

УТВЕРЖДЕНО:



Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ

Е.А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО

приказ от

№ 100-02

Директор

МБОУ МО ГК



основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования город Горячий Ключ
сезон зимне-весенний
возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 10.00 | 0.02 | 3.5 | 0 | 0.01 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| ТТК 29 (289) | Рагу из птицы | 250 | 17.90 | 16.74 | 21.71 | 309.10 | 2.80 | 16.18 | 0.02 | 2.80 | 52.57 | 154.60 | 55.28 | 2.70 |
| ТТК 20 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.98 | 32.38 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.6 | 0.05 | 33 | 0 | 0 | 0.02 | 0.05 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.96 | 0.32 | 19.2 | 85.60 | 0.04 | 0 | 0 | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| | Итого: | 630 | 23.73 | 21.07 | 67.93 | 550.54 | 2.895 | 19.71 | 0.04 | 3.69 | 105.12 | 254.8 | 92.63 | 5.11 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 100 | 1.12 | 0.10 | 3.50 | 20.00 | 0.01 | 10.50 | 0.00 | 0.07 | 10.00 | 35.00 | 15.00 | 0.80 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 1.76 | 2.67 | 10.48 | 72.99 | 0.08 | 8.25 | 0.00 | 1.22 | 26.70 | 55.97 | 22.77 | 0.87 |
| 268 | Шницель рубленый (говядина) | 100 | 15 | 22 | 13 | 312.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.06 | 11.55 | 154.32 | 27.82 | 2.44 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3.71 | 5.82 | 16.97 | 135.18 | 0.05 | 30.88 | 0 | 3.12 | 99.8 | 72.25 | 37.16 | 1.45 |
| ТТК 33 (342) | Компот из свежих плодов (вишня замороженная) | 200 | 0.32 | 0.08 | 28.2 | 114.8 | 0.02 | 5.4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| ПР | Печенье сахарное | 15 | 1.12 | 1.47 | 11.16 | 62.55 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.52 | 4.35 | 13.50 | 3.00 | 0.31 |
| | Итого за обед: | 930 | 28.69 | 32.93 | 124.6 | 905.7 | 0.326 | 55.03 | 0.027 | 5.95 | 183.95 | 415.64 | 135 | 8.3 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 30 (208) | Лапшевник с творогом | 200 | 15.90 | 13.00 | 40.60 | 343.00 | 0.09 | 0.12 | 0.05 | 1.93 | 111.00 | 180.20 | 31.41 | 1.41 |
| ТТК 17 (382) | Какао с молоком | 180 | 2.96 | 2.26 | 9.84 | 71.54 | 0.04 | 1.43 | 0.021 | 0 | 137 | 112.14 | 19.19 | 0.43 |
| | Итого за полдник: | 380 | 18.86 | 15.26 | 50.44 | 414.54 | 0.13 | 1.55 | 0.071 | 1.93 | 248 | 292.34 | 50.6 | 1.84 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| 528 | Каша жидкая с маслом («Геркулес») | 200 | 3.8 | 6.68 | 19.05 | 152 | 0.12 | 0 | 0.03 | 0.56 | 18.4 | 102.13 | 39.33 | 1.09 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива) | 200 | 0.60 | 0.20 | 30.40 | 125.80 | 0.02 | 171.00 | 0.00 | 0.80 | 20.00 | 36.00 | 14.00 | 0.60 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.6 | 0.05 | 33 | 0 | 0 | 0.02 | 0.05 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| * | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0.4 | 0.31 | 10.31 | 45.50 | 0.026 | 5 | 0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| | Итого: | 575 | 12.14 | 15.63 | 74.49 | 483.5 | 0.226 | 176 | 0.15 | 2.44 | 87.5 | 258.53 | 80.03 | 5.33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1.65 | 4.12 | 7.28 | 72.90 | 0.05 | 6.83 | 0 | 1.87 | 28.33 | 41.62 | 18.33 | 1.3 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2.01 | 5.09 | 11.97 | 107.25 | 0.09 | 7.50 | 0.00 | 2.30 | 23.40 | 53.20 | 20.80 | 0.85 |
| 230 | Рыба жареная (минтай) | 120 | 16.66 | 16.15 | 4.8 | 231.26 | 0.12 | 1.6 | 0.05 | 5.46 | 46.81 | 206.27 | 46.4 | 0.91 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 180 | 4.8 | 5.04 | 29.46 | 182.9 | 0.12 | 0 | 0.01 | 0.18 | 13.69 | 101.26 | 35.4 | 1.16 |
| ТТК 42 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0 | 0.4 | 0 | 0.2 | 31.82 | 15.4 | 6 | 1.25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| | Итого за обед: | 935 | 31.44 | 31.28 | 126.81 | 914.55 | 0.465 | 16.33 | 0.06 | 10.97 | 163.6 | 498.35 | 152.18 | 7.1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60 | 3.30 | 3.00 | 35.53 | 182.40 | 0.05 | 0.13 | 0.01 | 1.32 | 11.40 | 35.40 | 12.70 | 0.64 |
| ПР | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок») | 200 | 5.40 | 5.00 | 21.60 | 153 | 0.06 | 1.80 | 0.04 | 0.00 | 242.00 | 188.00 | 30.00 | 0.20 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| | Итого за полдник: | 360 | 9.1 | 8.4 | 66.93 | 379.8 | 0.14 | 11.93 | 0.05 | 1.52 | 269.4 | 234.4 | 51.7 | 3.04 |

