

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ №15»
В.Л.Частикова
« 26 » 12 20 24 г.



Десятидневное меню для
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №15»
(МОУ «СОШ №15»)

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и
кулинарных изделий.

Пермь 2021 год

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 день (понедельник)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 100.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 77.00 | 1.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 267 | 2021 | |
| КАША "ДРУЖБА" | 205 | 5.9 | 8.4 | 26.4 | 209.1 | 0.06 | 0.24 | 0.03 | 0.46 | 0.08 | 0.06 | 53.21 | 20.28 | 78.06 | 0.37 | 107.64 | 4.93 | 0.01 | 0.00 | 229 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6.9 | 9.0 | 10.0 | 149.0 | 0.03 | 0.10 | 62.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 206.00 | 14.00 | 135.00 | 0.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 63 | 2021 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.8 | 15.2 | 111.7 | 0.02 | 0.24 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 49.11 | 8.39 | 40.74 | 0.19 | 78.33 | 4.14 | 0.00 | 0.00 | 465 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 2.4 | 1.1 | 34.6 | 169.8 | 0.11 | 45.20 | 0.02 | 1.41 | 0.00 | 0.09 | 93.60 | 39.60 | 60.30 | 4.14 | 785.00 | 5.00 | 0.17 | 0.00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 24.1 | 26.9 | 86.5 | 702.6 | 0.25 | 45.78 | 162.06 | 2.37 | 0.08 | 0.20 | 423.92 | 87.27 | 391.10 | 6.20 | 970.97 | 14.07 | 0.18 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1.4 | 6.1 | 7.6 | 91.0 | 0.02 | 7.70 | 0.00 | 2.70 | 0.00 | 0.00 | 34.00 | 20.00 | 39.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 26 | 2021 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.5 | 5.0 | 7.9 | 83.4 | 0.04 | 10.43 | 0.18 | 2.23 | 0.00 | 0.04 | 39.82 | 18.46 | 36.85 | 0.83 | 285.24 | 3.34 | 0.02 | 0.00 | 104 | 2021 |
| ПИЦЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 54.3 | 42.2 | 0.4 | 596.5 | 0.16 | 2.44 | 0.15 | 0.71 | 0.00 | 0.34 | 42.12 | 46.48 | 411.28 | 3.81 | 632.77 | 16.15 | 0.33 | 0.04 | 366 | 2021 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4.5 | 6.5 | 46.6 | 263.2 | 0.20 | 0.00 | 184.75 | 1.96 | 0.00 | 0.00 | 118.04 | 185.79 | 572.76 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.90 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2021 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 2021 | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 10.1 | 41.2 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.64 | 3.96 | 7.42 | 0.74 | 25.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 457 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 65.4 | 60.3 | 95.1 | 1 185.5 | 0.50 | 20.61 | 185.08 | 8.65 | 0.00 | 0.42 | 248.62 | 286.99 | 896.00 | 8.96 | 983.71 | 21.17 | 0.35 | 0.04 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 63 | 89.5 | 87.2 | 181.6 | 1 888.1 | 0.75 | 66.39 | 347.14 | 11.02 | 0.08 | 0.62 | 672.54 | 374.26 | 896.00 | 15.16 | 983.71 | 35.24 | 0.53 | 0.04 | | |
| 2 день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/40 | 29.5 | 23.5 | 44.2 | 514.0 | 0.08 | 0.44 | 0.11 | 1.80 | 0.22 | 0.41 | 311.09 | 44.52 | 355.16 | 1.18 | 348.02 | 4.41 | 0.05 | 0.03 | 279 | 2021 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0.0 | 0.0 | 21.4 | 86.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.67 | 0.22 | 4.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 484 | 2021 |
| ВАТРУШКИ С ВАРЕНЬЕМ | 75 | 5.8 | 2.7 | 54.9 | 262.5 | 0.05 | 0.45 | 0.02 | 0.35 | 0.08 | 0.03 | 14.63 | 9.01 | 40.04 | 0.59 | 91.86 | 1.08 | 0.01 | 0.01 | 530 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 465 | 35.3 | 26.2 | 120.5 | 862.6 | 0.13 | 0.89 | 0.13 | 2.15 | 0.30 | 0.44 | 329.39 | 53.75 | 399.52 | 1.77 | 439.88 | 5.49 | 0.06 | 0.04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ | 100 | 1.5 | 5.9 | 9.1 | 96.4 | 0.02 | 14.41 | 0.19 | 2.63 | 0.00 | 0.03 | 39.45 | 14.71 | 27.07 | 0.80 | 165.52 | 2.85 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2021 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 3.1 | 5.6 | 22.5 | 153.5 | 0.10 | 6.53 | 0.18 | 2.60 | 0.00 | 0.06 | 27.76 | 32.08 | 84.01 | 1.17 | 496.56 | 4.63 | 0.03 | 0.00 | 100 | 2021 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 70 | 10.3 | 8.3 | 5.0 | 135.9 | 0.03 | 0.34 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.06 | 9.59 | 13.14 | 91.17 | 1.39 | 199.13 | 4.07 | 0.03 | 0.00 | 348 | 2021 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4.9 | 7.2 | 10.4 | 126.0 | 0.14 | 4.32 | 36.00 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 45.00 | 28.80 | 88.20 | 0.99 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2021 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 2021 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.6 | 47.9 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 3.06 | 1.44 | 1.98 | 0.40 | 55.90 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 486 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 23.4 | 27.6 | 81.1 | 667.9 | 0.37 | 26.40 | 36.37 | 7.09 | 0.00 | 0.18 | 134.86 | 102.47 | 335.33 | 6.35 | 983.71 | 13.63 | 0.06 | 0.00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 44 | 58.7 | 53.8 | 201.6 | 1 530.5 | 0.50 | 27.29 | 36.50 | 9.24 | 0.30 | 0.62 | 464.25 | 156.22 | 734.85 | 8.12 | 983.71 | 19.12 | 0.12 | 0.04 | | |

