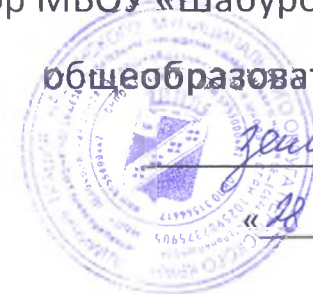


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»



Зайцева /Ф.П.Зайцева/

«28» 08 2025 г.

## Примерное меню

для обучающихся

МБОУ «Шабуровская основная

общеобразовательная школа»

(возрастная категория 12-18 лет)

| № рец. | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C      | A      | E      | Ca     | P     | Mg      | Fe     |
|--------|-------------------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|
|        | 1 ДЕНЬ                              |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        | ЗАВТРАК                             |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 102    | Каша "Дружба"                       | 205            | Крупа рисовая          | 15               | 6,55  | 8,33  | 35,09    | 241,11       | 0,034  | 0      | 0,2    | 0,102  | 5,91   | 47,2  | 18,05   | 0,451  |
|        |                                     |                | Крупа пшено            | 11               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Молоко                 | 102              |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Сахар                  | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Сливочное масло        | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 269    | Какао с молоком                     | 200            | Какао                  | 3                | 3,77  | 3,93  | 25,95    | 153,92       | 2,6    | 0,2    | 5,7    | 0,2    | 11     | 13    | 5,8     | 2,3    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 20               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Молоко                 | 60               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0      | 0      | 8,7    | 2,3    | 11    | 8,3     | 11     |
|        | Итого завтрак:                      | 455            |                        |                  | 13,36 | 12,62 | 74,84    | 485,43       | 13,634 | 0,2    | 5,9    | 9,002  | 19,21  | 71,2  | 32,15   | 13,751 |
|        | ОБЕД                                |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 246    | Овощи свежие в<br>нарезке(помидоры) | 60             | Помидоры               | 60               | 1,1   | 0,2   | 3,7      | 20           | 0,057  | 76,67  | 131    | 0,5    | 15     | 28    | 13,67   | 0,667  |
|        | Борщ из свежей<br>капусты           | 250            | Капуста                | 38               | 2,41  | 7,93  | 12,56    | 130,2        | 3,75   | 6,41   | 80,62  | 0,5    | 26,47  | 40    | 13,75   | 0,62   |
|        |                                     |                | Свекла                 | 50               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Сметана                | 12               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Сахар                  | 2                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 189    | Котлета из говядины                 | 110            | Мясо говядина          | 85               | 10,68 | 11,72 | 5,74     | 176,75       | 0,07   | 0,12   | 22,13  | 0      | 40     | 184   | 26,66   | 2,59   |
|        |                                     |                | Хлеб пшеничный         | 15               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Сухари панировочные    | 7                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Растительное масло     | 7                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 265    | Соус томатный                       |                | Мука                   | 2                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Томатная паста         | 4                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Масло растительное     | 6                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 219    | Каша гречневая                      | 180            | Крупа гречневая        | 69               | 10,48 | 6,52  | 54       | 316,56       | 0,252  | 0,144  | 3,66   | 0,036  | 18     | 37,2  | 1,068   | 4,85   |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 9                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
| 294    | Чай с лимоном                       | 200            | Чай                    | 2                | 0,07  | 0,01  | 15,31    | 61,62        | 0      | 2,4    | 0      | 0      | 1,6    | 1     | 1,6     | 4,4    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        |                                     |                | Лимон                  | 8                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |       |         |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0      | 0      | 8,7    | 2,3    | 11    | 8,3     | 11     |
|        | Хлеб ржаной                         | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2    | 0      | 1,1    | 3,65   | 8     | 5       | 8      |
|        | Итого обед:                         | 900            |                        |                  | 33,17 | 27,72 | 131,43   | 874,53       | 29,629 | 85,944 | 237,41 | 10,836 | 107,02 | 309,2 | 70,048  | 32,127 |
|        | Итого день:                         | 1355           |                        |                  | 46,53 | 40,34 | 206,27   | 1359,96      | 43,263 | 86,144 | 243,31 | 19,838 | 126,23 | 380,4 | 102,198 | 45,878 |