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тугельян В.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1.70 | 5.00 | 8.46 | 85.64 | 0.02 | 19.89 | 0.00 | 0.00 | 52.45 | 34.08 | 16.07 | 0.66 |
| ТТК 23 (258) | Мясо духовое (говядина) | 200 | 17.17 | 19.02 | 17.72 | 310.74 | 0.11 | 6.30 | 0.00 | 3.70 | 37.77 | 251.11 | 49.52 | 4.20 |
| ТТК 22 (388) | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.67 | 0.28 | 10.30 | 46.40 | 0.01 | 100.00 | 0.00 | 0.76 | 21.34 | 3.44 | 3.44 | 0.63 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0 | 0.04 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 68.97 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.27 | 6.90 | 31.80 | 7.50 | 0.93 |
| | Итого за завтрак | 570 | 23.52 | 32.07 | 65.8 | 641.95 | 0.20 | 126.19 | 0.04 | 5.22 | 127.76 | 349.53 | 86.43 | 6.77 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 100 | 1.12 | 0.10 | 3.50 | 20.00 | 0.01 | 10.50 | 0.00 | 0.07 | 10.00 | 35.00 | 15.00 | 0.80 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.8 | 4.91 | 10.92 | 103.75 | 0.05 | 10.67 | 0 | 2.4 | 49.72 | 54.6 | 26.12 | 1.22 |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 21.06 | 17.06 | 26 | 341.78 | 0.55 | 22.82 | 8.7 | 5.6 | 60.05 | 513.48 | 95.33 | 9.05 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный) | 200 | 0.60 | 0.40 | 32.60 | 136.40 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.40 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| | Итого за обед: | 835 | 30.24 | 23.26 | 114.31 | 789.39 | 0.736 | 47.99 | 8.7 | 9.43 | 179.32 | 707.68 | 179.7 | 13.5 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 372 | Яблоки печеные | 50 | 0.18 | 0.17 | 7.86 | 33.69 | 0.01 | 2.3 | 0 | 0.09 | 8.26 | 5.06 | 4.1 | 1.01 |
| ТТК 3 (5) | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые) | 140 | 17.96 | 22.32 | 32.2 | 398.32 | 0.1 | 0 | 0.027 | 0.58 | 20.75 | 189.12 | 41.02 | 2.88 |
| ТТК 20 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.98 | 32.38 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| | Итого за полдник: | 390 | 18.21 | 22.51 | 48.04 | 464.39 | 0.11 | 2.33 | 0.027 | 0.67 | 40.11 | 196.98 | 46.52 | 4.17 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 100 | 1.2 | 7 | 7.4 | 97 | 0.01 | 7 | 0 | 3.1 | 41 | 37 | 15 | 0.7 |
| ТТК 32 (231) | Поджарка из рыбы (минтай) | 100 | 12.64 | 6.88 | 6.69 | 139.24 | 0.09 | 4.5 | 0.01 | 6 | 44.73 | 172.87 | 22.73 | 0.88 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.64 | 0.15 | 21.79 | 0.00 | 0.21 | 44.36 | 103.92 | 33.30 | 1.21 |
| ТТК 24 (377) | Чай с лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 10.2 | 41.5 | 0 | 1.13 | 0 | 0 | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.96 | 0.32 | 19.2 | 91.52 | 0.04 | 0 | 0 | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 68.97 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.27 | 6.90 | 31.80 | 7.50 | 0.93 |
| | Итого: | 650 | 22.28 | 20.31 | 82.84 | 602.87 | 0.32 | 34.42 | 0.01 | 10.10 | 160.39 | 384.79 | 94.13 | 4.52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1.06 | 0.17 | 8.52 | 39.9 | 0.05 | 4.36 | 0 | 0.35 | 23.98 | 44.53 | 30.38 | 1.08 |
| 108 | Суп картофельный с клёцками/ с птицей | 250 | 9.02 | 6.33 | 16.7 | 159.85 | 0.07 | 5.1 | 0.004 | 1.18 | 20.24 | 42.09 | 16.11 | 0.6 |
| ТТК 35 (220) | Сырники из творога и картофеля | 240 | 20.16 | 21.48 | 28.64 | 388.52 | 0.14 | 4.62 | 0.08 | 4.32 | 178.08 | 263.64 | 38.40 | 1.40 |
| ТТК 33 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 113.60 | 0.02 | 5.4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| ** | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60 | 0 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
| | Итого за обед: | 975 | 36.96 | 29.13 | 131.13 | 932.33 | 0.405 | 79.48 | 0.084 | 7.01 | 287.85 | 457.86 | 127.14 | 5.81 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 14 (182) | Каша жидкая молочная (пшениная) | 200 | 7.15 | 11.16 | 32.61 | 259.48 | 0.17 | 1.11 | 0.05 | 0.2 | 131.52 | 175.59 | 45.33 | 1.17 |
| ТТК 31 (348) | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.33 | 0.02 | 26.23 | 106.42 | 0 | 0.3 | 0 | 0.15 | 24.98 | 11.56 | 6.32 | 0.9 |
| | Итого за полдник: | 400 | 7.48 | 11.18 | 58.84 | 365.9 | 0.17 | 1.41 | 0.05 | 0.35 | 156.5 | 187.15 | 51.65 | 2.07 |

