

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Игримская СОШ №1



Л.Ф. Андронюк

01.09.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
СПК «Сельскохозяйственная артель «Щекуринское»



А.Д. Байков

01.09.2023 года

Примерное 10-ти дневное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся МБОУ Игримская СОШ №1 на 2023 год

Сезон: осень-зима 2023 года
Возрастная категория: 11-17 лет
Приложение к СанПин

| 1 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
|-----------|----------------------|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|--|
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 210 | 5,40 | 4,20 | 10,90 | 28,20 | 129,10 | 30,50 | 141,00 | 0,47 | 0,06 | 0,05 | 0,06 | 0,63 | 0,08 | 0,23 | 234,10 | 10,00 | 55 | |
| | Сыр порционный | 20 | 2,30 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 35,30 | 2,00 | 30 | |
| | Яйцо куриное вареное | 40 | 5,10 | 5,20 | 3,80 | 0,30 | 20,80 | 4,30 | 68,30 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 56,10 | 2,00 | 45 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 124,80 | 13,70 | 87,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 129,60 | 6,00 | 10 | |
| | Всего: | | 26,10 | 14,00 | 40,40 | 149,90 | 557,20 | 70,20 | 393,10 | 3,32 | 0,16 | 0,05 | 0,06 | 0,63 | 4,18 | 15,88 | 795,60 | 35,00 | 160,00 | |

| 1 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
|-----------|---|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--|
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Солянка сборная мясная | 200 | 5,70 | 3,20 | 3,20 | 14,20 | 17,00 | 19,00 | 77,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 0,02 | 2,30 | 0,20 | 2,10 | 119,00 | 5,00 | 55 | |
| | Каша гречневая | 200 | 16,90 | 13,70 | 4,90 | 28,20 | 36,00 | 145,00 | 445,40 | 6,70 | 4,10 | 0,80 | 0,40 | 13,40 | 3,70 | 4,40 | 227,70 | 11,00 | 25 | |
| | Гуляш из говядины | 100 | 9,90 | 9,90 | 10,60 | 9,20 | 32,70 | 25,00 | 193,80 | 1,70 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,60 | 171,20 | 6,00 | 53 | |
| | Соус | 20 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 | |
| | Икра кабачковая | 70 | 2,30 | 0,00 | 6,50 | 8,50 | 44,20 | 20,40 | 48,20 | 1,20 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 17,80 | 0,00 | 2,80 | 101,00 | 3,00 | 25 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 21,20 | 3,00 | 1,40 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 85,70 | 3,00 | 10 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| Всего: | | 44,28 | 26,80 | 33,05 | 162,08 | 173,92 | 245,00 | 859,10 | 15,36 | 4,20 | 1,50 | 2,66 | 77,10 | 4,10 | 11,40 | 1110,10 | 42,00 | 238,00 |
|---------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|

| 2 -ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углевод ы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета- карот ин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рег.экв) , мг | витЕ | Энергети ческая ценность , ккал | Энергет ическая ценност ь % сут.нор мы | Цена блюда |
|-----------------|-------------------------|-------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--|---|---------------|
| 2 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом (говядина) | 200 | 19,90 | 0,00 | 20,52 | 31,60 | 18,90 | 52,30 | 0,00 | 3,53 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,70 | 0,00 | 0,30 | 390,68 | 22,00 | 85 |
| | Винегрет | 100 | 1,50 | 0,00 | 2,60 | 10,70 | 8,40 | 4,20 | 22,50 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 72,40 | 3,00 | 45,00 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 124,80 | 13,70 | 87,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 129,60 | 6,00 | 10 |
| | Всего: | | 34,70 | 2,30 | 45,92 | 163,70 | 334,60 | 86,90 | 152,30 | 5,65 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 1,70 | 4,00 | 17,15 | 933,18 | 46,00 | 160,00 |