3 день (среда)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10,3 | 12,4 | 41,2 | 0,07 | 0,00 | 78,00 | 1,70 | 0,00 | 112,00 | 17,00 | 117,00 | 1,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 261 | 2021 | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ | 105 | 3,0 | 3,8 | 5,3 | 0,08 | 0,00 | 19,00 | 0,25 | 0,00 | 19,00 | 19,00 | 57,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 157 | 2021 | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 45 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 0,02 | 0,10 | 20,00 | 0,30 | 0,00 | 8,00 | 4,00 | 16,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 72 | 2021 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,16 | 4,72 | 8,80 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 459 | 2021 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 2,4 | 1,1 | 34,6 | 0,11 | 45,20 | 0,02 | 1,41 | 0,00 | 93,60 | 39,60 | 60,30 | 4,14 | 785,00 | 5,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 82 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 17,6 | 21,1 | 114,8 | 0,28 | 48,46 | 117,02 | 3,66 | 0,10 | 239,76 | 84,32 | 259,10 | 7,61 | 821,51 | 5,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 6,0 | 1,8 | 0,03 | 3,30 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 18,00 | 14,00 | 29,00 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2021 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 4,4 | 7,0 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 2,35 | 0,00 | 36,75 | 23,25 | 49,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 95 | 2021 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 200 | 37,5 | 34,8 | 32,5 | 0,14 | 2,04 | 0,36 | 4,11 | 0,00 | 40,07 | 55,03 | 330,24 | 3,00 | 480,95 | 11,66 | 0,21 | 0,02 | 0,00 | 375 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| ХЛЕБ СПЛAVЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | 501 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 43,6 | 45,7 | 63,8 | 0,29 | 13,34 | 0,36 | 10,21 | 0,27 | 104,82 | 104,58 | 451,14 | 6,19 | 547,55 | 13,34 | 0,21 | 0,02 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 61,2 | 66,8 | 178,6 | 0,57 | 61,80 | 117,38 | 13,87 | 0,00 | 37 | 344,58 | 188,90 | 710,24 | 13,80 | ##### | 18,34 | 0,38 | 0,02 | | | |

