 201,9        | 2,7         |
|  | крупя гречневая                          |   | 79              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | вода питьевая                            |   | 166             |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | соль поваренная                          |   | 1               |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | масло сливочное 72,4%                    |   | 10              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| 348 Сб.<br>рец.<br>2011                          | Компот из смеси сухофруктов без сахара   |   | 200             |                 | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0            | 0,3          | 0,2         | 0          | 18,9                     | 14,6         | 29,7         | 0,5         |
|  | смесь сухофруктов                        |   | 20              |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
|  | вода питьевая                            |   | 150             |                 |                     |             |              |               |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ПР   | Хлеб пшеничный                           |   | 30              | 30              |                     |             |              | 72,6          |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| ПР   | Хлеб ржано-пшеничный                     |   | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |              |              |             |            |                          |              |              |             |
| <b>Итого за обед</b>                             |  |   |                 |                 | <b>33,1</b>         | <b>34,7</b> | <b>73,5</b>  | <b>830,7</b>  | <b>0,6</b>   | <b>246,2</b> | <b>14,2</b> | <b>1,1</b> | <b>477,7</b>             | <b>294,0</b> | <b>651,5</b> | <b>9,5</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                             |  |   |                 |                 | <b>40,2</b>         | <b>41,9</b> | <b>116,7</b> | <b>1385,1</b> | <b>0,8</b>   | <b>248,2</b> | <b>14,6</b> | <b>2,0</b> | <b>625,7</b>             | <b>353,7</b> | <b>857,6</b> | <b>12,1</b> |



| День: Четверг<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний<br>Возрастная категория: 11 и стар. | кол-во<br>нетто | масса<br>порции | Пищевые вещества, г |             |              |               | Эн.цен.    | Витамины(мг) |            |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |             |        |
|---|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--------|
|   |                 |                 | Б                   | Ж           | У            | ккал          |            | В1,мг        | С,мг       | А,мг       | Е, мг        | Са, мг                   | Mg, мг       | P, мг       | Fe, мг |
| Прием пищи,наименование блюд  |                 | масса<br>порции | 3                   | 5           | 6            | 7             | 8          | 9            | 10         | 11         | 12           | 13                       | 14           | 15          | 16     |
| <b>9 день</b>   |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Суп молочный с крупой</b>  |                 | 300             | 3,7                 | 3,8         | 14,8         | 108           | 0,1        | 1,4          | 0,03       | 0,03       | 155,6        | 28,7                     | 177,7        | 0,5         |        |
| молоко цельное пастеризованное 3,2%   | 105             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| вода питьевая   | 190             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| крупя гречневая   | 24              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| масло сливочное 72,4%   | 2,9             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Сыр (порциями)</b>   |                 | 30              |                     |             |              | 105           |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| сыр   | 30              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | 70              | 70              |                     |             |              | 169,4         |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b>   |                 | 200             | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0          | 0,3          | 0,2        | 0          | 18,9         | 14,6                     | 29,7         | 0,5         |        |
| смесь сухофруктов   | 20              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| вода питьевая   | 150             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Яблоко</b>   | 100             | 100             | 1,5                 | 0,5         | 21           | 96            | 0,04       | 10           | 0          | 0          | 8            | 28                       | 42           | 0,6         |        |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                 |                 | <b>5,2</b>          | <b>4,3</b>  | <b>51,2</b>  | <b>538,4</b>  | <b>0,1</b> | <b>11,7</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,0</b> | <b>182,5</b> | <b>71,3</b>              | <b>249,4</b> | <b>1,6</b>  |        |
| <b>ОБЕД</b>   |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Салат Витаминный</b>   |                 | 150             | 1,08                | 6,048       | 3,12         | 70,92         | 0,024      | 4,92         | 0          | 3,84       | 28,56        | 27,84                    | 15,96        | 0,72        |        |