| № рец. | Наименование блюда                  | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1    | C     | A     | E     | Ca    | P      | Mg    | Fe    |
|--------|-------------------------------------|-------------|------------------------|---------------|-------|-------|----------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
|        | <b>2 ДЕНЬ</b>                       |             |                        |               |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                        |               |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 114    | Каша рисовая                        | 205         | Крупа рисовая          | 30            | 5,12  | 6,62  | 32,61    | 210,13       | 1,3   | 0     | 0     | 6,7   | 1     | 6,4    | 4,5   | 2,2   |
|        |                                     |             | Масло сливочное        | 5             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Сахар                  | 5             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Молоко                 | 106           |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 286    | Кофейный напиток                    | 200         | Кофейный напиток       | 2             | 2,79  | 3,19  | 19,71    | 118,69       | 0,17  | 0,25  | 4,2   | 2,7   | 26,48 | 17,2   | 3,43  | 5,3   |
|        |                                     |             | Сахар                  | 15            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Молоко                 | 60            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 380    | Хлеб пшеничный со сливочным маслом  | 60          | Хлеб пшеничный         | 50            | 4     | 0,45  | 24,45    | 117,5        | 7     | 0     | 1,2   | 6,8   | 1,8   | 6,8    | 2,6   | 4,4   |
|        |                                     |             | Масло сливочное        | 10            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        | Хлеб ржаной                         | 50          | Хлеб ржаной            | 50            | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0     | 1,1   | 3,65  | 8      | 5     | 8     |
|        | Итого завтрак:                      | 465         |                        |               | 17,3  | 11,24 | 103,09   | 525,32       | 22,97 | 0,45  | 5,4   | 17,3  | 32,93 | 38,4   | 15,53 | 19,9  |
|        | <b>ОБЕД</b>                         |             |                        |               |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 4      | Салат из белокочанной капусты       | 60          | Свежая капуста         | 40            | 0,84  | 5,06  | 5,32     | 70,02        | 0,03  | 30,8  | 162   | 0     | 36    | 26     | 14    | 11    |
|        |                                     |             | Морковь                | 8             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Масло растительное     | 8             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Сахар                  | 3             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 42     | Рассольник "Ленинградский"          | 250         | Картофель              | 100           | 6,29  | 14,12 | 40,35    | 187          | 4,13  | 7,12  | 5,5   | 5     | 1,38  | 5,75   | 4,25  | 3,5   |
|        |                                     |             | Крупа перловая         | 10            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Лук                    | 12            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Морковь                | 12            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Зеленый горошек        | 17            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Растительное масло     | 5             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Сметана                | 10            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 54-10р | Рыба тушеная в том. соусе с овощами | 100         | Рыба                   | 100           | 16,1  | 11,3  | 6,3      | 191,9        | 0,13  | 2,84  | 325   | 0     | 28    | 167    | 35    | 0,87  |
|        |                                     |             | Морковь                | 20            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Лук                    | 15            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Растительное масло     | 7             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Томатная паста         | 7             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 227    | Макароны отварные                   | 180         | Макароны               | 54            | 4,42  | 4,24  | 28,26    | 253,31       | 2,52  | 0     | 0     | 3,96  | 0,84  | 3,6    | 1,8   | 3,96  |
|        |                                     |             | Масло сливочное        | 9             |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 282    | Компот из свежих фруктов            | 200         | Яблоки                 | 25            | 0,16  | 0     | 14,99    | 60,64        | 0,6   | 1,4   | 1     | 1,3   | 0,5   | 0,4    | 0,7   | 4,4   |
|        |                                     |             | Апельсины              | 25            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        |                                     |             | Сахар                  | 15            |       |       |          |              |       |       |       |       |       |        |       |       |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50          | Хлеб пшеничный         | 50            | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0     | 0     | 8,7   | 2,3   | 11     | 8,3   | 11    |
|        | Хлеб ржаной                         | 50          | Хлеб ржаной            | 50            | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0     | 1,1   | 3,65  | 8      | 5     | 8     |
|        | Итого обед:                         | 890         |                        |               | 36,24 | 36,06 | 135,34   | 932,27       | 32,91 | 42,36 | 493,5 | 20,06 | 72,67 | 221,75 | 69,05 | 42,73 |
|        | Итого день:                         | 1355        |                        |               | 53,54 | 47,3  | 238,43   | 1457,59      | 55,88 | 42,81 | 498,9 | 37,36 | 105,6 | 260,15 | 84,58 | 62,63 |