4 день (четверг)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,20 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2021 | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,8 | 8,3 | 30,5 | 0,03 | 0,25 | 0,03 | 0,25 | 0,08 | 52,61 | 19,28 | 76,99 | 0,33 | 101,57 | 4,74 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 236 | 2021 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,9 | 9,0 | 10,0 | 0,03 | 0,10 | 62,00 | 0,30 | 0,00 | 206,00 | 14,00 | 135,00 | 0,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63 | 2021 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 4,2 | 14,2 | 0,01 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 49,86 | 14,33 | 47,27 | 0,51 | 103,68 | 4,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 462 | 2021 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 9,2 | 13,6 | 57,9 | 0,08 | 0,00 | 0,07 | 0,70 | 0,24 | 14,91 | 9,65 | 55,35 | 0,65 | 84,66 | 1,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 542 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 31,1 | 39,7 | 112,9 | 0,18 | 0,59 | 162,11 | 1,45 | 0,32 | 345,38 | 62,26 | 391,61 | 2,87 | 289,91 | 10,03 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1,2 | 5,9 | 6,7 | 0,01 | 3,39 | 0,00 | 2,62 | 0,00 | 29,15 | 17,40 | 33,43 | 1,05 | 243,55 | 5,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 31 | 2021 | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 7,4 | 3,3 | 15,8 | 0,26 | 0,50 | 17,50 | 0,25 | 0,00 | 42,75 | 35,50 | 90,75 | 2,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127 | 2021 | |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/30 | 22,4 | 13,1 | 1,4 | 0,25 | 16,52 | 7,85 | 3,72 | 0,02 | 28,08 | 19,64 | 325,35 | 7,07 | 369,52 | 9,70 | 0,23 | 0,04 | 0,00 | 356 | 2021 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 0,14 | 4,32 | 36,00 | 0,18 | 0,00 | 45,00 | 28,80 | 88,20 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| ХЛЕБ СПЛAVЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,5 | 0,2 | 18,1 | 0,01 | 19,60 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 14,31 | 13,68 | 11,88 | 0,56 | 141,85 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 491 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 39,9 | 30,2 | 74,9 | 0,75 | 44,33 | 61,35 | 7,96 | 0,02 | 169,29 | 127,32 | 592,51 | 13,89 | 821,52 | 16,73 | 0,24 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 71,0 | 69,9 | 187,8 | 0,93 | 44,92 | 223,46 | 9,41 | 0,34 | 2,16 | 514,67 | 189,58 | 984,12 | 16,76 | ##### | 26,76 | 0,26 | 0,06 | | | |

5 день (пятница)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|----------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 17,2 | 14,5 | 14,8 | 258,6 | 0,08 | 0,32 | 0,02 | 2,32 | 0,00 | 0,11 | 26,78 | 27,85 | 162,09 | 2,39 | 272,52 | 5,99 | 0,06 | 0,01 | 347 | 2021 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,5 | 8,5 | 50,5 | 330,7 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,16 | 0,11 | 0,01 | 2,22 | 0,09 | 1,40 | 0,02 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,2 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,64 | 3,96 | 7,42 | 0,74 | 25,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 100 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 0,20 | 0,90 | 0,02 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 30,0 | 23,4 | 88,8 | 695,9 | 0,13 | 0,36 | 0,05 | 3,14 | 0,11 | 0,15 | 39,33 | 37,80 | 197,91 | 4,37 | 340,64 | 7,67 | 0,06 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РУБЛЕННЫЕ ЯЙЦА С МАСЛОМ И ЛУКОМ | 100 | 10,8 | 15,4 | 1,8 | 189,3 | 0,05 | 0,60 | 0,22 | 4,27 | 1,89 | 0,32 | 47,58 | 11,23 | 156,71 | 2,08 | 146,67 | 17,65 | 0,00 | 0,00 | 46 | 2021 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,9 | 4,2 | 12,2 | 97,8 | 0,07 | 3,80 | 2,13 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 17,00 | 46,75 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 129 | 2021 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ | 100 | 19,1 | 0,7 | 1,1 | 87,1 | 0,09 | 1,25 | 0,10 | 1,16 | 0,00 | 0,08 | 34,47 | 35,98 | 238,31 | 0,68 | 444,97 | 165,11 | 0,78 | 0,03 | 295 | 2021 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,6 | 263,2 | 0,20 | 0,00 | 184,75 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | 118,04 | 185,79 | 572,76 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,0 | 59,9 | 0,01 | 52,00 | 0,09 | 0,34 | 0,00 | 0,02 | 5,22 | 1,44 | 1,44 | 0,23 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 496 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 41,1 | 27,4 | 98,2 | 805,5 | 0,50 | 57,65 | 187,29 | 10,73 | 1,89 | 0,45 | 231,31 | 263,74 | ##### | 6,09 | 663,14 | 184,44 | 0,78 | 0,03 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 71,1 | 50,8 | 187,0 | 1 501,4 | 0,63 | 58,01 | 187,34 | 13,87 | 2,00 | 0,60 | 270,64 | 301,54 | ##### | 10,46 | ##### | 192,11 | 0,84 | 0,04 | | |