| капуста белокочанная 60   | 78              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| морковь 18  | 23,4            |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| перец сладкий 18  | 28,8            |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| кукуруза 24   | 36              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| сахар 6   | 0               |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| масло растительное 7,2  | 7,2             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Суп картофельный с крупой</b>  |                 | 280             | 2,2                 | 3,0         | 15,8         | 96,0          | 0,1        | 9,2          | 0,0        | 0,6        | 29,9         | 62,7                     | 25,8         | 1,0         |        |
| картофель 84  | 109,2           |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| крупя рисовая 5,6   | 5,6             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| морковь 11,2  | 14,56           |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| лук репчатый 11,2   | 13,44           |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| масло растительное 2,5  | 2,5             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| бульон мясной 210   |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>выход супа 280</b>   |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Мясо отварное на порцию супа</b>   |                 | 15              | 3,9                 | 2,55        | 0            | 38,1          | 0,0075     | 0            | 0          | 0,06       | 4,5          | 4,65                     | 27,6         | 0,225       |        |
| говядина 24   | 31,2            |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>масса отварного мяса 15</b>  |                 |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Птица тушеные в соусе</b>  |                 | 75/40           | 16,70               | 6,10        | 1,90         | 117,80        | 4,70       | 2,60         | 4,70       | 2,80       | 3,80         | 17,00                    | 16,00        | 7,20        |        |
| куриные окорочка 75   | 150             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| Масло сливочное 2   | 2               |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Соус сметанный с томатом 40</b>  |                 | 40              | 6,993               | 8,214       | 34,41        | 288,93        | 0,0777     | 0            | 0          | 2,331      | 15,984       | 45,954                   | 9,99         | 0,0888      |        |
| сметана 10  | 10              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| томатная паста 1  | 1               |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| мука 1,75   | 1,75            |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b>   |                 | 200             | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0          | 0,3          | 0,2        | 0          | 18,9         | 14,6                     | 29,7         | 0,5         |        |
| смесь сухофруктов   | 20              |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| вода питьевая   | 150             |                 |                     |             |              |               |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | 30              | 30              |                     |             |              | 72,6          |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |            |              |            |            |              |                          |              |             |        |
| <b>Итого за обед</b>  |                 |                 | <b>30,9</b>         | <b>25,9</b> | <b>70,6</b>  | <b>833,2</b>  | <b>4,9</b> | <b>17,1</b>  | <b>4,9</b> | <b>9,6</b> | <b>101,6</b> | <b>172,8</b>             | <b>125,0</b> | <b>9,7</b>  |        |
| <b>ИТОГО</b>  |                 |                 | <b>36,1</b>         | <b>30,2</b> | <b>121,8</b> | <b>1371,6</b> | <b>5,1</b> | <b>28,8</b>  | <b>5,1</b> | <b>9,6</b> | <b>284,1</b> | <b>244,1</b>             | <b>374,4</b> | <b>11,3</b> |        |

| День: пятница<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний<br>Возрастная категория: 11 и стар. | кол-во<br>нетто | масса<br>порции | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. цен.      | Витамины(мг) |             |            |            |              | Минеральные вещества(мг) |              |            |        |  |
|---|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--------|--|
|   |                 |                 | Б                   | Ж           | У            |               | ккал         | В1,мг       | С,мг       | А,мг       | Е, мг        | Са, мг                   | Mg, мг       | P, мг      | Fe, мг |  |
|   |                 |                 | 5                   | 6           | 7            |               | 8            | 9           | 10         | 11         | 12           | 13                       | 14           | 15         | 16     |  |
| Прием пищи, наименование блюд   |                 | 3               |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>2</b>  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>10 ДЕНЬ</b>  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Каша гречневая молочная жидкая</b>   |                 | 200             | 7,6                 | 7,2         | 30,3         | 216           | 0,2          | 1,3         | 0,04       | 0,3        | 129,8        | 90,3                     | 201,9        | 2,7        |        |  |