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 | 0 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.6 | 0.05 | 33 | 0 | 0 | 0.02 | 0.05 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 |
| ТТК 49 (208) | Лапшевник с творогом | 200 | 13.87 | 13.76 | 49.99 | 379.28 | 0.12 | 0.17 | 0.08 | 2.34 | 133.20 | 216.27 | 37.73 | 1.70 |
| ТТК 8 (379) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.12 | 2.31 | 13.36 | 86.71 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0 | 125.73 | 90 | 14 | 0.13 |
| ** | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0.4 | 0.31 | 10.31 | 45.50 | 0.026 | 5 | 0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| | Итого за завтрак | 550 | 23.13 | 24.65 | 88.11 | 662.69 | 0.2 | 6.6 | 0.2 | 3.2 | 418.0 | 424.9 | 78.9 | 4.6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1.31 | 5.08 | 6.47 | 60.40 | 0.02 | 6.80 | 0.00 | 1.08 | 43.50 | 28.16 | 13.33 | 0.55 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5.49 | 5.26 | 16.52 | 148.25 | 0.22 | 8.25 | 0.00 | 2.45 | 42.67 | 88.10 | 35.57 | 2.05 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 200 | 20.4 | 19.11 | 27.09 | 396 | 0.09 | 0.34 | 0.00 | 3.87 | 28.92 | 207.58 | 42.67 | 2.87 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива) | 200 | 0.60 | 0.20 | 30.40 | 125.80 | 0.02 | 171.00 | 0.00 | 0.80 | 20.00 | 36.00 | 14.00 | 0.60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| ** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| | Итого за обед: | 935 | 33.86 | 30.84 | 131.57 | 962.31 | 0.465 | 196.39 | 0 | 9.36 | 170.64 | 451.44 | 139.82 | 9.9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.24 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| ТТК 45 (488 ОП*) | Запеканка морковная | 200 | 5.93 | 7.61 | 36.6 | 238.61 | 0.15 | 4.35 | 0.08 | 1.48 | 77.6 | 153.6 | 86.267 | 2.04 |
| ТТК 16 (350) | Кисель из ягод свежих (вишня замороженная) | 180 | 0.11 | 0.04 | 22.09 | 89.16 | 0.01 | 1.90 | 0.00 | 0.06 | 12.94 | 7.50 | 12.90 | 0.06 |
| | Итого за полдник: | 420 | 11.12 | 12.25 | 58.97 | 390.77 | 0.192 | 6.25 | 0.18 | 1.78 | 112.54 | 237.9 | 103.97 | 3.1 |

