

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

\_\_\_\_\_ 2021 г.  
" \_\_ " \_\_\_\_\_

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся \_\_\_\_\_**

**МР Аургазинский район РБ**

сезон: весна-лето

возрастная категория : 7-11 лет

## 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       |       | ККАЛ | Витамины (мг) |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |    |
|---------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------|------|---------------|-----|-----|-------|---------------------------|-------|--------|----|
|         |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     |       |      | В1            | С   | А   | Е     | Са                        | Р     | Мд     | Fe |
| 1       | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7     | 8    | 9             | 10  | И   | 12    | 13                        | 14    | 15     |    |
|         | Завтрак                               |                 |                      |      |       |       |      |               |     |     |       |                           |       |        |    |
| 71      | Овощи натуральные<br>свежие           | 60              | 1.2                  | 0.48 | 2.76  | 25.2  |      | 6             |     |     | 13.8  |                           | 8.4   | 0.36   |    |
| Д07ЕЯ19 | Макаронные изделия<br>отварные        | 150             | 5.37                 | 4.25 | 33.38 | 196   | 0.06 |               |     |     | 31.25 | 106.25                    | 7.31  | 0.74   |    |
| М07КБКК | Котлеты куриные с<br>овощным подливом | 90              | 18.12                | 9.27 | 15.23 | 217.5 |      |               |     |     | 25.82 |                           | 65.03 | 677.73 |    |
| Ш07ГЭШК | Чай с молоком и сахаром               | 200             | 2                    | 5    | 18    | 75    | 0.01 | 0.27          |     |     | 53.82 |                           | 6.07  | 0.2    |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5  | 20.8  | 115.0 | 0.1  |               |     |     |       |                           |       |        |    |
| Д05МП18 | Масло сливочное<br>порционное         | 10              | 0.8                  | 0.8  | 7     | 77.5  |      |               |     |     | 1.575 | 3                         |       |        |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                  | 560.0           | 33.0                 | 21.3 | 97.2  | 706.2 | 0.2  | 6.3           | 0.0 | 0.0 | 126.3 | 109.3                     | 86.8  | 679.0  |    |
|         | Обед                                  |                 |                      |      |       |       |      |               |     |     |       |                           |       |        |    |
| Д07РЛ19 | Салат "Мозаика"                       | 60.0            | 1.3                  | 7.6  | 14.1  | 147.0 | 0.0  | 2.4           | 0.0 | 0.0 | 38.7  | 0.0                       | 0.0   | 1.5    |    |
| Д07ДМ19 | Суп картофельный с<br>лапшой домашней | 250.0           | 2.8                  | 11.7 | 48.3  | 305.0 | 0.1  | 0.0           | 0.0 | 0.0 | 15.8  | 0.0                       | 24.0  | 0.9    |    |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы                        | 150             | 14.2                 | 18.4 | 23.7  | 320   | 0.05 | 0.5           |     |     | 15.24 | 254.99                    | 27.63 | 1.28   |    |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром                         | 200             | 0.1                  | 0.02 | 9.9   | 35    |      |               |     |     | 0.13  |                           | 0.01  | 0.01   |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5  | 20.8  | 115.0 | 0.1  |               |     |     |       |                           |       |        |    |
|         | <b>Всего обед</b>                     | 710             | 24                   | 39   | 117   | 922   | 0    | 3             | 0   | 0   | 70    | 255                       | 52    | 4      |    |
|         | <b>Всего день</b>                     | 1270            | 57                   | 61   | 214   | 1628  | 0    | 9             | 0   | 0   | 196   | 364                       | 138   | 683    |    |