| Крупа гречневая   | 38              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| молоко цельное пастеризованное 3,2%   | 96              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| вода питьевая   | 64              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| соль поваренная   | 0,7             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масло сливочное 72,4%   | 4               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Сыр (порциями)</b>   |                 | 40              | 10,6                | 10,6        | 0            | 140           |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| сыр   | 40              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Чай с лимоном без сахара</b>   |                 | 200/7           | 0                   | 0           | 0,2          | 2             | 0            | 2,9         | 0          | 0          | 7,8          | 5,2                      | 9,7          | 0,9        |        |  |
| чай-заварка   | 1               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| лимон   | 7               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| вода питьевая   | 200             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Яблоко</b>   | 100             | 100             | 1,5                 | 0,5         | 21           | 96            | 0,04         | 10          | 0          | 0          | 8            | 28                       | 42           | 0,6        |        |  |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                 |                 | <b>19,7</b>         | <b>18,3</b> | <b>51,5</b>  | <b>542,8</b>  | <b>0,2</b>   | <b>14,2</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> | <b>145,6</b> | <b>123,5</b>             | <b>253,6</b> | <b>4,2</b> |        |  |
| <b>ОБЕД</b>   |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>  |                 | 100             | 0,93                | 6,13        | 2,87         | 70,41         | 0,04         | 18,05       | 0          | 3,14       | 24,67        | 26,22                    | 16,66        | 0,72       |        |  |
| помидоры свежие 48  | 56,4            |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| огурцы свежие 35  | 43,75           |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| лук репчатый 12   | 14,4            |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масло растительное 6  | 6               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Суп картофельный с рыбой</b>   |                 | 280             | 9,464               | 4,7936      | 14,71        | 119,59        | 0,123        | 0           | 0,0762     | 3,02       | 35,45        | 196,78                   | 16,39        | 0,0515     |        |  |
| картофель 113,4   | 147,42          |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| морковь 10  | 13              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| лук репчатый 10   | 12              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масло растительное 2,5  | 2,5             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| бульон рыбный 176,4   |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| горбуша (потр. с головой) 33,9  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масса варёной рыбы 28   |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| выход супа 252  |                 |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Котлеты мясные паровые</b>   |                 | 100             | 15,2                | 14,9        | 8,7          | 231           | 0,1          | 0,5         | 0,02       | 0          | 17,8         | 32,3                     | 191          | 1,9        |        |  |
| говядина  | 74              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| хлеб пшеничный  | 18              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| вода питьевая   | 22              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| соль поваренная йодированная  | 0,9             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масло сливочное 72,4%   | 4               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Пюре картофельное</b>  |                 | 200             | 4,4                 | 5,8         | 30,3         | 197           | 0,18         | 6,7         | 0,05       | 0,6        | 62,6         | 38,6                     | 113,2        | 1,3        |        |  |
| картофель   | 177             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| соль поваренная   | 1,1             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| молоко цельное пастеризованное 3,2%   | 29              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| масло сливочное 72,4%   | 6               |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b>   |                 | 200             | 0                   | 0           | 15,4         | 60            | 0            | 0,3         | 0,2        | 0          | 18,9         | 14,6                     | 29,7         | 0,5        |        |  |
| смесь сухофруктов   | 20              |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| вода питьевая   | 150             |                 |                     |             |              |               |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>   | 30              | 30              |                     |             |              | 72,6          |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | 40              | 40              |                     |             |              | 88,8          |              |             |            |            |              |                          |              |            |        |  |
| <b>Итого за обед</b>  |                 |                 | <b>30,0</b>         | <b>31,6</b> | <b>72,0</b>  | <b>839,4</b>  | <b>0,4</b>   | <b>25,6</b> | <b>0,3</b> | <b>6,8</b> | <b>159,4</b> | <b>308,5</b>             | <b>367,0</b> | <b>4,5</b> |        |  |
| <b>ИТОГО</b>  |                 |                 | <b>49,7</b>         | <b>49,9</b> | <b>123,5</b> | <b>1382,2</b> | <b>0,7</b>   | <b>39,8</b> | <b>0,4</b> | <b>7,1</b> | <b>305,0</b> | <b>432,0</b>             | <b>620,6</b> | <b>8,7</b> |        |  |

Заместитель по АХЧ

А.С.Журавлёва