| № рец. | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1    | C    | A      | E      | Ca    | P     | Mg    | Fe    |
|--------|--------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
|        | <b>3 ДЕНЬ</b>            |                |                        |                  |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>           |                |                        |                  |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
| 141    | Запеканка из творога     | 150            | Творог                 | 142              | 29,22 | 12,11 | 29,1     | 342,23       | 4     | 3,9  | 22     | 6      | 6,7   | 14    | 4,9   | 6,7   |
|        |                          |                | Яйцо                   | 5шт              |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Крупа манная           | 10               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Масло сливочное        | 5                |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Сухари панировочные    | 5                |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Мука                   | 5                |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Сахар                  | 10               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Молоко                 | 43               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Сметана                | 10               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        | Сгущенное молоко         | 30             | Сгущенное молоко       | 30               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
| 300    | Чай с сахаром            | 200            | Чай                    | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0     | 0    | 0      | 0      | 6     | 4     | 3     | 0,4   |
|        |                          |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        | Хлеб пшеничный           | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0    | 0      | 8,7    | 2,3   | 11    | 8,3   | 11    |
|        | Хлеб ржаной              | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2  | 0      | 1,1    | 3,65  | 8     | 5     | 8     |
|        | Итого завтрак:           | 480            |                        |                  | 37,77 | 13,45 | 81,26    | 560,27       | 29,5  | 4,1  | 22     | 15,8   | 18,65 | 37    | 21,2  | 26,1  |
|        | <b>ОБЕД</b>              |                |                        |                  |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
| 63     | Щи из свежей<br>капусты  | 250            | Капуста                | 67               | 2,09  | 6,23  | 10,64    | 107,83       | 1,64  | 12,5 | 70     | 0,875  | 3,13  | 3,25  | 3,25  | 2,75  |
|        |                          |                | Картофель              | 38               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Сметана                | 10               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
| 211    | Плов из отварной<br>куры | 268            | Кура тушка             | 113              | 37,2  | 45,33 | 41,05    | 747,09       | 3,1   | 1,1  | 34,2   | 6,6    | 2,3   | 12    | 11,1  | 5,6   |
|        |                          |                | Рис пропаренный        | 70               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Масло растительное     | 22               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Лук                    | 14               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        |                          |                | Морковь                | 49               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
| 274    | Кисель                   | 200            | Кисель                 | 24               | 1,36  | 0     | 29,02    | 116,19       | 0     | 19,2 | 6,96   | 0      | 18    | 15    | 10    | 0,51  |
|        |                          |                | Сахар                  | 10               |       |       |          |              |       |      |        |        |       |       |       |       |
|        | Хлеб пшеничный           | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0    | 0      | 8,7    | 2,3   | 11    | 8,3   | 11    |
|        | Хлеб ржаной              | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2  | 0      | 1,1    | 3,65  | 8     | 5     | 8     |
|        | Итого обед:              | 1018           |                        |                  | 49,08 | 52,9  | 120,83   | 1140,51      | 30,24 | 33   | 111,16 | 17,275 | 29,38 | 49,25 | 37,65 | 27,86 |
|        | Итого день:              | 1498           |                        |                  | 86,85 | 66,35 | 202,09   | 1700,78      | 59,74 | 37,1 | 133,16 | 33,075 | 48,03 | 86,25 | 58,85 | 53,96 |

| № рец. | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Наименование продуктов                | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C     | A     | E    | Ca    | P      | Mg     | Fe     |
|--------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|
|        | 4 ДЕНЬ                            |                |                                       |                  |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        | ЗАВТРАК                           |                |                                       |                  |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
| 107    | Каша манная                       | 205            | Крупа манная                          | 31               | 6,2   | 8,05  | 31,09    | 222,02       | 3,3    | 0,9   | 4     | 1,9  | 9,7   | 10,5   | 3,3    | 1,6    |
|        |                                   |                | Масло сливочное                       | 5                |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Сахар                                 | 5                |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Молоко                                | 106              |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
| 300    | Чай с сахаром                     | 200            | Чай                                   | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0      | 0     | 0     | 0    | 6     | 4      | 3      | 0,4    |
|        |                                   |                | Сахар                                 | 15               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                    | 50             | Хлеб пшеничный                        | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0     | 0     | 8,7  | 2,3   | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                       | 50             | Хлеб ржаной                           | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1  | 3,65  | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого завтрак:                    | 505            |                                       |                  | 14,75 | 9,39  | 83,25    | 440,06       | 28,8   | 1,1   | 4     | 11,7 | 21,65 | 33,5   | 19,6   | 21     |
|        | ОБЕД                              |                |                                       |                  |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
| 246    | Овощи свежие в<br>нарезке(огурцы) | 60             | Огурцы свежие                         | 60               | 0,8   | 0,1   | 2,8      | 15           | 0,045  | 14,91 | 74,8  | 0,4  | 14,91 | 25,1   | 16,82  | 0,618  |
| 51     | Суп крестьянский                  | 250            | Крупа перловая                        | 10               | 2,89  | 9,67  | 19,29    | 175,74       | 0,042  | 7,22  | 116,1 | 0    | 31,05 | 58,95  | 16,42  | 0,62   |
|        |                                   |                | Картофель                             | 50               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Морковь                               | 12               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Лук                                   | 12               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Капуста                               | 38               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Растительное масло                    | 5                |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Сметана                               | 10               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
| 206    | Жаркое по-<br>домашнему           | 200            | Мясо говядина или<br>говядина тушеная | 60               | 18,42 | 20,67 | 19,77    | 337,6        | 0,14   | 10,3  | 32,7  | 0    | 25    | 216    | 101    | 2,29   |
|        |                                   |                | Картофель                             | 120              |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Лук                                   | 13               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Масло сливочное                       | 6                |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        |                                   |                | Томатная паста                        | 6                |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
| 283    | Компот из<br>сухофруктов          | 200            | Сухофрукты                            | 25               | 0,56  | 0     | 27,89    | 113,79       | 0,2    | 0,2   | 11    | 0    | 1,3   | 2,5    | 2,4    | 1,7    |
|        |                                   |                | Сахар                                 | 20               |       |       |          |              |        |       |       |      |       |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                    | 50             | Хлеб пшеничный                        | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0     | 0     | 8,7  | 2,3   | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                       | 50             | Хлеб ржаной                           | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1  | 3,65  | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого обед:                       | 810            |                                       |                  | 31,1  | 31,78 | 109,87   | 811,53       | 25,927 | 32,83 | 234,6 | 10,2 | 78,21 | 321,55 | 149,94 | 24,228 |
|        | Итого день:                       | 1315           |                                       |                  | 45,85 | 41,17 | 193,12   | 1251,59      | 54,727 | 33,93 | 238,6 | 21,9 | 99,86 | 355,05 | 169,54 | 45,228 |