| 2 -ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углевод ы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета- карот ин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рег.экв) , мг | витЕ | Энергети ческая ценность , ккал | Энергет ическая ценност ь % сут.нор мы | Цена блюда |
|-----------------|---|-------|-------------|---------------------|------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------------------------|-----------|-------|---------------------------|------|--|---|---------------|
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с бобовыми (горох) с мясом | 250 | 4,90 | 0,00 | 4,70 | 12,30 | 66,60 | 45,00 | 192,00 | 2,38 | 0,00 | 1,10 | 0,20 | 1,80 | 0,20 | 2,10 | 111,10 | 5,00 | 55 |
| | Тефтели мясные | 100 | 9,90 | 9,90 | 10,60 | 9,20 | 32,70 | 25,00 | 193,80 | 1,70 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,60 | 171,20 | 6,00 | 53 |
| | Каша рисовая | 200 | 5,00 | 0,00 | 2,50 | 33,50 | 26,70 | 61,50 | 171,60 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 176,90 | 8,00 | 25 |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 |
| | Икра кабачковая | 70 | 2,30 | 0,00 | 6,50 | 8,50 | 44,20 | 20,40 | 48,20 | 1,20 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 17,80 | 0,00 | 2,80 | 101,00 | 3,00 | 25 |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|--|--|
| | Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 29,80 | 7,30 | 3,80 | 4,70 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,77 | 121,80 | 6,00 | 10 | | |
| | Всего: | | 31,68 | 9,90 | 32,25 | 174,08 | 218,52 | 189,90 | 703,20 | 11,84 | 0,10 | 1,70 | 2,83 | 62,10 | 0,42 | 7,97 | 1087,56 | 42,00 | 238,00 | | |
| 2 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.эquiv), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,00 | 7,90 | 4,30 | 24,70 | 21,60 | 26,60 | 71,20 | 1,00 | 0,00 | 1,10 | 0,10 | 7,30 | 0,20 | 2,00 | 141,00 | 4,00 | 55 | | |
| | Пирожки печеные с картофелем | 60 | 4,34 | 0,00 | 3,18 | 31,93 | 10,01 | 10,46 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 168,40 | 5,40 | 35 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | | |
| | Йогурт молочный | 95 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,10 | 1,00 | 50 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 124,80 | 13,70 | 87,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 129,60 | 6,00 | 10 | | |
| | Всего: | | 17,34 | 10,20 | 16,88 | 105,13 | 169,11 | 67,26 | 202,50 | 2,56 | 0,02 | 1,10 | 0,10 | 16,18 | 0,20 | 2,65 | 583,60 | 21,40 | 160,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|----------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--|--|
| 2 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.эquiv), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,40 | 0,00 | 4,30 | 6,60 | 21,60 | 26,60 | 71,20 | 1,00 | 0,00 | 1,10 | 0,10 | 7,30 | 0,20 | 2,00 | 75,10 | 3,00 | 55 | | |
| | Каша гречневая | 200 | 16,90 | 13,70 | 4,90 | 28,20 | 36,00 | 145,00 | 445,40 | 6,70 | 4,10 | 0,80 | 0,40 | 13,40 | 3,70 | 4,40 | 227,70 | 11,00 | 25 | | |
| | Котлета мясная | 100 | 9,70 | 9,30 | 6,10 | 8,20 | 30,70 | 19,60 | 133,40 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 127,10 | 6,00 | 48 | | |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 | | |
| | Салат из отварной моркови с кукурузой | 70 | 1,00 | 0,00 | 4,10 | 9,00 | 28,20 | 12,80 | 22,70 | 0,50 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 11,50 | 0,20 | 1,90 | 76,90 | 3,00 | 30 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | | |

| 2-ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
|----------------|---|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------------|---------------|--------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ВитА (рет.экв), мг |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 | |
| | Кисель "Витаминный" | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 | |
| | Всего: | | 39,68 | 23,00 | 27,15 | 162,08 | 166,32 | 239,40 | 774,50 | 16,16 | 4,10 | 3,60 | 2,64 | 109,90 | 4,30 | 10,40 | 1030,70 | 42,00 | 238,00 | |
| 1-й день | завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная | 200 | 4,80 | 0,00 | 8,20 | 30,40 | 94,78 | 23,27 | 64,65 | 1,30 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 0,70 | 0,03 | 0,25 | 220,00 | 9,00 | 55 | |
| | Йогурт молочный | 95 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,10 | 1,00 | 50 | |
| | Вагрушка с повидлом | 75 | 8,384 | 0,00 | 8,72 | 26,49 | 54,27 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 229,84 | 12,00 | 35 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2,30 | 2,30 | 2,30 | 25,00 | 124,80 | 13,70 | 87,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 129,60 | 6,00 | 10 | |
| | Всего: | | 10,80 | 2,30 | 26,32 | 105,39 | 286,55 | 53,47 | 195,95 | 3,09 | 0,05 | 0,00 | 0,14 | 1,34 | 0,03 | 0,90 | 724,04 | 33,00 | 160,00 | |

| 2-ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
|----------------|-------------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ВитА (рет.экв), мг |
| 1-й день | обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ "Сибирский" | 250 | 3,70 | 0,00 | 4,00 | 10,10 | 62,30 | 37,00 | 112,20 | 2,00 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 10,00 | 0,20 | 2,00 | 90,90 | 4,00 | 55 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 8,60 | 6,10 | 5,00 | 22,90 | 56,80 | 46,50 | 134,00 | 1,70 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 16,60 | 0,00 | 0,20 | 120,00 | 6,00 | 25 | |
| | Котлета рыбная | 100 | 12,59 | 9,30 | 4,21 | 13,51 | 68,05 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 138,94 | 6,00 | 68 | |
| | Огурец консервированный | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 10 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30-00 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 21,20 | 3,00 | 1,40 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 85,70 | 3,00 | 10 |
| | Всего: | | 34,37 | 15,40 | 21,06 | 148,49 | 231,17 | 119,10 | 340,90 | 9,17 | 0,00 | 0,60 | 2,44 | 70,50 | 0,30 | 4,10 | 841,04 | 33,00 | 238-00 |

| 1 -ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |
|-----------------|--|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 2,60 | 1,20 | 6,30 | 13,40 | 63,20 | 41,90 | 88,40 | 1,25 | 0,01 | 4,20 | 0,10 | 13,05 | 0,73 | 2,96 | 120,70 | 6,00 | 95 |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники) | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 |
| | Булочка | 70 | 7,28 | 0,00 | 12,52 | 53,92 | 27,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Какао на сухом молоке | 200 | 3,60 | 3,20 | 1,80 | 21,90 | 104,60 | 18,80 | 98,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 358,00 | 11,00 | 35 |
| | Всего: | | 24,48 | 4,40 | 41,12 | 185,62 | 377,70 | 77,40 | 228,60 | 5,00 | 0,01 | 4,20 | 0,22 | 13,55 | 4,73 | 18,21 | 937,40 | 38,00 | 160,00 |