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 12.11 | 10.11 | 3.52 | 153.51 | 0.02 | 8.40 | 5.80 | 3.43 | 33.24 | 239.30 | 17.46 | 5.00 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5.4 | 5.64 | 24.31 | 169.55 | 0.13 | 0 | 0.02 | 0.42 | 11.04 | 133.32 | 88.2 | 2.97 |
| ПР | Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %) | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 106 | 0.08 | 1.40 | 0.04 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.96 | 0.32 | 19.2 | 91.52 | 0.04 | 0 | 0 | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 68.97 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.27 | 6.90 | 31.80 | 7.50 | 0.93 |
| | Итого: | 650 | 28.35 | 21.8 | 79.65 | 633.95 | 0.33 | 19.80 | 5.86 | 4.84 | 316.38 | 630.22 | 163.36 | 11.74 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| * | Горох овощной отварной (консервированный) | 100 | 2.56 | 0.17 | 6.5 | 37.77 | 0.1 | 3.3 | 0 | 0.17 | 16.67 | 51.66 | 16.66 | 0.66 |
| 81 | Борщ | 250 | 1.60 | 4.85 | 8.56 | 91.25 | 0.03 | 10.92 | 0.00 | 2.37 | 52.52 | 46.10 | 23.12 | 1.10 |
| 279 | Тефтели 2-й вариант | 130 | 13.11 | 17.30 | 15.00 | 268.14 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 20.38 | 53.43 | 18.20 | 1.08 |
| ТТК 52 (204) | Макароны отварные с сыром | 190 | 9.5 | 8.16 | 38.57 | 265.72 | 0.08 | 0.2 | 0.09 | 0.1 | 280.44 | 191.96 | 19.24 | 1.16 |
| ТТК 33 (342) | Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная) | 200 | 0.52 | 0.18 | 28.86 | 119.14 | 0.02 | 5.4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| ** | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0.4 | 0.31 | 10.31 | 45.50 | 0.026 | 5 | 0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| | Итого за обед: | 1055 | 33.35 | 31.76 | 149.09 | 1014.98 | 0.421 | 24.82 | 0.09 | 4.08 | 420.56 | 443.75 | 118.47 | 8.73 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 46 (5) | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы) | 160 | 16.75 | 13.76 | 28.99 | 306.94 | 0.13 | 2.84 | 0.06 | 1.12 | 52.77 | 198.55 | 36.75 | 2.92 |
| ПР | Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко) | 200 | 1.5 | 0 | 22.8 | 97.2 | 0 | 14.8 | 0 | 0.5 | 34.7 | 36 | 12 | 0.7 |
| | Итого за полдник: | 360 | 18 | 14 | 52 | 404 | 0 | 18 | 0 | 2 | 87 | 235 | 49 | 4 |