| № рец. | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Наименование продуктов  | Вес в*<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C     | A     | E     | Ca    | P      | Mg     | Fe     |
|--------|--------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|        | <b>5 ДЕНЬ</b>                  |                |                         |                   |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                |                         |                   |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 112    | Каша пшенная                   | 205            | Крупа пшено             | 40                | 6,04  | 7,27  | 34,29    | 2277,16      | 28     | 0     | 0,3   | 0     | 2,7   | 29     | 21     | 15     |
|        |                                |                | Масло сливочное         | 5                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Сахар                   | 5                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Молоко                  | 100               |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 300    | Чай с сахаром                  | 200            | Чай                     | 2                 | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0      | 0     | 0     | 0     | 6     | 4      | 3      | 0,4    |
|        |                                |                | Сахар                   | 15                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50             | Хлеб пшеничный          | 50                | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0     | 0     | 8,7   | 2,3   | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                    | 50             | Хлеб ржаной             | 50                | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1   | 3,65  | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого завтрак:                 | 505            |                         |                   | 14,59 | 8,61  | 86,45    | 2495,2       | 53,5   | 0,2   | 0,3   | 9,8   | 14,65 | 52     | 37,3   | 34,4   |
|        | <b>ОБЕД</b>                    |                |                         |                   |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 246    | Овощи свежие в нарезке(огурцы) | 60             | Огурцы свежие           | 60                | 0,8   | 0,1   | 2,8      | 15           | 0,045  | 14,91 | 74,8  | 0,4   | 14,91 | 25,1   | 16,82  | 0,618  |
| 54-9с  | Суп фасолевый                  | 250            | Макароны                | 10                | 10,35 | 4,95  | 17,53    | 270,75       | 0,122  | 4,65  | 151   | 0     | 38    | 120,25 | 33,5   | 1,59   |
|        |                                |                | Картофель               | 68                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Морковь                 | 12                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Лук                     | 12                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Растительное масло      | 5                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Фасоль консервированная | 20                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 212    | Птица отварная                 | 100            | Кура филе               | 100               | 18,22 | 18,22 | 0,97     | 242,68       | 3,2    | 0     | 1,9   | 0,6   | 1,1   | 23     | 6,3    | 4,8    |
|        |                                |                | Морковь                 | 3                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Растительное масло      | 6                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Мука                    | 2                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Томатная паста          | 4                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 227    | Макароны отварные              | 180            | Макароны                | 61                | 4,42  | 4,24  | 28,26    | 253,31       | 2,52   | 0     | 0     | 3,96  | 0,84  | 3,6    | 1,8    | 3,96   |
|        |                                |                | Масло сливочное         | 9                 |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
| 300    | Чай с сахаром                  | 200            | Чай                     | 2                 | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0      | 0     | 0     | 0     | 6     | 4      | 3      | 0,4    |
|        |                                |                | Сахар                   | 15                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        |                                |                | Сахар                   | 15                |       |       |          |              |        |       |       |       |       |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50             | Хлеб пшеничный          | 50                | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0     | 0     | 8,7   | 2,3   | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                    | 50             | Хлеб ржаной             | 50                | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1   | 3,65  | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого обед:                    | 890            |                         |                   | 42,34 | 28,85 | 101,72   | 999,78       | 31,387 | 19,76 | 227,7 | 14,76 | 66,8  | 194,95 | 74,72  | 30,368 |
|        | Итого день:                    | 1395           |                         |                   | 56,93 | 37,46 | 188,17   | 3494,98      | 84,887 | 19,96 | 228   | 24,56 | 81,45 | 246,95 | 112,02 | 64,768 |