| 1 -ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |
|-----------------|-----------------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп "Картофельный" с лапшой | 200 | 2,40 | 0,00 | 4,30 | 6,60 | 21,60 | 26,60 | 71,20 | 1,00 | 0,00 | 1,10 | 0,10 | 7,30 | 0,20 | 2,00 | 75,10 | 4,00 | 55 |
| | Плов из говядины | 200 | 13,90 | 0,00 | 14,70 | 53,20 | 74,00 | 42,00 | 190,50 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 406,00 | 20,00 | 88 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|--|
| | Салат из отварной свеклы с горошком | 70 | 1,00 | 0,00 | 4,10 | 9,00 | 28,20 | 12,80 | 22,70 | 0,50 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 11,50 | 0,20 | 1,90 | 76,90 | 3,00 | 35 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 21,80 | 60,00 | 17,00 | 17,00 | 25,00 | 0,00 | 4,90 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 89,60 | 3,00 | 10 | |
| | Всего: | | 26,65 | 0,00 | 27,50 | 168,35 | 215,60 | 132,60 | 394,30 | 33,00 | 0,00 | 7,40 | 0,10 | 65,00 | 0,50 | 5,40 | 1008,00 | 44,00 | 238,00 | |
| 1-ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печень тушеная | 100 | 11,43 | 0,00 | 15,75 | 2,51 | 32,87 | 13,51 | 224,73 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 19,98 | 0,00 | 1,90 | 197,00 | 20,00 | 55 | |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 | |
| | Макаронные изделия | 200 | 5,20 | 0,00 | 4,20 | 25,80 | 14,90 | 24,60 | 64,70 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 161,40 | 9,00 | 25 | |
| | Томат консервированный | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 30 | |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники) | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 5,00 | 10 | |
| | Всего: | | 28,56 | 0,00 | 28,05 | 157,04 | 248,29 | 56,01 | 115,60 | 10,41 | 0,00 | 0,30 | 2,14 | 62,38 | 4,10 | 18,25 | 862,40 | 49,00 | 160 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--|
| 1-ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ "Сибирский" | 200 | 3,70 | 0,00 | 4,00 | 10,10 | 62,30 | 37,00 | 112,20 | 2,00 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 10,00 | 0,20 | 2,00 | 90,90 | 4,00 | 55 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| | Каша перловая | 180 | 4,20 | 0,00 | 2,10 | 27,90 | 22,20 | 51,30 | 143,00 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 147,30 | 5,00 | 25 |
| | Котлета мясная | 100 | 9,70 | 9,30 | 6,10 | 8,20 | 30,70 | 19,60 | 133,40 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 127,10 | 6,00 | 58 |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 |
| | Салат из капусты | 65 | 0,84 | 0,00 | 0,15 | 9,62 | 24,32 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 6,25 | 0,00 | 0,00 | 40,79 | 0,00 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 21,20 | 3,00 | 1,40 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 85,70 | 3,00 | 10 |
| | Всего: | | 27,92 | 9,30 | 20,20 | 157,80 | 183,54 | 143,50 | 483,30 | 11,04 | 0,00 | 0,50 | 2,50 | 59,85 | 0,30 | 4,10 | 897,29 | 32,00 | 238,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|--|
| 1 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная | 210 | 5,40 | 4,20 | 10,90 | 28,20 | 129,10 | 30,50 | 141,00 | 0,47 | 0,06 | 0,05 | 0,06 | 0,63 | 0,08 | 0,23 | 234,10 | 10,00 | 60 | |
| | Сыр порционный | 20 | 2,30 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 35,30 | 2,00 | 30 | |
| | Йогурт молочный | 95 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,10 | 1,00 | 50 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Какао на сухом молоке | 200 | 3,60 | 3,20 | 1,80 | 21,90 | 104,60 | 18,80 | 98,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 118,20 | 6,00 | 10 | |
| | Всего: | | 15,00 | 9,70 | 22,70 | 73,60 | 346,40 | 70,80 | 336,70 | 2,23 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 1,13 | 0,08 | 1,08 | 532,20 | 24,00 | 160,00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--|
| 1 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда | |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ши по-уральски со свежей | 200 | 2,40 | 0,00 | 4,30 | 7,10 | 42,50 | 21,90 | 55,30 | 1,00 | 0,00 | 1,30 | 0,10 | 9,70 | 0,20 | 2,10 | 76,70 | 4,00 | 55 | |
| | Жаркое по-доманему | 200 | 11,80 | 9,60 | 26,00 | 21,00 | 27,20 | 31,20 | 228,60 | 3,70 | 0,00 | 1,50 | 0,10 | 0,40 | 0,30 | 0,70 | 365,00 | 13,00 | 83 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| | Винегрет | 100 | 0,63 | 0,00 | 3,56 | 6,05 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 57,25 | 0,00 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 21,80 | 60,00 | 17,00 | 17,00 | 25,00 | 0,00 | 4,90 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 89,60 | 3,00 | 10 |
| | Всего: | | 24,18 | 9,60 | 38,26 | 133,70 | 170,72 | 104,30 | 393,80 | 33,96 | 0,00 | 8,00 | 2,24 | 63,50 | 0,60 | 4,30 | 948,95 | 34,00 | 238,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 2 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет | 150 | 5,10 | 5,20 | 3,80 | 0,30 | 20,80 | 4,30 | 68,30 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 56,10 | 2,00 | 60 |
| | Масло порционное | 10 | 0,10 | 0,10 | 7,30 | 0,10 | 3,60 | 0,10 | 4,50 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 66,10 | 3,00 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Йогурт молочный | 95 | 0,20 | 0,00 | 3,60 | 0,10 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,10 | 1,00 | 50 |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники) | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 5,00 | 10 |
| | Всего: | | 16,70 | 5,30 | 35,20 | 126,20 | 216,90 | 22,30 | 125,20 | 4,56 | 0,22 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 4,30 | 15,85 | 614,20 | 26,00 | 160,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|
| 2 -ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| | Суп "Картофельный" с лапшой | 250 | 2,40 | 0,00 | 4,30 | 6,60 | 21,60 | 26,60 | 71,20 | 1,00 | 0,00 | 1,10 | 0,10 | 7,30 | 0,20 | 2,00 | 75,10 | 4,00 | 55 |
| | Сердце тушеное | 70 | 19,62 | 0,00 | 13,77 | 4,29 | 41,30 | 34,98 | 272,10 | 5,94 | 114,15 | | 0,41 | 2,10 | 114,15 | 4,10 | 228,00 | 19,00 | 78 |
| | Соус | 20 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 |
| | Каша рисовая | 180 | 5,00 | 0,00 | 2,50 | 33,50 | 26,70 | 61,50 | 171,60 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 176,90 | 8,00 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 21,20 | 3,00 | 1,40 | 1,80 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 85,70 | 3,00 | 10 |
| | Всего: | | 36,50 | 0,00 | 28,42 | 146,37 | 133,62 | 158,68 | 609,60 | 13,40 | 114,15 | 1,40 | 2,85 | 52,90 | 114,45 | 7,80 | 971,20 | 48,00 | 238,00 |
| 1-ая | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |
| неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 180 | 5,20 | 0,00 | 4,20 | 25,80 | 14,90 | 24,60 | 64,70 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 161,40 | 9,00 | 25,00 |
| | Сердце тушеное | 100 | 19,62 | 0,00 | 13,77 | 4,29 | 41,30 | 34,98 | 272,10 | 5,94 | 114,15 | | 0,41 | 2,10 | 114,15 | 4,10 | 228,00 | 19,00 | 80 |
| | Салат из огурцов, помидоров свежих | 65 | 0,63 | 0,00 | 3,56 | 6,05 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 57,25 | 0,00 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники) | 50 | 7,50 | 0,00 | 17,00 | 73,00 | 171,00 | 0,20 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 14,60 | 229,00 | 10,00 | 10 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 5,00 | 10 |
| | Всего: | | 28,95 | 0,00 | 25,03 | 59,54 | 76,92 | 76,08 | 378,80 | 8,15 | 114,15 | 0,00 | 2,55 | 9,30 | 114,15 | 5,65 | 558,15 | 33,00 | 160,00 |