## 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              |               | ККАЛ       | Витамины (мг) |            |            |              | Минеральные вещества (мг) |             |            |    |
|---------|--|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|---------------|------------|------------|--------------|---------------------------|-------------|------------|----|
|         |  |                 | Б                    | Ж           | У            | ККАЛ          |            | В1            | С          | А          | Е            | Са                        | Р           | Мд         | Fe |
| 1       | 2  | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7             | 8          | 9             | 10         | 11         | 12           | 13                        | 14          | 15         |    |
|         | Завтрак  |                 |                      |             |              |               |            |               |            |            |              |                           |             |            |    |
| Д07ЕО19 | Каша рисовая молочная  | 160.0           | 4.6                  | 6.2         | 31.8         | 202.4         | 0.1        | 0.4           |            |            | 93.3         | 150.5                     | 26.7        | 0.4        |    |
| Д04МА19 | Сыр порционный   | 10.0            | 3.0                  | 1.0         | 2.0          | 40.8          | 0.0        | 0.1           |            |            | 91.5         |                           |             | 0.0        |    |
| Д07ЖД60 | Какао с молоком  | 200             | 0.18                 | 0.02        | 11.3         | 39            |            | 20            | 0.1        |            | 0.13         |                           | 0.01        | 0.01       |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                                       | 50.0            | 5.5                  | 1.5         | 20.8         | 115.0         | 0.1        |               |            |            |              |                           |             |            |    |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж.(шт.)  | 100             | 0.4                  | 0.4         | 9.8          | 47            | 0.02       | 10            |            |            | 14.08        | И                         | 2.3         | 1.91       |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>   | <b>520.0</b>    | <b>13.6</b>          | <b>9.1</b>  | <b>75.7</b>  | <b>444.2</b>  | <b>0.2</b> | <b>30.5</b>   | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>199.1</b> | <b>150.5</b>              | <b>29.0</b> | <b>2.4</b> |    |
|         | Обед   |                 |                      |             |              |               |            |               |            |            |              |                           |             |            |    |
| 40      | салат "Степной"  | 60              | 0.9                  | 2.1         | 4.425        | 39.75         | 0.038      | 1.7175        | 0          | 0          | 10.7325      | 0                         | 10.8975     | 0.3375     |    |
| 54      | Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной                     | 250.0           | 2.2                  | 13.3        | 31.7         | 305.0         | 0.1        |               |            |            | 15.0         | 114.0                     | 22.5        | 1.2        |    |
| Д07БО19 | Рыба запеченная с<br>картофелем                                | 150             | 13.36                | 10.18       | 11.27        | 191           | од         | 0.45          |            |            | 46.24        |                           | 27.11       | 0.88       |    |
| 305     | кисель из концентрата на<br>плодовых или ягодных<br>экстрактах | 200             | 0                    | 0           | 20           | 76            | 0          | 0             |            |            | 0.48         |                           |             | 0.06       |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                                       | 50.0            | 5.5                  | 1.5         | 20.8         | 115.0         | 0.1        |               |            |            |              |                           |             |            |    |
|         | <b>Всего обед</b>  | <b>710.0</b>    | <b>21.9</b>          | <b>27.1</b> | <b>88.2</b>  | <b>726.8</b>  | <b>0.2</b> | <b>2.2</b>    | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>72.5</b>  | <b>114.0</b>              | <b>60.5</b> | <b>2.5</b> |    |
|         | <b>Всего день</b>  | <b>1230.0</b>   | <b>35.5</b>          | <b>36.2</b> | <b>163.8</b> | <b>1171.0</b> | <b>0.4</b> | <b>32.7</b>   | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>271.5</b> | <b>264.5</b>              | <b>89.5</b> | <b>4.9</b> |    |