| № рец. | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1    | C     | A      | E    | Ca     | P     | Mg     | Fe     |
|--------|-------------------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|
|        | 6 ДЕНЬ                              |                |                        |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        | ЗАВТРАК                             |                |                        |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 107    | Каша манная                         | 200            | Крупа манная           | 31               | 6,2   | 8,05  | 31,09    | 222,02       | 3,3   | 0,9   | 4      | 1,9  | 9,7    | 10,5  | 3,3    | 1,6    |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Сахар                  | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Молоко                 | 106              |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 300    | Чай с сахаром                       | 200            | Чай                    | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0     | 0     | 0      | 0    | 6      | 4     | 3      | 0,4    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0     | 0      | 8,7  | 2,3    | 11    | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                         | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0      | 1,1  | 3,65   | 8     | 5      | 8      |
|        | Итого завтрак:                      | 500            |                        |                  | 14,75 | 9,39  | 83,25    | 440,06       | 28,8  | 1,1   | 4      | 11,7 | 21,65  | 33,5  | 19,6   | 21     |
|        | ОБЕД                                |                |                        |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 246    | Овощи свежие в<br>нарезке(помидоры) | 60             | Помидоры               | 60               | 1,1   | 0,2   | 3,7      | 20           | 0,057 | 76,67 | 131    | 0,5  | 15     | 28    | 13,67  | 0,667  |
| 45     | Суп картофельный с<br>бобовыми      | 250            | Горох                  | 21               | 2,92  | 4,86  | 17,01    | 123,49       | 0,183 | 5,95  | 121,5  | 0    | 33,75  | 100,5 | 36,25  | 1,845  |
|        |                                     |                | Картофель              | 58               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 213    | Птица тушеная                       | 100            | Молоко                 | 30               | 15,7  | 9,4   | 3,3      | 169          | 0,04  | 1,3   | 286    | 0    | 23     | 112   | 55     | 1      |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 3                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Кура голень            | 100              |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        |                                     |                | Мука                   | 3                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 219    | Каша гречневая                      | 180            | Крупа гречневая        | 69               | 10,48 | 6,52  | 54       | 316,56       | 0,18  | 0,6   | 28,68  | 0    | 134,4  | 210   | 93,6   | 2,82   |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 9                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
| 300    | Чай с сахаром                       | 200            | Чай                    | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0     | 0     | 0      | 0    | 6      | 4     | 3      | 0,4    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |       |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0     | 0      | 8,7  | 2,3    | 11    | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                         | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0      | 1,1  | 3,65   | 8     | 5      | 8      |
|        | Итого обед:                         | 840            |                        |                  | 38,75 | 22,32 | 130,17   | 847,09       | 25,96 | 84,72 | 567,18 | 10,3 | 218,1  | 473,5 | 214,82 | 25,732 |
|        | Итого день:                         | 1340           |                        |                  | 53,5  | 31,71 | 213,42   | 1287,15      | 54,76 | 85,82 | 571,18 | 22   | 239,75 | 507   | 234,42 | 46,732 |