6 день (понедельник)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции и | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|----------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,2 | 7,6 | 35,8 | 240,6 | 0,01 | 0,24 | 0,03 | 0,11 | 0,08 | 0,09 | 104,44 | 11,26 | 73,76 | 0,10 | 146,93 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 232 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,9 | 9,0 | 10,0 | 149,0 | 0,03 | 0,10 | 62,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 206,00 | 14,00 | 135,00 | 0,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63 | 2021 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 4,2 | 14,2 | 112,5 | 0,01 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 49,86 | 14,33 | 47,27 | 0,51 | 103,68 | 4,14 | 0,00 | 0,00 | 462 | 2021 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 9,2 | 13,6 | 57,9 | 391,1 | 0,08 | 0,00 | 0,07 | 0,70 | 0,24 | 0,04 | 14,91 | 9,65 | 55,35 | 0,65 | 84,66 | 1,15 | 0,01 | 0,02 | 542 | 2021 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 2,4 | 1,1 | 34,6 | 169,8 | 0,11 | 45,20 | 0,02 | 1,41 | 0,00 | 0,09 | 93,60 | 39,60 | 60,30 | 4,14 | 785,00 | 5,00 | 0,17 | 0,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 29,8 | 35,5 | 152,5 | 1 063,0 | 0,24 | 45,78 | 62,13 | 2,52 | 0,32 | 0,27 | 468,81 | 88,84 | 371,68 | 5,77 | ##### | 19,29 | 0,18 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,2 | 5,9 | 3,2 | 71,2 | 0,02 | 10,56 | 0,01 | 2,59 | 0,00 | 0,03 | 30,50 | 12,16 | 28,97 | 0,81 | 147,51 | 2,67 | 0,00 | 0,00 | 5 | 2021 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,5 | 4,5 | 3,8 | 61,8 | 0,04 | 8,50 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 0,00 | 49,50 | 16,00 | 35,75 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 104 | 2021 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 70/30 | 39,8 | 63,6 | 3,8 | 745,7 | 0,47 | 1,07 | 0,04 | 0,90 | 0,10 | 0,26 | 22,26 | 48,39 | 354,09 | 4,51 | 801,70 | 17,50 | 0,13 | 0,00 | 327 | 2021 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,5 | 8,5 | 50,5 | 330,7 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,16 | 0,11 | 0,01 | 2,22 | 0,09 | 1,40 | 0,02 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 43,5 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,16 | 4,72 | 8,80 | 0,80 | 36,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 459 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 56,8 | 83,0 | 94,1 | 1 361,1 | 0,61 | 21,29 | 0,08 | 7,03 | 0,21 | 0,34 | 121,64 | 93,66 | 471,91 | 8,38 | ##### | 21,85 | 0,13 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 56 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 86,6 | 118,5 | 246,6 | 2 424,1 | 0,85 | 67,07 | 62,21 | 9,55 | 0,53 | 0,61 | 590,45 | 182,50 | 843,59 | 14,15 | ##### | 41,14 | 0,31 | 0,02 | | |

7 день (вторник)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БЛЮЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 12,9 | 1,6 | 10,0 | 105,8 | 0,07 | 0,00 | 18,59 | 1,43 | 0,00 | 52,91 | 25,74 | 175,89 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 307 | 2021 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,6 | 263,2 | 0,20 | 0,00 | 184,75 | 1,96 | 0,00 | 118,04 | 185,79 | 572,76 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 4,60 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,2 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,64 | 3,96 | 7,42 | 0,74 | 25,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,1 | 8,3 | 76,5 | 457,2 | 0,30 | 0,04 | 203,34 | 3,78 | 0,00 | 180,19 | 222,09 | 772,87 | 2,42 | 50,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,6 | 6,2 | 6,6 | 88,0 | 0,04 | 6,20 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 23,00 | 18,00 | 42,00 | 0,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47 | 2021 |
| БОРЩ С КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 4,4 | 7,0 | 75,0 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 2,35 | 0,00 | 36,75 | 23,25 | 49,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 95 | 2021 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,0 | 19,0 | 15,9 | 319,0 | 0,16 | 8,30 | 68,00 | 0,72 | 0,00 | 36,00 | 47,00 | 229,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 4,60 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 7,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,0 | 59,9 | 0,01 | 52,00 | 0,09 | 0,34 | 0,00 | 0,02 | 1,44 | 1,44 | 0,23 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 496 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 28,3 | 30,2 | 66,0 | 650,1 | 0,33 | 74,50 | 68,09 | 7,26 | 0,00 | 110,97 | 101,99 | 364,34 | 6,32 | 71,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | 59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 47,4 | 38,5 | 142,5 | 1 107,3 | 0,63 | 74,54 | 271,43 | 11,04 | 0,00 | 291,16 | 324,08 | ##### | 8,74 | 122,40 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |

8 день (среда)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|------------------|----|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 55 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 54,3 | 42,2 | 2,44 | 598,5 | 0,16 | 2,44 | 0,15 | 0,71 | 0,00 | 42,12 | 46,48 | 411,28 | 3,81 | 632,77 | 16,15 | 0,33 | 0,04 | 0,00 | 366 | 2021 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗ ТЕЛЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 0,07 | 0,00 | 37,80 | 0,90 | 0,00 | 14,40 | 9,00 | 54,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2021 | |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 7,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 459 | 2021 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 43,5 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,16 | 4,72 | 8,80 | 0,80 | 36,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 459 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 63,3 | 48,4 | 58,9 | 924,6 | 0,28 | 3,60 | 37,95 | 2,27 | 0,00 | 69,08 | 65,90 | 500,18 | 7,07 | 710,08 | 17,83 | 0,33 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,9 | 5,9 | 6,1 | 85,8 | 0,06 | 2,66 | 1,05 | 3,33 | 0,00 | 32,18 | 25,62 | 48,75 | 0,73 | 144,92 | 2,63 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 25 | 2021 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 3,1 | 5,6 | 22,5 | 153,5 | 0,10 | 6,53 | 0,18 | 2,60 | 0,00 | 27,76 | 32,08 | 84,01 | 1,17 | 496,56 | 4,63 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2021 | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 17,6 | 12,3 | 15,0 | 243,0 | 0,16 | 4,00 | 4,00 | 1,40 | 0,00 | 53,00 | 26,00 | 173,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 339 | 2021 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,0 | 0,14 | 4,32 | 36,00 | 0,18 | 0,00 | 45,00 | 28,80 | 88,20 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 | |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 7,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 | |
| КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,6 | 47,9 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 3,06 | 1,44 | 1,98 | 0,40 | 55,90 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 486 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 31,1 | 31,6 | 88,1 | 764,4 | 0,54 | 14,31 | 41,23 | 8,69 | 0,00 | 171,00 | 126,24 | 438,84 | 7,69 | 763,98 | 9,34 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 94,4 | 80,0 | 147,0 | 1 689,0 | 0,82 | 17,91 | 79,18 | 10,96 | 0,00 | 0,51 | 240,08 | 192,14 | 939,02 | 14,76 | ##### | 27,17 | 0,39 | 0,04 | 0,00 | | |

9 день (четверг)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептов | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,00 | 100,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 267 | 2021 | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 8,0 | 9,1 | 34,3 | 257,6 | 0,14 | 0,24 | 0,03 | 1,15 | 0,08 | 58,23 | 35,09 | 117,96 | 1,13 | 152,49 | 5,94 | 0,01 | 0,00 | 235 | 2021 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,6 | 11,0 | 10,0 | 146,0 | 0,02 | 0,00 | 60,00 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 3,00 | 18,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 69 | 2021 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,8 | 15,2 | 111,7 | 0,02 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 49,11 | 8,39 | 40,74 | 0,19 | 78,33 | 4,14 | 0,00 | 0,00 | 465 | 2021 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 2,4 | 1,1 | 34,6 | 169,8 | 0,11 | 45,20 | 0,02 | 1,41 | 0,00 | 93,60 | 39,60 | 60,30 | 4,14 | 785,00 | 5,00 | 0,17 | 0,00 | 82 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 20,9 | 29,6 | 94,4 | 748,1 | 0,32 | 45,68 | 160,06 | 3,16 | 0,08 | 229,94 | 91,08 | 314,00 | 6,72 | ##### | 15,08 | 0,18 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептов | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,0 | 8,1 | 7,5 | 115,4 | 0,02 | 3,54 | 0,02 | 2,67 | 0,00 | 87,73 | 19,63 | 65,13 | 1,18 | 260,24 | 6,16 | 0,02 | 0,00 | 32 | 2021 | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 9,0 | 9,6 | 7,5 | 152,0 | 0,09 | 5,58 | 8,00 | 2,55 | 0,00 | 21,50 | 26,75 | 107,00 | 1,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 123 | 2021 | |
| АЗУ | 50/50 | 13,3 | 12,7 | 4,0 | 184,0 | 0,03 | 1,40 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 15,00 | 17,00 | 110,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2021 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,6 | 263,2 | 0,20 | 0,00 | 184,75 | 1,96 | 0,00 | 118,04 | 185,79 | 572,76 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,5 | 0,2 | 18,1 | 83,0 | 0,01 | 19,60 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 14,31 | 13,68 | 11,88 | 0,56 | 141,85 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 491 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 33,8 | 37,6 | 106,2 | 905,8 | 0,43 | 30,12 | 192,77 | 10,57 | 0,00 | 266,58 | 275,15 | 909,67 | 7,67 | 468,69 | 8,04 | 0,02 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 54,7 | 67,2 | 200,6 | 1 653,9 | 0,75 | 75,80 | 352,83 | 13,73 | 0,08 | 0,31 | 496,52 | 366,23 | ##### | 14,39 | ##### | 23,12 | 0,20 | 0,00 | | |