## 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |                | К КАЛ        | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |    |
|---------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|
|         |                                       |                 | Б                    | Ж            | У             |                |              | В1            | С           | А           | Е             | Са                        | Р             | Мд           | Fe |
| 1       | 2                                     | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8            | 9             | 10          | 11          | 12            | 13                        | 14            | 15           |    |
|         | Завтрак                               |                 |                      |              |               |                |              |               |             |             |               |                           |               |              |    |
| 72      | Овощи натуральные<br>свежие           | 60              | 1.2                  | 0.48         | 2.76          | 25.2           |              | 6             |             |             | 13.8          |                           | 8.4           | 0.36         |    |
| 133     | Картофельное пюре                     | 160             | 3.29                 | 5.6          | 20.8          | 149.34         | 0.12         | 5.53          |             |             | 38.84         |                           | 31.34         | 1.14         |    |
| 98      | Котлеты из говядины                   | 90/34           | 18.22                | 16.31        | 15.64         | 283.5          | 0.07         | 0.29          |             |             | 38.98         |                           | 28.56         | 1.66         |    |
| 349     | компот из смеси<br>сухофруктов        | 200             | 0.04                 | 0            | 24.76         | 94             | 0.01         | 1.08          |             |             | 6.4           |                           |               | 0.18         |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5          | 20.8          | 115.0          | 0.1          |               |             |             |               |                           |               |              |    |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж.(шт.)                     | 100             | 0.4                  | 0.4          | 9.8           | 47             | 0.02         | 10            |             |             | 14.08         | И                         | 2.3           | 1.91         |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                  | <b>570</b>      | <b>28.61667</b>      | <b>24.29</b> | <b>94.56</b>  | <b>714.04</b>  | <b>0.303</b> | <b>22.9</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>112.1</b>  | <b>0</b>                  | <b>70.6</b>   | <b>5.25</b>  |    |
|         | Обед                                  |                 |                      |              |               |                |              |               |             |             |               |                           |               |              |    |
| Д07АД19 | Свекла отварная                       | 60.00           | 0.90                 | 0.00         | 4.35          | 21.00          | 0.01         | 1.21          | 0.00        | 0.00        | 20.31         | 22.80                     | 12.07         | 0.76         |    |
| Д07РИС9 | Суп с рисовой крупой                  | 250             | 2.1625               | 13.3375      | 35            | 281.25         | 0.05         | 8             | 0           | 0           | 23.3375       | 0                         | 17.1875       | 0.6375       |    |
| Д12ЕСМИ | Каша гречневая<br>рассыпчатая с мясом | 150             | 6.72                 | 4.32         | 27.68         | 179            | 0.14         |               |             |             | 10.32         |                           | 97.47         | 3.34         |    |
| Ш07ИЯ19 | Чай с лимоном и сахаром               | 200             | 0.1                  | 0            | 9.3           | 37             | 0            | 0             |             |             | 2.73          |                           | 0.73          | 0.06         |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5          | 20.8          | 115.0          | 0.1          |               |             |             |               |                           |               |              |    |
|         | <b>Всего Обед</b>                     | <b>710.00</b>   | <b>15.35</b>         | <b>19.16</b> | <b>97.13</b>  | <b>633.25</b>  | <b>0.29</b>  | <b>9.21</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>56.70</b>  | <b>22.80</b>              | <b>127.46</b> | <b>4.80</b>  |    |
|         | <b>Всего день</b>                     | <b>1280.00</b>  | <b>43.97</b>         | <b>43.45</b> | <b>191.69</b> | <b>1347.29</b> | <b>0.59</b>  | <b>32.11</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>168.80</b> | <b>22.80</b>              | <b>198.06</b> | <b>10.05</b> |    |

## 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

| № респ. | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | К КАЛ | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |
|---------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|---------------|------|------|--------|---------------------------|-------|------|----|
|         |   |                 | Б                    | Ж     | У     |        |       | В1            | С    | А    | Е      | Са                        | Р     | Мд   | Fe |
| 1       | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8     | 9             | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14    | 15   |    |
|         | Завтрак                                     |                 |                      |       |       |        |       |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| 39      | Винегрет овощной                            | 60              | 0.8                  | 1.4   | 4.3   | 33     | 0.02  | 3.11          |      |      | 13.94  |                           | 9.7   | 0.41 |    |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы                              | 180             | 17.04                | 22.08 | 28.44 | 384    | 0.06  | 0.6           |      |      | 18.29  | 305.99                    | 33.16 | 1.54 |    |
| 299     | напиток «Валетек»<br>витаминный             | 200             | 0                    | 0     | 0     | 60     | 0.3   | 11.2          |      |      | 220    |                           | 12.18 |      |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                    | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1   |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| Д04МА19 | Сыр порционный                              | 10.00           | 3.00                 | 1.00  | 2.00  | 40.83  | 0.02  | 0.11          |      |      | 91.51  |                           |       | 0.04 |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                        | 500.00          | 26.31                | 25.98 | 55.54 | 632.83 | 0.48  | 15.02         | 0.00 | 0.00 | 343.74 | 305.99                    | 55.04 | 1.99 |    |
|         | Обед  |                 |                      |       |       |        |       |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| 71      | Овощи натуральные<br>свежие                 | 60              | 1.2                  | 0.48  | 2.76  | 25.2   |       | 6             |      |      | 13.8   |                           | 8.4   | 0.36 |    |
| Д07ДИ19 | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | 250             | 1.66                 | 15    | 48.16 | 315.00 | 0.04  | 0.84          | 0.01 | 0    | 29.5   | 120.25                    | 20.35 | 0.96 |    |
| Д07РЭ19 | Жаркое по-домашнему                         | 150             | 15.8                 | 15.9  | 13.5  | 261    | 0.12  | 6.27          |      |      | 18.02  | 185.85                    | 36.9  | 2.86 |    |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый                               | 200             | 1                    | 0.2   | 20    | 92     | 0.07  | 1             |      |      | 16     |                           |       | 0.1  |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                    | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1   |               |      |      |        |                           |       |      |    |
|         | <b>Всего Обед</b>                           | 710.0           | 25.1                 | 33.1  | 105.2 | 808.2  | 0.3   | 14.1          | 0.0  | 0.0  | 77.3   | 306.1                     | 65.7  | 4.3  |    |
|         | <b>Всего день</b>                           | 1210.0          | 51.4                 | 59.1  | 160.8 | 1441.0 | 0.8   | 29.1          | 0.0  | 0.0  | 421.1  | 612.1                     | 120.7 | 6.3  |    |