| № рец. | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C      | A      | E      | Ca     | P       | Mg    | Fe     |
|--------|-------------------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|
|        | <b>7 ДЕНЬ</b>                       |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                      |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 115    | Каша ячневая                        | 205            | Крупа ячневая          | 40               | 4,6   | 0,6   | 31,4     | 152          | 0      | 0      | 0,01   | 2      | 6,3    | 3,2     | 5     | 1,2    |
|        |                                     |                | Молоко                 | 100              |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Сахар                  | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 286    | Кофейный напиток                    | 200            | Кофейный напиток       | 2                | 2,79  | 3,19  | 19,71    | 118,69       | 0,17   | 0,25   | 4,2    | 2,7    | 26,48  | 17,2    | 3,43  | 5,3    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Молоко                 | 60               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0      | 0      | 8,7    | 2,3    | 11      | 8,3   | 11     |
|        | Хлеб ржаной                         | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2    | 0      | 1,1    | 3,65   | 8       | 5     | 8      |
|        | Итого завтрак:                      | 505            |                        |                  | 15,82 | 5,13  | 91,23    | 440,09       | 25,67  | 0,45   | 4,21   | 14,5   | 38,73  | 39,4    | 21,73 | 25,5   |
|        | <b>ОБЕД</b>                         |                |                        |                  |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 4      | Салат из<br>белокачанной<br>капусты | 60             | Свежая капуста         | 40               | 0,84  | 5,06  | 5,32     | 70,02        | 0,03   | 30,8   | 162    | 0      | 36     | 26      | 14    | 11     |
|        |                                     |                | Морковь                | 8                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Растительное масло     | 8                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Сахар                  | 3                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 47     | Суп с макаронными<br>изделиями      | 250            | Макароны               | 10               | 3,54  | 3,57  | 27,2     | 155,11       | 0,076  | 5,94   | 109,35 | 0      | 13,5   | 49,95   | 18,9  | 0,796  |
|        |                                     |                | Картофель              | 100              |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 180    | Гуляш                               | 100            | Кура филе              | 100              | 21,68 | 24,21 | 6,74     | 331,53       | 0,04   | 1,41   | 25,5   | 0      | 15     | 167     | 23    | 0      |
|        |                                     |                | Лук                    | 17               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Томатная паста         | 11               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Мука                   | 3                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        |                                     |                | Масло растительное     | 6                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 224    | Рис отварной                        | 180            | Рис пропаренный        | 54               | 4,66  | 6,1   | 48,32    | 27,22        | 0,036  | 0,036  | 0,72   | 0,024  | 8,28   | 0,024   | 4,68  | 0,588  |
|        |                                     |                | Масло сливочное        | 8                |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
| 283    | Компот из<br>сухофруктов            | 200            | Сухофрукты             | 25               | 0,56  | 0     | 27,89    | 113,79       | 0,2    | 0,2    | 11     | 0      | 1,3    | 2,5     | 2,4   | 1,7    |
|        |                                     |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |        |        |        |        |         |       |        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0      | 0      | 8,7    | 2,3    | 11      | 8,3   | 11     |
|        | Хлеб ржаной                         | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2    | 0      | 1,1    | 3,65   | 8       | 5     | 8      |
|        | Итого обед:                         | 890            |                        |                  | 39,71 | 40,28 | 155,59   | 867,07       | 25,882 | 38,586 | 308,57 | 9,824  | 80,03  | 264,474 | 76,28 | 33,084 |
|        | Итого день:                         | 1395           |                        |                  | 55,53 | 45,41 | 246,82   | 1307,16      | 51,552 | 39,036 | 312,78 | 24,324 | 118,76 | 303,874 | 98,01 | 58,584 |

| № рец. | Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C     | A     | E      | Ca    | P      | Mg    | Fe     |
|--------|------------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | <b>8 ДЕНЬ</b>                |                |                        |                  |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>               |                |                        |                  |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 108    | Каша пшеничная               | 205            | Крупашеничная          | 40               | 7,44  | 8,07  | 35,28    | 243,92       | 40     | 0     | 0     | 24     | 8     | 66     | 30    | 48     |
|        |                              |                | Молоко                 | 100              |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Масло сливочное        | 5                |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Сахар                  | 5                |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 272    | Йогурт                       | 200            | Йогурт                 | 200              | 5,6   | 6,38  | 8,18     | 112,52       | 2,7    | 0,8   | 0,2   | 0,4    | 15    | 15     | 3,8   | 0,4    |
|        | Хлеб пшеничный               | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0     | 0     | 8,7    | 2,3   | 11     | 8,3   | 11     |
|        | Хлеб ржаной                  | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1    | 3,65  | 8      | 5     | 8      |
|        | Итого завтрак:               | 505            |                        |                  | 21,47 | 15,79 | 83,58    | 525,84       | 68,2   | 1     | 0,2   | 34,2   | 28,95 | 100    | 47,1  | 67,4   |
|        | <b>ОБЕД</b>                  |                |                        |                  |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 246    | Нарезка<br>овощная(помидоры) | 60             | Помидоры               | 60               | 1,1   | 0,2   | 3,7      | 20           | 0,057  | 76,67 | 131   | 0,5    | 15    | 28     | 13,67 | 0,667  |
| 63     | Щи из свежей капусты         | 250            | Капуста                | 75               | 2,09  | 6,23  | 10,64    | 107,83       | 1,64   | 12,5  | 70    | 0,875  | 3,13  | 3,25   | 3,25  | 2,75   |
|        |                              |                | Картофель              | 40               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Сметана                | 10               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 217    | Фрикадельки куриные          | 70             | Кура филе              | 90               | 11,54 | 14,87 | 6,47     | 206,23       | 0,072  | 1,08  | 22    | 0,177  | 44,03 | 138    | 21,46 | 1,5    |
|        |                              |                | Хлеб                   | 15               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Яйцо                   | 5шт              |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        |                              |                | Растительное масло     | 6                |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 227    | Макароны отварные            | 180            | Макароны               | 54               | 4,42  | 4,24  | 28,26    | 253,31       | 2,52   | 0     | 0     | 3,96   | 0,84  | 3,6    | 1,8   | 3,96   |
|        |                              |                | Масло сливочное        | 9                |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
| 300    | Чай с сахаром                | 200            | Чай                    | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 48,64        | 0      | 0     | 0     | 0      | 6     | 4      | 3     | 0,4    |
|        |                              |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |       |       |        |       |        |       |        |
|        | Хлеб ржаной                  | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2   | 0     | 1,1    | 3,65  | 8      | 5     | 8      |
|        | Итого обед:                  | 810            |                        |                  | 24,66 | 26,52 | 87,43    | 715,01       | 18,789 | 90,45 | 223   | 6,612  | 72,65 | 184,85 | 48,18 | 17,277 |
|        | Итого день:                  | 1315           |                        |                  | 46,13 | 42,31 | 171,01   | 1240,85      | 86,989 | 91,45 | 223,2 | 40,812 | 101,6 | 284,85 | 95,28 | 84,677 |