| 1-ая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-------|----------|---------------|---------|-------------|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|--------------------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------|
| неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета-каротин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв), мг | витЕ | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы | Цена блюда |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|--|---|---------------|--|
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гречневый | 250 | 4,90 | 0,00 | 4,70 | 12,30 | 66,60 | 45,00 | 192,00 | 2,38 | 0,00 | 1,10 | 0,20 | 1,80 | 0,20 | 2,10 | 111,10 | 5,00 | 55 | |
| | Картофельное пюре | 200 | 8,60 | 6,10 | 5,00 | 22,90 | 56,80 | 46,50 | 134,00 | 1,70 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 16,60 | 0,00 | 0,20 | 120,00 | 6,00 | 25 | |
| | Рыба припущенная (минтай) | 70 | 10,10 | 14,00 | 1,20 | 0,50 | 62,20 | 78,90 | 344,30 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 0,00 | 0,40 | 53,20 | 2,00 | 48 | |
| | Соус | 30 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 | |
| | Томат консервированный | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 5,00 | 10 | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 | |
| | Кисель "Витаминный" | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 5,00 | 10 | |
| | Всего: | | 33,28 | 20,10 | 18,65 | 145,78 | 235,42 | 205,80 | 772,10 | 11,44 | 0,00 | 1,80 | 2,54 | 97,50 | 0,40 | 4,40 | 808,20 | 32,00 | 238,00 | |
| 2 -ая | | Вых од | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углевод ы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета- карот ин, мг | В1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв) , мг | витЕ | Энергети ческая ценность , ккал | Энергет ическая ценност ь % сут.нор мы | Цена блюда | |
| неделя | Наименование блюда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сердце тушеное | 70 | 19,62 | 0,00 | 13,77 | 4,29 | 41,30 | 34,98 | 272,10 | 5,94 | 114,15 | | 0,41 | 2,10 | 114,15 | 4,10 | 228,00 | 19,00 | 60 | |
| | Соус | 20 | 0,63 | 0,00 | 3,35 | 3,03 | 9,22 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 45,10 | 0,00 | 20 | |
| | Каша перловая | 180 | 4,20 | 0,00 | 2,10 | 27,90 | 22,20 | 51,30 | 143,00 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 147,30 | 5,00 | 25 | |
| | Булочка | 70 | 7,28 | 0,00 | 12,52 | 53,92 | 27,40 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 358,00 | 11,00 | 35 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 | |
| | Какао на сухом молоке | 200 | 3,60 | 3,20 | 1,80 | 21,90 | 104,60 | 18,80 | 98,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 118,20 | 6,00 | 10 | |
| | Всего: | | 38,83 | 3,20 | 37,04 | 134,44 | 216,22 | 121,58 | 555,30 | 11,05 | 114,15 | 0,00 | 2,77 | 9,80 | 114,15 | 4,95 | 1008,10 | 46,00 | 160,00 | |