## 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

| № реп.  | наименование пищи,<br>порции                             | Масса   | Пищевые вещества (г) |       |        |         | К КАЛ | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |
|---------|--|---------|----------------------|-------|--------|---------|-------|---------------|------|------|--------|---------------------------|-------|------|----|
|         |  |         | Б                    | Ж     | У      |         |       | В1            | С    | А    | Е      | Са                        | Р     | Мд   | Fe |
| 1       | 2  | 3       | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8     | 9             | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14    | 15   |    |
|         | Завтрак  |         |                      |       |        |         |       |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| Д07КБ19 | Каша гречневая тушеная с овощами                         | 160     | 9                    | 5.8   | 36.9   | 238.9   | 0.2   | 0             |      |      | 13.8   |                           |       | 4.5  |    |
| 80      | Рыба тушеная в томате с овощами                          | 90.00   | 13.92                | 6.96  | 2.82   | 129.60  | 0.13  | 1.52          | 0.00 | 0.00 | 18.11  | 0.00                      | 25.00 | 0.58 |    |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром  | 200     | 0.1                  | 0.02  | 9.9    | 35      |       |               |      |      | 0.13   |                           | 0.01  | 0.01 |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной                                   | 50.0    | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0   | 0.1   |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное                               | 10      | 0.8                  | 0.8   | 7      | 77.5    |       |               |      |      | 1.575  | 3                         |       |      |    |
| Д04ЙГ19 | Йогурт (для детского питания)                            | 100     | 4.1                  | 3.2   | 10     | 98      | 0.03  | 0.42          |      |      | 158    |                           | 18.3  | 0.14 |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                                     | 610     | 33                   | 18    | 87     | 694     | 0     | 2             |      |      | 192    | 3                         | 43    | 5    |    |
|         | Обед   |         |                      |       |        |         |       |               |      |      |        |                           |       |      |    |
| 72      | Овощи натуральные свежие                                 | 60      | 1.2                  | 0.48  | 2.76   | 25.2    |       | 6             |      |      | 13.8   |                           | 8.4   | 0.36 |    |
| Д07ДН19 | Суп картофельный с клецками                              | 200     | 1.33                 | 33.33 | 37.33  | 265     | 0.04  | 3.68          |      |      | 8.63   |                           | 12.08 | 0.47 |    |
| Д07АА19 | Картофель отварной с маслом                              | 150     | 3                    | 3.3   | 22.5   | 134     | 0.13  | 6.2           |      |      | 14.3   | 174.16                    | 32    | 1.26 |    |
| Д07КБКК | Котлеты рубленные из куриного филе                       | 90.0    | 11.2                 | 15.9  | 11.4   | 235.5   | 0.1   | 0.3           |      |      | 16.4   | 113.4                     |       | 1.3  |    |
| 305     | кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200     | 0                    | 0     | 20     | 76      | 0     | 0             |      |      | 0.48   |                           |       | 0.06 |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной                                   | 50.0    | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0   | 0.1   |               |      |      |        |                           |       |      |    |
|         | <b>Всего Обед</b>  | 750.00  | 22.25                | 54.51 | 114.79 | 850.69  | 0.31  | 16.18         | 0.00 | 0.00 | 53.60  | 287.55                    | 52.48 | 3.48 |    |
|         | <b>Всего день</b>  | 1360.00 | 55.63                | 72.79 | 202.21 | 1544.69 | 0.75  | 18.12         | 0.00 | 0.00 | 245.22 | 290.55                    | 95.79 | 8.72 |    |