| № рец. | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Наименование продуктов   | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1    | C     | A      | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |
|--------|-------------------------------|----------------|--------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|
|        | <b>9 ДЕНЬ</b>                 |                |                          |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                |                |                          |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 109    | Каша овсяная из<br>"Геркулес" | 205            | Крупа овсяная "Геркулес" | 30               | 6,33  | 8,9   | 25,49    | 207,38       | 0,2   | 0,6   | 41,5   | 0    | 158    | 215    | 63     | 1,5    |
|        |                               |                | Молоко                   | 107              |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Масло сливочное          | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Сахар                    | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 269    | Какао с молоком               | 200            | Какао                    | 3                | 3,77  | 3,93  | 25,95    | 153,92       | 2,6   | 0,2   | 5,7    | 0,2  | 11     | 13     | 5,8    | 2,3    |
|        |                               |                | Сахар                    | 20               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Молоко                   | 60               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                | 50             | Хлеб пшеничный           | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0     | 0      | 8,7  | 2,3    | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                   | 50             | Хлеб ржаной              | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0      | 1,1  | 3,65   | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого завтрак:                | 505            |                          |                  | 18,53 | 14,17 | 91,56    | 530,7        | 28,3  | 1     | 47,2   | 10   | 174,95 | 247    | 82,1   | 22,8   |
|        | <b>ОБЕД</b>                   |                |                          |                  |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 44     | Суп из овощей                 | 250            | Капуста                  | 25               | 1,93  | 5,86  | 12,58    | 115,24       | 0,06  | 8,5   | 123,5  | 0    | 20,5   | 44,75  | 18,75  | 0,683  |
|        |                               |                | Картофель                | 66               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Морковь                  | 12               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Лук                      | 12               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Зеленый горошек консерв. | 11               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Масло растительное       | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Сметана                  | 12               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 164    | Рыба жареная                  | 75             | Рыба                     | 131              | 13,57 | 11,67 | 3,49     | 173,75       | 5,47  | 0,52  | 0,83   | 1,5  | 3      | 22,5   | 10,5   | 3,3    |
|        |                               |                | Мука пшеничная           | 94               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Растительное масло       | 5                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 241    | Картофельное пюре             | 180            | Картофель                | 204              | 3,83  | 7,27  | 27,95    | 192,54       | 6,36  | 11,76 | 2,64   | 12   | 4,68   | 9      | 5,16   | 3,96   |
|        |                               |                | Масло сливочное          | 8                |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Молоко                   | 36               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
| 282    | Компот из свежих<br>фруктов   | 200            | Яблоки                   | 25               | 0,16  | 0     | 14,99    | 60,64        | 0,6   | 1,4   | 1      | 1,3  | 0,5    | 0,4    | 0,7    | 4,4    |
|        |                               |                | Апельсины                | 25               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        |                               |                | Сахар                    | 15               |       |       |          |              |       |       |        |      |        |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                | 50             | Хлеб пшеничный           | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11    | 0     | 0      | 8,7  | 2,3    | 11     | 8,3    | 11     |
|        | Хлеб ржаной                   | 50             | Хлеб ржаной              | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5  | 0,2   | 0      | 1,1  | 3,65   | 8      | 5      | 8      |
|        | Итого обед:                   | 805            |                          |                  | 27,92 | 26,14 | 99,13    | 711,57       | 37,99 | 22,38 | 127,97 | 24,6 | 34,63  | 95,65  | 48,41  | 31,343 |
|        | Итого день:                   | 1310           |                          |                  | 46,45 | 40,31 | 190,69   | 1242,27      | 66,29 | 23,38 | 175,17 | 34,6 | 209,58 | 342,65 | 130,51 | 54,143 |