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1.25 | 0.13 | 22.27 | 95.30 | 0.05 | 4.01 | 0.00 | 0.35 | 31.70 | 56.02 | 33.36 | 0.91 |
| 182 | Каша жидкая молочная (рисовая) | 200 | 4.51 | 9.95 | 31.03 | 231.71 | 0.05 | 1.10 | 0.05 | 0.20 | 123.90 | 131.56 | 28.68 | 0.44 |
| 406 | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60 | 3.30 | 3.00 | 35.53 | 182.40 | 0.05 | 0.13 | 0.01 | 1.32 | 11.40 | 35.40 | 12.70 | 0.64 |
| ТТК 9 (382) | Какао с молоком | 200 | 3.29 | 2.52 | 10.94 | 79.60 | 0.05 | 1.59 | 0.024 | 0 | 152.22 | 124.6 | 21.33 | 0.48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| | Итого: | 590 | 14.57 | 15.84 | 114.17 | 653.21 | 0.23 | 6.83 | 0.08 | 2.26 | 326.12 | 373.68 | 105.97 | 2.80 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 10.00 | 0.02 | 3.5 | 0 | 0.12 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1.58 | 4.99 | 9.15 | 95.25 | 0.01 | 8.56 | 0.05 | 0.03 | 12.71 | 10.60 | 4.15 | 0.17 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 110 | 13.08 | 14.47 | 8.65 | 217.15 | 0.05 | 3.8 | 0.05 | 5.44 | 59.05 | 202.83 | 35.66 | 2.91 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.64 | 0.15 | 21.79 | 0.00 | 0.21 | 44.36 | 103.92 | 33.30 | 1.21 |
| 357 | Кисель из плодов шиповника | 200 | 0.24 | 0.11 | 31.37 | 149.80 | 0.006 | 48.8 | 0 | 0.3 | 15.7 | 6.3 | 2.32 | 0.27 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2.96 | 0.32 | 19.2 | 85.60 | 0.04 | 0 | 0 | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 11.50 | 53.00 | 12.50 | 1.55 |
| | Итого за обед: | 920 | 24.57 | 26.09 | 114.36 | 814.4 | 0.327 | 86.45 | 0.1 | 7.065 | 175.52 | 435.45 | 115.13 | 7.15 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Котлеты картофельные (с маслом сливочным) | 200 | 6.16 | 8.92 | 33.76 | 270 | 1.02 | 43.48 | 16.55 | 10.73 | 114.36 | 978.07 | 181.59 | 17.24 |
| ТТК 34 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0.14 | 0.14 | 25.09 | 102.18 | 0.02 | 5.4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| | Итого за полдник: | 380 | 6.3 | 9.06 | 58.85 | 372.18 | 1.04 | 48.88 | 16.55 | 10.73 | 126.36 | 982.07 | 185.59 | 18.04 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 100 | 1.12 | 0.10 | 3.50 | 20.00 | 0.01 | 10.50 | 0.00 | 0.07 | 10.00 | 35.00 | 15.00 | 0.80 |
| ТТК 10 (54-10м)* | Капуста тушеная с мясом | 200 | 20.68 | 22.4 | 8.65 | 318.92 | 0.08 | 28.89 | 0.07 | 2.54 | 81.91 | 230.71 | 48 | 3.64 |
| ТТК 24 (377) | Чай с лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 10.2 | 41.5 | 0 | 1.13 | 0 | 0 | 14.2 | 4.4 | 2.4 | 0.36 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 | 0 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| ПР | Печенье сахарное | 10 | 0.75 | 0.98 | 7.44 | 41.70 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.35 | 2.90 | 9.00 | 2.00 | 0.21 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.025 | 0 | 0 | 0.225 | 5.75 | 26.5 | 6.25 | 0.775 |
| | Итого: | 575 | 29.5 | 28.39 | 54.07 | 586.3 | 0.156 | 40.62 | 0.1 | 3.605 | 253.66 | 406.71 | 88.8 | 6.265 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.40 | 6.00 | 8.27 | 92.80 | 0.02 | 6.5 | 0 | 0.02 | 35.45 | 40.62 | 20.68 | 1.32 |
| 92 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1.64 | 4.91 | 6.27 | 81.5 | 0.05 | 11.07 | 0 | 2.36 | 47.32 | 44.27 | 20.42 | 0.77 |
| 268 | Колеты рубленные (говядина) | 100 | 15 | 22 | 13 | 312.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.06 | 11.55 | 154.32 | 27.82 | 2.44 |
| 303 | Каша вязкая (перловая) | 180 | 3.61 | 4.99 | 21.83 | 146.67 | 0.04 | 0 | 0.02 | 0.49 | 16.06 | 125.8 | 15.36 | 7.03 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 105.60 | 0.04 | 8.00 | 0.00 | 1.60 | 40.00 | 36.00 | 20.00 | 0.40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 11.50 | 53.00 | 12.50 | 1.55 |
| | Итого за обед: | 920 | 28.59 | 38.74 | 118.53 | 938.25 | 0.31 | 25.57 | 0.047 | 5.63 | 173.38 | 497.51 | 133.28 | 14.06 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60 | 0 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
| 3 | Бутерброды с сыром | 75 | 8.7 | 12.45 | 22.24 | 235.81 | 0.12 | 0.13 | 0.09 | 1.13 | 289.65 | 245.25 | 39.75 | 1.83 |
| ТТК 39 (379) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.81 | 2.08 | 12.02 | 78.04 | 0.036 | 1.17 | 0.018 | 0 | 113.16 | 81 | 12.6 | 0.117 |
| | Итого за полдник: | 355 | 12.41 | 14.73 | 42.36 | 356.85 | 0.196 | 61.3 | 0.108 | 1.33 | 436.81 | 349.25 | 65.35 | 2.247 |