## 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

| № рецеп. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса         | Пищевые вещества (г) |             |              |               | ККАЛ       | Витамины (мг) |            |            |              | Минеральные вещества (мг) |              |            |    |
|----------|-----------------------------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|---------------|------------|------------|--------------|---------------------------|--------------|------------|----|
|          |                                   |               | порции               | Б           | Ж            | У             |            | В1            | С          | А          | Е            | Са                        | Р            | Мд         | Fe |
| 1        | 2                                 | 3             | 4                    | 5           | 6            | 7             | 8          | 9             | 10         | 11         | 12           | 13                        | 14           | 15         |    |
|          | <b>Завтрак</b>                    |               |                      |             |              |               |            |               |            |            |              |                           |              |            |    |
| Д07ЕС19  | Каша "Дружба"                     | 200           | 6.27                 | 8.13        | 33.47        | 232           | 0.12       | 0.53          |            |            | 127.09       | 326.41                    | 37.07        | 0.8        |    |
| Д07ЖД60  | Какао с молоком                   | 200           | 0.18                 | 0.02        | 11.3         | 39            |            | 20            | 0.1        |            | 0.13         |                           | 0.01         | 0.01       |    |
| СПРЕБРЖ  | Хлеб<br>пшеничный,ржаной          | 50.0          | 5.5                  | 1.5         | 20.8         | 115.0         | 0.1        |               |            |            |              |                           |              |            |    |
| Д04МА19  | Сыр порционный                    | 10.0          | 3.0                  | 1.0         | 2.0          | 40.8          | 0.0        | 0.1           |            |            | 91.5         |                           |              | 0.0        |    |
| Д07ФРУК  | Фрукты свеж.(шт.)                 | 100           | 0.4                  | 0.4         | 9.8          | 47            | 0.02       | 10            |            |            | 14.08        | 11                        | 2.3          | 1.91       |    |
|          | <b>Всего завтрак</b>              | <b>560.0</b>  | <b>15.3</b>          | <b>11.0</b> | <b>77.4</b>  | <b>473.8</b>  | <b>0.2</b> | <b>30.6</b>   | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>232.8</b> | <b>337.4</b>              | <b>39.4</b>  | <b>2.8</b> |    |
|          | <b>Обед</b>                       |               |                      |             |              |               |            |               |            |            |              |                           |              |            |    |
| Д07АИ19  | Салат из свеклы                   | 40            | 0.5                  | 2.9         | 3.2          | 42            | 0.01       | 0.75          |            |            | 13.76        | 25.55                     | 7.47         | 0.48       |    |
| Д07РИ20  | Суп с пшенной крупой              | 200           | 1.73                 | 4.53        | 38.67        | 239           | 0.04       | 1.07          | 0.03       |            | 18.67        |                           | 13.75        | 0.51       |    |
| Д07РЦ19  | Гуляш из отварного мяса           | 60            | 17.04                | 9.6         | 10.8         | 254           | 0.05       | 1.32          |            |            | 14.65        | 89.8                      | 23.76        | 2.35       |    |
| Д07ЕВ19  | Картофельное пюре                 | 150           | 3                    | 4.63        | 20.13        | 136           | 0.11       | 10.42         |            |            | 35.63        | 208.95                    | 28.5         | 1.04       |    |
| Ш07ТЭШК  | Чай с молоком и сахаром           | 200           | 2                    | 5           | 18           | 75            | 0.01       | 0.27          |            |            | 53.82        |                           | 6.07         | 0.2        |    |
| СПРЕБРЖ  | Хлеб<br>пшеничный,ржаной          | 50.0          | 5.5                  | 1.5         | 20.8         | 115.0         | 0.1        |               |            |            |              |                           |              |            |    |
|          | <b>Всего Обед</b>                 | <b>700.0</b>  | <b>29.7</b>          | <b>28.2</b> | <b>111.6</b> | <b>861.0</b>  | <b>0.3</b> | <b>13.8</b>   | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>136.5</b> | <b>324.3</b>              | <b>79.6</b>  | <b>4.6</b> |    |
|          | <b>Всего день</b>                 | <b>1260.0</b> | <b>45.1</b>          | <b>39.2</b> | <b>189.0</b> | <b>1334.8</b> | <b>0.5</b> | <b>44.5</b>   | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>369.3</b> | <b>661.7</b>              | <b>118.9</b> | <b>7.3</b> |    |

