

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3» ИМОСК

И.Е.Козлова

« 30 » августа 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового горячего питания (завтрак и обед)

для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ «СОШ №3» ИМОСК

в осенний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
ИЗОБИЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН
ПОТАПЕНКО
Игорь
Игоревич
Потапенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
ПЕТРОВ
Елена
Владимировна
Петрова Е.В.



Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний период 2024 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет.

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | PP | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 10,33 | 14,75 | 51,20 | 380,68 | 0,21 | 1,64 | 65,20 | 1,74 | 183,88 | 245,75 | 99,23 | 2,90 | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброт с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | | | |
| | Итого | 660,00 | 17,36 | 24,73 | 83,90 | 629,08 | 0,26 | 4,60 | 136,00 | 2,13 | 365,12 | 365,35 | 112,97 | 3,84 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | | | | | | |
| | Итого | 510,00 | 7,16 | 68,52 | 61,27 | 322,35 | 0,15 | 17,13 | 0,00 | 2,46 | 30,75 | 39,35 | 30,40 | 1,39 | | | | | | | | | |
| | Всего | 1170 | 7,16 | 68,52 | 61,27 | 322,35 | 0,15 | 17,13 | 0,00 | 2,46 | 30,75 | 39,35 | 30,40 | 1,39 | | | | | | | | | |

День 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | PP | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 269 | Котлеты биточки особые | 90 | 8,32 | 9,02 | 10,06 | 128,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 1,62 | 23,65 | 1,62 | 16,50 | 0,68 | | | | | | | | | |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| | Итого | 530 | 19,53 | 79,37 | 110,92 | 642,02 | 0,181 | 1,9 | 43,35 | 3,27 | 48,03 | 167,88 | 125,13 | 4,2 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | | | | | | | |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 | | | | | | | | | |
| | Всего | 1040 | 27,41 | 147,87 | 200,62 | 1081,25 | 0,26 | 12,90 | 49,15 | 6,57 | 125,87 | 483,88 | 194,13 | 6,76 | | | | | | | | | |

День 3

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке. | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 345 | Компот из ягод свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 510,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| | Всего | 1040 | 42,10 | 92,36 | 160,03 | 1069,94 | 0,59 | 167,70 | 58,77 | 8,36 | 308,87 | 602,53 | 175,95 | 10,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 510,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| | Всего | 1040 | 42,10 | 92,36 | 160,03 | 1069,94 | 0,59 | 167,70 | 58,77 | 8,36 | 308,87 | 602,53 | 175,95 | 10,69 |

День 4

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе | 90/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,52 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 550 | 16,33 | 10,38 | 60,64 | 400,90 | 0,18 | 5,34 | 14,80 | 2,16 | 66,57 | 222,42 | 102,36 | 5,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 9,60 | 68,19 | 79,64 | 485,08 | 0,10 | 6,55 | 2,10 | 0,20 | 39,24 | 118,22 | 35,55 | 4,28 |
| | Всего | 1060 | 25,93 | 78,57 | 140,28 | 885,98 | 0,27 | 11,89 | 16,90 | 2,36 | 105,81 | 340,64 | 137,91 | 10,27 |

День 5

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 23,42 | 11,63 | 47,38 | 440,53 | 0,19 | 8,47 | 36,40 | 6,89 | 48,00 | 246,12 | 70,10 | 2,43 |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке. | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 510,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| | Всего | 1070 | 42,41 | 141,88 | 175,17 | 1065,06 | 0,39 | 19,02 | 36,40 | 8,34 | 143,34 | 632,62 | 160,60 | 6,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 510,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| | Всего | 1070 | 42,41 | 141,88 | 175,17 | 1065,06 | 0,39 | 19,02 | 36,40 | 8,34 | 143,34 | 632,62 | 160,60 | 6,09 |

День 6

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макаронны отварные с сыром | 150/30 | 17,04 | 20,04 | 42,99 | 421,34 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 1 | Бутерброт с маслом сливочным | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 5,09 | 4,43 | 21,98 | 148,25 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Фрукты по сезону (яблоки) | 100-150 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | 570 | 30,09 | 34,43 | 102,87 | 842,39 | 0,208 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,2 | 93,12 | 3,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 510,00 | 7,09 | 68,50 | 46,27 | 262,35 | 0,15 | 14,30 | 0,00 | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| | Всего | 1080 | 37,18 | 102,93 | 149,14 | 1104,74 | 0,36 | 18,57 | 122,96 | 4,21 | 344,89 | 351,15 | 121,12 | 4,29 |

День 7

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 1,90 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 302 | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 345 | Компот из ягод свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1020 | 28,51 | 165,16 | 172,67 | 1160,78 | 0,54 | 150,02 | 5,80 | 7,39 | 224,78 | 645,49 | 230,54 | 10,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1020 | 28,51 | 165,16 | 172,67 | 1160,78 | 0,54 | 150,02 | 5,80 | 7,39 | 224,78 | 645,49 | 230,54 | 10,73 |

День 8

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 203 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке. | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 590 | 30,19 | 25,63 | 103,43 | 759,04 | 0,39 | 33,60 | 58,77 | 6,81 | 121,87 | 197,03 | 69,33 | 7,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| | Всего | 1160 | 42,58 | 92,18 | 151,37 | 1031,74 | 0,54 | 34,60 | 58,77 | 7,81 | 204,37 | 524,53 | 116,83 | 9,93 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------|--------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 180/30 | 18,80 | 16,87 | 107,61 | 642,44 | 0,08 | 0,52 | 52,80 | 4,04 | 181,88 | 241,63 | 46,38 | 1,18 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 1 | Булерброт с маслом сливочным | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| | Итого | 450 | 25,89 | 26,85 | 140,51 | 892,84 | 0,128 | 3,48 | 123,6 | 4,43 | 363,12 | 361,23 | 60,12 | 2,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 9,60 | 68,19 | 79,64 | 485,08 | 0,10 | 6,55 | 2,10 | 0,20 | 39,24 | 118,22 | 35,55 | 4,28 |
| | Всего | 960 | 35,49 | 95,04 | 220,15 | 1377,92 | 0,22 | 10,03 | 125,70 | 4,63 | 402,36 | 479,45 | 95,67 | 6,40 |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу из пиццы | 240 | 16,51 | 18,40 | 19,97 | 285,20 | 0,15 | 8,88 | | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 | | | | | |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке. | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | Итого | 560 | 23,11 | 82,10 | 99,82 | 637,03 | 0,20 | 18,43 | 0,00 | 6,75 | 52,92 | 329,40 | 98,82 | 6,47 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 | | | | | |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | | | |
| | Итого | 510,00 | 12,39 | 66,55 | 47,94 | 272,70 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 | | | | | |
| | Всего | 1070 | 35,50 | 148,65 | 147,76 | 909,73 | 0,35 | 19,43 | 0,00 | 7,75 | 135,42 | 656,90 | 146,32 | 8,72 | | | | | |
| Среднесуточные показатели | | | | | | | 595,00 | 24,29 | 48,13 | 102,44 | 711,45 | 0,27 | 39,54 | 59,47 | 4,61 | 178,01 | 286,92 | 106,49 | 5,40 |