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (апельсин) | 120 | 1.08 | 0.24 | 9.72 | 51.6 | 0.048 | 72 | 0 | 0.24 | 40.8 | 27.6 | 15.6 | 0.36 |
| ТТК 26 (224) | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 200 | 20.27 | 19.73 | 37.51 | 408.69 | 0.12 | 1.6 | 0.08 | 3.16 | 343 | 351.6 | 53.9 | 1.3 |
| ТТК 25 (378) | Чай с молоком | 200 | 1.6 | 1.6 | 17.3 | 90 | 0.01 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 33.00 | 25.00 | 6.00 | 0.40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1.85 | 0.2 | 12 | 53.50 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.025 | 0 | 0 | 0.225 | 5.75 | 26.5 | 6.25 | 0.775 |
| | Итого: | 565 | 25.92 | 21.99 | 86.41 | 649.77 | 0.253 | 73.9 | 0.08 | 4.275 | 434.05 | 474.2 | 98.25 | 3.385 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 10.00 | 0.02 | 3.5 | 0 | 0.12 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| ТТК 47 (101) | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 250 | 1.76 | 2.67 | 10.48 | 72.99 | 0.08 | 8.20 | 0.00 | 1.22 | 26.70 | 55.97 | 22.77 | 0.87 |
| ТТК № 36 (858) | Котлеты отбивные из птицы | 120 | 15.56 | 23.6 | 9.47 | 312.52 | 0.09 | 0.93 | 0.04 | 2.13 | 69.60 | 129.60 | 36.00 | 2.12 |
| 140 | Свекла, тушенная в соусе | 180 | 3.82 | 6.47 | 20.06 | 153.75 | 0.04 | 2.25 | 0.03 | 3.48 | 73.61 | 84.34 | 32.72 | 2.38 |
| ТТК 42 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 0 | 0.4 | 0 | 0.2 | 31.82 | 15.4 | 6 | 1.25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1.96 | 0.39 | 17.29 | 80.46 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 8.05 | 37.10 | 8.75 | 1.08 |
| * | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| | Итого за обед: | 1035 | 28.66 | 34.02 | 124.81 | 913.92 | 0.345 | 25.28 | 0.07 | 8.31 | 260.28 | 400.91 | 145.74 | 11.05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 240 | Фрикадельки рыбные | 120 | 12.80 | 9.42 | 8.94 | 171.74 | 0.10 | 0.50 | 0.06 | 0.55 | 46.82 | 176.79 | 38.99 | 1.06 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 3.80 | 5.74 | 30.67 | 189.54 | 0.20 | 28.00 | 0.00 | 0.27 | 19.51 | 106.29 | 12.42 | 1.53 |
| ТТК 20 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.98 | 32.38 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| | Итого за полдник: | 520 | 16.67 | 15.18 | 47.59 | 393.66 | 0.3 | 28.53 | 0.06 | 0.82 | 77.43 | 285.88 | 52.81 | 2.87 |

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

14.33 9.17778 0.35556 141.355556 0.0889 1.4444 0.0444 6 82.533 182.11 32.311 1.5778

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1.31 | 5.08 | 6.47 | 60.40 | 0.02 | 6.80 | 0.00 | 1.08 | 43.50 | 28.16 | 13.33 | 0.55 |
| ТТК 12 (224) | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 100 | 12.9 | 8.26 | 0.32 | 127.22 | 0.08 | 1.3 | 0.04 | 5.4 | 74.28 | 163.9 | 29.08 | 1.42 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.64 | 0.15 | 21.79 | 0.00 | 0.21 | 44.36 | 103.92 | 33.30 | 1.21 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный) | 200 | 0.60 | 0.40 | 32.60 | 136.40 | 0.04 | 4.00 | 0.00 | 0.40 | 40.00 | 24.00 | 18.00 | 0.80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.22 | 0.24 | 14.4 | 64.2 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1.12 | 0.22 | 9.88 | 45.98 | 0.025 | 0 | 0 | 0.225 | 5.75 | 26.5 | 6.25 | 0.775 |
| | Итого за завтрак | 630 | 21.82 | 19.96 | 88.2 | 598.84 | 0.345 | 33.89 | 0.04 | 7.705 | 214.79 | 372.58 | 109.86 | 5.085 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 100 | 1.2 | 7 | 7.4 | 97 | 0.01 | 7 | 0 | 3.1 | 41 | 37 | 15 | 0.7 |
| 116 | Суп с крупой и томатом-пюре | 250 | 0.70 | 4.75 | 1.89 | 53.11 | 0.01 | 1.47 | 0.00 | 2.25 | 21.27 | 5.17 | 0.27 | 0.22 |
| 211 | Омлет с сыром | 200 | 23.88 | 27.23 | 3.39 | 354.15 | 0.13 | 0.42 | 0.49 | 1.09 | 348.67 | 416.32 | 29.09 | 3.65 |
| ТТК 33 (342) | Компот из свежих плодов (вишня замороженная) | 200 | 0.32 | 0.08 | 28.2 | 114.8 | 0.02 | 5.4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 0.4 | 24 | 107.00 | 0.05 | 0 | 0 | 0.65 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 0.55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 11.50 | 53.00 | 12.50 | 1.55 |
| ПР | Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый) | 30 | 0.00 | 0.00 | 23.80 | 96.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 1.00 | 0.10 |
| | Итого за обед: | 870 | 32.04 | 39.9 | 108.44 | 914.02 | 0.269 | 14.29 | 0.49 | 7.54 | 446.94 | 558.99 | 78.36 | 7.57 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 298 (ОП)** | Голубцы ленивые | 200 | 14.4 | 12.81 | 20.4 | 254.49 | 0.09 | 20.57 | 0.04 | 12.27 | 84.27 | 189.20 | 47.87 | 1.80 |
| ТТК 34 (342) | Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная) | 180 | 0.46 | 0.16 | 25.97 | 107.16 | 0.01 | 4.86 | 0 | 0 | 10.8 | 3.6 | 3.6 | 0.72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1.48 | 0.16 | 9.6 | 42.80 | 0.02 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.22 |
| | Итого за полдник: | 400 | 16.34 | 13.13 | 55.97 | 404.45 | 0.12 | 25.43 | 0.04 | 12.53 | 99.67 | 210.2 | 58.07 | 2.74 |