| № рец. | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Наименование продуктов | Вес в<br>граммах | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1     | C    | A      | E    | Ca     | P      | Mg    | Fe     |
|--------|---------------------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|--------|------|--------|--------|-------|--------|
|        | 10 ДЕНЬ                               |                |                        |                  |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        | ЗАВТРАК                               |                |                        |                  |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 53     | Суп молочный с<br>крупой              | 200            | Рис                    | 14               | 6,98  | 7,65  | 24,66    | 195,1        | 0,075  | 0,91 | 29,75  | 0    | 189,5  | 153    | 24,25 | 0,447  |
|        |                                       |                | Молоко                 | 175              |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Масло сливочное        | 3                |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Сахар                  | 3                |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 300    | Чай с сахаром                         | 200            | Чай                    | 2                | 0,12  | 0     | 12,04    | 4864         | 0      | 0    | 0      | 0    | 6      | 4      | 3     | 0,4    |
|        |                                       |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 380    | Хлеб пшеничный со<br>сливочным маслом | 65             | Хлеб пшеничный         | 50               | 4     | 0,45  | 24,45    | 1175         | 7      | 0    | 1,2    | 6,8  | 1,8    | 6,8    | 2,6   | 4,4    |
|        |                                       |                | Масло сливочное        | 10               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        | Хлеб ржаной                           | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2  | 0      | 1,1  | 3,65   | 8      | 5     | 8      |
|        | Итого завтрак:                        | 450            |                        |                  | 12,49 | 8,63  | 63,02    | 5138,1       | 14,575 | 1,11 | 29,75  | 1,1  | 199,15 | 165    | 32,25 | 8,847  |
|        | ОБЕД                                  |                |                        |                  |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 28     | Салат из свеклы с<br>чесноком         | 60             | Свекла                 | 70               | 1,4   | 10,08 | 9,22     | 133,28       | 0,9    | 2    | 0,5    | 30,6 | 3,5    | 5,4    | 4,9   | 7,1    |
|        |                                       |                | Растительное масло     | 6                |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Чеснок                 | 2                |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 54-9с  | Суп фасолевый                         | 250            | Картофель              | 58               | 10,35 | 4,95  | 17,53    | 270,75       | 0,122  | 4,65 | 151    | 0    | 38     | 120,25 | 33,5  | 1,59   |
|        |                                       |                | Макароны               | 10               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Морковь                | 12               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Лук                    | 12               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Растительное масло     | 5                |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Фасоль консерв.        | 18               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 211    | Плов из отварной<br>куры              | 210            | Кура тушка             | 180              | 37,2  | 45,33 | 41,05    | 747,09       | 3,1    | 1,1  | 34,2   | 6,6  | 2,3    | 12     | 11,1  | 5,6    |
|        |                                       |                | Рис пропаренный        | 70               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Масло растительное     | 22               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        |                                       |                | Морковь                | 49               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
| 283    | Компот из сухофрукто                  | 200            | Сухофрукты             | 25               | 0,56  | 0     | 27,89    | 113,79       | 0,2    | 0,2  | 11     | 0    | 1,3    | 2,5    | 2,4   | 1,7    |
|        |                                       |                | Сахар                  | 15               |       |       |          |              |        |      |        |      |        |        |       |        |
|        | Хлеб пшеничный                        | 50             | Хлеб пшеничный         | 50               | 3,04  | 0,36  | 13,8     | 90,4         | 11     | 0    | 0      | 8,7  | 2,3    | 11     | 8,3   | 11     |
|        | Хлеб ржаной                           | 50             | Хлеб ржаной            | 50               | 5,39  | 0,98  | 26,32    | 79           | 14,5   | 0,2  | 0      | 1,1  | 3,65   | 8      | 5     | 8      |
|        | Итого обед:                           | 820            |                        |                  | 57,94 | 61,7  | 135,81   | 1434,31      | 29,822 | 8,15 | 196,7  | 47   | 51,05  | 159,15 | 65,2  | 34,99  |
|        | Итого день:                           | 1270           |                        |                  | 70,43 | 70,33 | 198,83   | 6572,41      | 44,397 | 9,26 | 226,45 | 48,1 | 250,2  | 324,15 | 97,45 | 43,837 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524439

Владелец Зайцева Фаина Петровна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027