## 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

| № рец.  | прием пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |          |    |
|---------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|----------|----|
|         |                                       |                 | Б                    | Ж     | У      | 7      |      | В1            | С    | А    | Е      | Са                        | Р      | Мд       | Fe |
| 1       | 2                                     | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8    | 9             | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15       |    |
|         | Завтрак                               |                 |                      |       |        |        |      |               |      |      |        |                           |        |          |    |
| 72      | Овощи натуральные<br>свежие           | 60              | 1.2                  | 0.48  | 2.76   | 25.2   |      | 6             |      |      | 13.8   |                           | 8.4    | 0.36     |    |
| Д07ЕЯ19 | Макаронные изделия<br>отварные        | 160.0           | 5.7                  | 4.5   | 35.6   | 209.1  | 0.1  |               |      |      | 33.3   | 113.3                     | 7.8    | 0.8      |    |
| М07КБКК | Котлеты куриные с<br>овощным подливом | 90.0            | 18.12                | 9.27  | 15.22  | 217.49 | 0.13 | 0.00          | 0.00 | 0.61 | 25.81  | 150.79                    | 65.02  | 677.70   |    |
| 310     | Кисель из концентрата<br>"Валетек"    | 200             | 0                    | 0     | 23.9   | 93     | 0.38 | 25            |      |      |        |                           |        |          |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0  | 0.1  |               |      |      |        |                           |        |          |    |
| Д05МП18 | Масло сливочное<br>порционное         | 10              | 0.8                  | 0.8   | 7      | 77.5   |      |               |      |      | 1.575  | 3                         |        |          |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                  | 570.0           | 31.3                 | 16.6  | 105.3  | 737.3  | 0.7  | 31.0          | 0.0  | 0.6  | 74.5   | 267.1                     | 81.2   | 678.8    |    |
|         | Обед                                  |                 |                      |       |        |        |      |               |      |      |        |                           |        |          |    |
| 39      | Винегрет овощной                      | 60              | 0.8                  | 1.4   | 4.3    | 33     | 0.02 | 3.11          |      |      | 13.94  |                           | 9.7    | 0.41     |    |
| Д07СПЕР | Рыбный суп                            | 200             | 6.32                 | 16    | 22.01  | 167    | 0.12 | 6.67          | 0.01 | 0.26 | 15.84  | 69.39                     | 27.26  | 251.67   |    |
| Д07ЕЛ19 | Каша пшеничная<br>рассыпчатая         | 150             | 6.8                  | 3.8   | 40     | 213    | 0.19 | 8.48          |      |      | 74.41  |                           | 69.1   | 3.25     |    |
| Д07ЕЕ19 | Мясо тушенное с<br>овощами            | 50              | 14.71                | 16.31 | 6.12   | 230    | 0.06 | 1.26          |      |      | 21.11  |                           |        | 2,295.06 |    |
| Ш07ИЯ19 | Чай с сахаром                         | 200             | 0.1                  | 0.02  | 9.9    | 35     |      |               |      |      | 0.13   |                           | 0.01   | 0.01     |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной             | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0  | 0.1  |               |      |      |        |                           |        |          |    |
|         | <b>Всего обед</b>                     | 710             | 34.20                | 39.03 | 103.13 | 793.00 | 0.47 | 19.52         | 0.01 | 0.26 | 125.43 | 69.39                     | 106.07 | 2550.40  |    |
|         | <b>Всего день</b>                     | 1280.0          | 65.5                 | 55.6  | 208.4  | 1530.3 | 1.1  | 50.5          | 0.0  | 0.9  | 200.0  | 336.5                     | 187.3  | 3229.2   |    |