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

**ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ | 90.00 | 92.00 | 383.00 | 2720 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней) | 66.81 | 67.51 | 258.51 | 1911.015 |
| Соотношение за период: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы за период, % | 74.23 | 73.38 | 67.50 | 70.26 |

ЗАВТРАК

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 224.96 | 221.71 | 801.67 | 6,063.62 |
| Среднее значение за 10 дней | 22.50 | 22.17 | 80.17 | 606.36 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 25.00 | 24.10 | 20.93 | 22.29 |

ОБЕД

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 308.40 | 317.95 | 1,243.65 | 9,099.85 |
| Среднее значение за 10 дней | 30.84 | 31.80 | 124.37 | 909.99 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 34.27 | 34.56 | 32.47 | 33.46 |

ПОЛДНИК

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 134.74 | 135.46 | 539.78 | 3,946.68 |
| Среднее значение за 10 дней | 13.47 | 13.55 | 53.98 | 394.67 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 14.97 | 14.72 | 14.09 | 14.51 |

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| | Наименование блюд и кулинарных изделий | Дни недели | | | | | | | | | |
|---|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | x | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | x | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | x | | | x | | | x |
| | Чай с сахаром | x | | x | | | | | | x | |
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | x | | | | | | | | | |
| | Шницель рубленый (говядина) | x | | | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | x | | | | x | | | x | | |
| | Компот из ягод (вишня замороженная) | x | | | | | | | | | x |
| | Лапшевник с творогом со сгущенным молоком | x | | | | x | | | | | |
| | Какао с молоком | x | | | | | | | x | | |
| 2 | Омлет натуральный | | x | | | | | | | | |
| | Каша жидкая с маслом («Геркулес») | | x | | | | | | | | |
| | Кисель из сока плодового или ягодного натурального (яблочного) | | x | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | | x | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | | x | | | | | | | | |
| | Рыба жареная (минтай) | | x | | | | | | | | |
| | Каша вязкая (пшеничная) | | x | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | | x | | | | | | | x | |
| | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | | x | | | | | x | | | x |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок») | | x | | | | | x | | |
| 3 | Салат из квашенной капусты | | | x | | | | x | | |
| | Мясо духовое (говядина) | | | x | | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | | | x | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (томаты) | | | x | | | | | x | |
| | Борщ с капустой и картофелем | | | x | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с печенью | | | x | | | | x | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный) | | | x | | | | | | x |
| | Яблоки печеные | | | x | | | | | | |
| 4 | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые) | | | x | | | | | | |
| | Консервы овощные (икра кабачковая) | | | | x | | | | | x |
| | Поджарка из рыбы (минтай) | | | | x | | | | | |
| | Чай с лимоном | | | | x | | | | x | |
| | Суп картофельный с клёцками/ с птицей | | | | x | | | | | |
| | Сырники из творога и картофеля | | | | x | | | | | |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | | | | x | | | x | | |
| | Каша жидкая с маслом (манная) | | | | x | | | | | |
| 5 | Компот из плодов или ягод сушеных | | | | x | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | x | | | x | |
| | Салат из белокочанной капусты | | | | | x | | | | x |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | | | | | x | | | | |
| | Плов из отварной говядины | | | | | x | | | | |