| 2 -ая неделя | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углерод ы, г | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мг | Бета- карот ин, мг | B1, мг | C, мг | ВитА (рет.экв) , мг | витЕ | Энергети ческая ценность , ккал | Энергет ическая ценност ь % сут. нор мы | Цена блюда |
|-----------------|---|-------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|--|--|---------------|
| 4 -й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Уха из минтая | 250 | 5,20 | 5,10 | 4,10 | 13,20 | 73,70 | 10,40 | 90,80 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,10 | 0,20 | 111,20 | 2,00 | 55 |
| | Плов из говядины | 180 | 13,90 | 0,00 | 14,70 | 53,20 | 74,00 | 42,00 | 190,50 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 406,00 | 20,00 | 88 |
| | Огурец консервированный | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 0,00 | 3,50 | 23,40 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 111,50 | 5,00 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 4,95 | 0,00 | 0,90 | 25,05 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 130,50 | 10,00 | 10 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 29,30 | 8,80 | 1,20 | 8,90 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 35,20 | 0,10 | 0,20 | 118,40 | 4,00 | 30 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 29,80 | 7,30 | 3,80 | 4,70 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,77 | 121,80 | 6,00 | 10 |
| | Всего: | | 28,05 | 5,10 | 23,40 | 173,95 | 186,80 | 90,40 | 378,90 | 7,70 | 0,10 | 0,30 | 0,09 | 35,60 | 0,22 | 2,47 | 999,40 | 47,00 | 238,00 |