10 день (пятница)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептов | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100 | 54,6 | 44,4 | 12,1 | 667,1 | 0,18 | 2,21 | 0,15 | 2,32 | 0,00 | 57,75 | 52,18 | 418,06 | 4,03 | 645,94 | 16,50 | 0,31 | 0,04 | 372 | 2021 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 0,07 | 0,00 | 37,80 | 0,90 | 0,00 | 14,40 | 9,00 | 54,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,4 | 86,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,67 | 0,22 | 4,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 484 | 2021 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 2,4 | 1,1 | 34,6 | 169,8 | 0,11 | 45,20 | 0,02 | 1,41 | 0,00 | 93,60 | 39,60 | 60,30 | 4,14 | 785,00 | 5,00 | 0,17 | 0,00 | 82 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 65,2 | 51,6 | 113,4 | 1 191,4 | 0,39 | 47,41 | 37,97 | 5,02 | 0,00 | 174,02 | 107,60 | 563,48 | 9,83 | ##### | 21,50 | 0,48 | 0,04 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 6,1 | 3,5 | 73,0 | 0,05 | 13,40 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 17,00 | 16,00 | 31,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18 | 2021 | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 11,8 | 3,9 | 10,8 | 125,5 | 0,16 | 23,50 | 8,68 | 0,70 | 0,00 | 40,50 | 39,00 | 160,25 | 1,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 119 | 2021 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 70/30 | 39,8 | 63,6 | 3,8 | 745,7 | 0,47 | 1,07 | 0,04 | 0,90 | 0,10 | 22,26 | 48,39 | 354,09 | 4,51 | 801,70 | 17,50 | 0,13 | 0,00 | 327 | 2021 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,5 | 8,5 | 50,5 | 330,7 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,16 | 0,11 | 2,22 | 0,09 | 1,40 | 0,02 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| ХЛЕБ СЛАВЯНСКИЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2021 | 2021 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,2 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,64 | 3,96 | 7,42 | 0,74 | 25,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 457 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 66,8 | 82,6 | 101,2 | 1 424,3 | 0,76 | 38,01 | 8,75 | 5,81 | 0,21 | 96,62 | 119,74 | 597,06 | 8,80 | 894,52 | 19,18 | 0,13 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 132,0 | 134,2 | 214,6 | 2 615,7 | 1,15 | 85,42 | 46,72 | 10,83 | 0,21 | 0,76 | 270,64 | 227,34 | ##### | 18,63 | ##### | 40,68 | 0,61 | 0,04 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|----------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|
| | Жиры, г | Белки, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Итого за весь период | 766,6 ### | 76,7 ### | 7,58 | 579,15 | 1724,19 | 113,52 | 3,54 | 6,63 | 4155,53 | 2502,79 | 10481,33 | 134,97 | 14494,48 | 425,36 | 3,64 | 0,30 | | |
| Среднее значение за период | 76,7 ### | 7,67 ### | 0,76 | 57,92 | 172,42 | 11,35 | 0,35 | 0,66 | 415,55 | 250,28 | 1048,13 | 13,50 | 1449,45 | 42,54 | 0,36 | 0,03 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 17,3 ### | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| ОВЗ ДО | 575 | 851 |

Для возрастной группы 11-17 лет.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- в питании обучающихся использовать фрукты свежие, овощи консервированные, свежие и натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом, выпечные изделия, соки;
- сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки;
- при приготовлении блюд использовать йодированную соль, в питании обучающихся использовать хлеб с йодсодержащими добавками (Соловецкий);
- третьи блюда – компоты витаминизировать витамином С (70 мг на 1 ребенка);
- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ОСНОВАНИЕ:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».