## 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |    |
|---------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|--------|----|
|         |  |                 | Б                    | Ж     | У      |         |      | В1            | С    | А    | Е      | Са                        | Р      | Мд     | Fe |
| 1       | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9             | 10   | И    | 12     | 13                        | 14     | 15     |    |
|         | Завтрак  |                 |                      |       |        |         |      |               |      |      |        |                           |        |        |    |
| 33      | Салат "Пестрый"                                  | 60.0            | 0.6                  | 3.0   | 6.2    | 54.0    | 0.0  | 2.4           | 0.0  | 0.0  | 15.6   | 0.0                       | 9.2    | 0.8    |    |
| Д07КБ19 | Каша гречневая тушеная<br>с овощами              | 160             | 9                    | 5.8   | 36.9   | 238.9   | 0.2  | 0             |      |      | 13.8   |                           |        | 4.5    |    |
| 98      | Котлеты из говядины                              | 90/34           | 18.22                | 16.31 | 15.64  | 283.5   | 0.07 | 0.29          |      |      | 38.98  |                           | 28.56  | 1.66   |    |
| 294     | компот из свежих плодов                          | 200             | 0.2                  | 0.1   | 17.2   | 68      | 0.01 | 1.6           |      |      | 6.03   |                           | 3.13   | 0.8    |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной                        | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0   | 0.1  |               |      |      |        |                           |        |        |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>                             | 594.0           | 33.5                 | 26.7  | 96.8   | 759.4   | 0.4  | 4.2           | 0.0  | 0.0  | 74.4   | 0.0                       | 40.9   | 7.8    |    |
|         | Обед   |                 |                      |       |        |         |      |               |      |      |        |                           |        |        |    |
| Д07АД19 | Свекла отварная                                  | 60.00           | 0.90                 |       | 4.35   | 21.00   | 0.01 | 1.21          |      |      | 20.31  | 22.80                     | 12.07  | 0.76   |    |
| Д07ДА19 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | 200             | 1.47                 | 9.33  | 37.33  | 244     | 0.04 | 1.33          | 0.01 |      | 25.95  | 33.35                     | 15.23  | 0.56   |    |
| Д07КЛ19 | Плов из курицы                                   | 150             | 14.2                 | 18.4  | 23.7   | 320     | 0.05 | 0.5           |      |      | 15.24  | 254.99                    | 27.63  | 1.28   |    |
| Д07ЖИ20 | Компот из смеси<br>сухофруктов                   | 200             | 1                    | 0.05  | 27.5   | 110     | 0.01 | 20            |      |      | 28.69  |                           | 18.27  | 0.61   |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный, ржаной                        | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8   | 115.0   | 0.1  |               |      |      |        |                           |        |        |    |
| Д04ЙГ19 | Йогурт (для детского<br>питания)                 | 100             | 4.1                  | 3.2   | 10     | 98      | 0.03 | 0.42          |      |      | 158    |                           | 18.3   | 0.14   |    |
|         | <b>Всего обед</b>                                | 760.00          | 27.14                | 32.48 | 123.68 | 908.00  | 0.23 | 23.46         | 0.01 | 0.00 | 248.19 | 311.14                    | 91.50  | 3.35   |    |
|         | <b>Всего день</b>                                | 1329.99         | 58.45                | 49.06 | 228.97 | 1645.25 | 0.89 | 54.46         | 0.01 | 0.61 | 322.71 | 578.26                    | 172.72 | 682.20 |    |

## 2 НЕДЕЛЯ ЧЕВЕРГ

| № реп.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |    |
|---------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|-------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|------|----|
|         |  |                 | Б                    | Ж     | У     |        |       | В1            | С    | А    | Е      | Са                        | Р      | Мд   | Fe |
| 1       | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8     | 9             | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |    |
|         | Завтрак  |                 |                      |       |       |        |       |               |      |      |        |                           |        |      |    |
| 72      | Овощи натуральные<br>свежие                                    | 60              | 1.2                  | 0.48  | 2.76  | 25.2   |       | 6             |      |      | 13.8   |                           | 8.4    | 0.36 |    |
| 133     | Картофельное пюре  | 160             | 3.29                 | 5.6   | 20.8  | 149.34 | 0.12  | 5.53          |      |      | 38.84  |                           | 31.34  | 1.14 |    |
| 80      | Рыба тушеная в томате с<br>овощами                             | 90.00           | 13.92                | 6.96  | 2.82  | 129.60 | 0.13  | 1.52          | 0.00 | 0.00 | 18.11  | 0.00                      | 25.00  | 0.58 |    |
| Ш07ИЯ19 | Чай с лимоном и сахаром  | 200             | 0.1                  | 0     | 9.3   | 37     | 0     | 0             |      |      | 2.73   |                           | 0.73   | 0.06 |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                                       | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1   |               |      |      |        |                           |        |      |    |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж.(шт.)  | 100             | 0.4                  | 0.4   | 9.8   | 47     | 0.02  | 10            |      |      | 14.08  | 11                        | 2.3    | 1.91 |    |
|         | <b>Всего завтрак</b>   | 660.0           | 24.4                 | 14.9  | 66.3  | 503.1  | 0.3   | 23.0          | 0.0  | 0.0  | 87.6   | 11.0                      | 67.8   | 4.1  |    |
|         | Обед   |                 |                      |       |       |        |       |               |      |      |        |                           |        |      |    |
| 51      | маринад овощной без<br>томатов                                 | 60              | 0.675                | 5.325 | 5.925 | 74.25  | 0.023 | 1.32          |      |      | 14.325 | 0                         | 16.965 | 0.36 |    |
| Д07ДО19 | Суп картофельный с<br>бобовыми и гречками                      | 250             | 7.5                  | 4.33  | 41.67 | 250    | 0.22  | 0.02          |      |      | 31.1   | 231                       | 37.5   | 2.22 |    |
| Д07ЕК19 | Каша рисовая<br>рассыпчатая                                    | 150             | 4.6                  | 3.6   | 34.6  | 180    | 0.09  | 8.48          |      |      | 69.56  |                           | 53.9   | 1.57 |    |
| Д07ЖЖ20 | Фрикадельки из кур в<br>томатном соусе                         | 60/25           | 8.76                 | 10.8  | 5.16  | 152    | 0.05  | 0.95          |      |      | 27.54  | 72.18                     | 13.25  | 1.03 |    |
| 305     | кисель из концентрата на<br>плодовых или ягодных<br>экстрактах | 200             | 0                    | 0     | 20    | 76     | 0     | 0             |      |      | 0.48   |                           |        | 0.06 |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб<br>пшеничный,ржаной                                       | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1   |               |      |      |        |                           |        |      |    |
|         | <b>Всего обед</b>  | 710.0           | 27.0                 | 25.6  | 128.2 | 847.3  | 0.5   | 10.8          |      |      | 143.0  | 303.2                     | 121.6  | 5.2  |    |
|         | <b>Всего день</b>  | 1370.0          | 51.4                 | 40.5  | 194.4 | 1350.4 | 0.8   | 33.8          | 0.0  | 0.0  | 230.6  | 314.2                     | 189.4  | 9.3  |    |

## 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | ККАЛ | Витамины (мг) |     |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |
|---------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|------|---------------|-----|-----|-------|---------------------------|-------|------|----|
|         |  |                 | Б                    | Ж     | У     |        |      | В1            | С   | А   | Е     | Са                        | Р     | Мд   | Fe |
| 1       | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8    | 9             | 10  | 11  | 12    | 13                        | 14    | 15   |    |
|         | Завтрак                                  |                 |                      |       |       |        |      |               |     |     |       |                           |       |      |    |
| 15      | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60.0            | 0.5                  | 2.9   | 2.2   | 36.0   | 0.0  | 3.4           | 0.0 | 0.0 | 9.0   | 0.0                       | 7.2   | 0.3  |    |
| Д07КЛФН | Каша рисовая с куриным филе              | 180             | 17.04                | 22.08 | 28.44 | 384    | 0.06 | 0.6           |     |     | 18.29 | 305.99                    | 33.16 | 1.54 |    |
| Ш07ТЭШК | Чай с молоком и сахаром                  | 200             | 2                    | 5     | 18    | 75     | 0.01 | 0.27          |     |     | 53.82 |                           | 6.07  | 0.2  |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1  |               |     |     |       |                           |       |      |    |
| Д05МП18 | Масло сливочное порционное               | 10              | 0.8                  | 0.8   | 7     | 77.5   |      |               |     |     | 1.575 | 3                         |       |      |    |
|         | Всего Завтрак                            | 500.0           | 25.8                 | 32.2  | 76.4  | 687.5  | 0.2  | 4.3           | 0.0 | 0.0 | 82.7  | 309.0                     | 46.5  | 2.1  |    |
|         | Обед                                     |                 |                      |       |       |        |      |               |     |     |       |                           |       |      |    |
| 15      | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60.0            | 0.5                  | 2.9   | 2.2   | 36.0   | 0.0  | 3.4           | 0.0 | 0.0 | 9.0   | 0.0                       | 7.2   | 0.3  |    |
| Д07ДЛ19 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 12                   | 16    | 44    | 220    | 0.01 |               |     |     | 1.33  | 0.13                      | 16    | 1.33 |    |
| Д07КЖ19 | Голубцы ленивые                          | 180             | 15.9                 | 6     | 27    | 420    | 0.06 | 6.18          | 0   | 0   | 52.32 | 103.6                     | 27.78 | 2.38 |    |
| 294     | компот из свежих плодов                  | 200             | 0.2                  | 0.1   | 17.2  | 68     | 0.01 | 1.6           |     |     | 6.03  |                           | 3.13  | 0.8  |    |
| СПРЕБРЖ | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 50.0            | 5.5                  | 1.5   | 20.8  | 115.0  | 0.1  |               |     |     |       |                           |       |      |    |
| Д07ФРУК | Фрукты свеж. (шт.)                       | 100             | 0.4                  | 0.4   | 9.8   | 47     | 0.02 | 10            |     |     | 14.08 | 11                        | 2.3   | 1.91 |    |
|         | <b>Всего обед</b>                        | 790.0           | 34.4                 | 26.9  | 121.0 | 906.0  | 0.2  | 21.2          | 0.0 | 0.0 | 82.8  | 114.7                     | 56.5  | 6.8  |    |
|         | <b>Всего день</b>                        | 1290.0          | 60.2                 | 59.1  | 197.4 | 1593.5 | 0.4  | 25.5          | 0.0 | 0.0 | 165.4 | 423.7                     | 102.9 | 8.8  |    |