| № рец. | Название | Выход, г, мл | Хлеб ржан | Хлеб пшенич | Мука пшеничн | Крупы, бобовые | Макарон издел | Картофель | Овощи | Фрукты свежие | Сухофрукты | Соки | Масо | Субпродукты (печень) | Птица | Рыба | Молоко | Кисломолочные | Творог | Сыр | Сметана | Масло слив | Масло раст | Яйцо | Сахар | Кондит. изделия | Чай | Кофеины и напитки | Какао-порошок | Дрожжи | Соль водир. | Крахмал | | |
|---------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | | | | | | | 100,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая с маслом | 200 | | | | 29,00 | | | | | | | | | | | 100,00 | | | | | 6,00 | | | 5,00 | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | | | | | | | | | | 200,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный. Масло сл | 30 | | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5,000 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 570 | 0,000 | 30,000 | 0,000 | 29,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 100,000 | 0,000 | 200,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 100,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 0,000 | 1,000 | 5,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | огурец соленый | 100 | | | | | | | | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Рыбу из лтны | 250 | | | 1,280 | | | 100,000 | 40,400 | | | | | | 129,600 | | | | | | | 5,000 | 3,600 | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8,000 | | 1,000 | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5,000 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | 40,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 630 | 35,000 | 40,000 | 1,280 | 0,000 | 0,000 | 100,000 | 140,400 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 129,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,000 | 3,600 | 0,000 | 8,000 | 0,000 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10,000 | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | | | | | | | 91,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Мясо куриное (с картофелем и овощами) | 200 | | | 1,200 | | | 94,000 | 33,000 | | | | 92,000 | | | | | | | | | | | 5,000 | 4,700 | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10,000 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 565 | 25,000 | 30,000 | 1,200 | 0,000 | 0,000 | 94,000 | 124,000 | 0,000 | 0,000 | 92,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,000 | 9,700 | 0,000 | 15,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Икра кабачковая | 100 | | | | | | | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | Поджарка из рыбы | 90 | | | 4,5 | | | | 42,0 | | | | | | 80,0 | | | | | | | | 6,0 | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | | | | | | 154,00 | | | | | | | | | | | | | | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай сливочном | 200 | | | | | | | | 7,000 | | | | | | | | | | | | | | | 8,000 | | 1,000 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | 40,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5,000 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 665 | 30,000 | 40,000 | 4,500 | 0,000 | 0,000 | 154,000 | 142,000 | 7,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 80,000 | 27,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000 | 6,000 | 0,000 | 8,000 | 0,000 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сыр | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Дополнитель с творогом со сгущенным молоком | 200 | | 3,6 | | | 45,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 4 | Кофейный напиток | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | 5 | | | | | | |
| | Плоды или ягоды свежие | 100 | | | | | | | 100,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5,000 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 550 | 0,000 | 33,600 | 0,000 | 0,000 | 45,600 | 0,000 | 0,000 | 100,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 152,600 | 0,000 | 60,000 | 15,000 | 5,000 | 5,000 | 3,600 | 0,130 | 13,000 | 0,000 | 0,000 | 5,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты | 100 | | | | | | | | 100,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | | | 2,700 | | | 8,000 | | | | 88,800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | Каша гречневая | 180 | | | | 43,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | 40,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 650 | 30,000 | 40,000 | 2,700 | 43,000 | 0,000 | 0,000 | 8,000 | 100,000 | 0,000 | 0,000 | 88,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,000 | 7,000 | 7,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | салат из моркови с изюмом | 100 | | | | | | 83,000 | 5,000 | 11,000 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,700 | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (рисовая) | 200 | | | | 30,000 | | | | | | | | | | | 98,000 | | | | | 5,000 | | | | 5,000 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 30,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60 | | | 27,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,74 | 0,02 | 0,030 | 1,70 | 25,00 | | | | 0,60 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 100,000 | | | | | | | | | 7,000 | | | | | | | | |
| | Итого | 590 | 0,000 | 30,000 | 27,000 | 30,000 | 0,000 | 0,000 | 83,000 | 5,000 | 11,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 198,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,740 | 0,020 | 0,030 | 15,400 | 25,000 | 0,000 | 0,000 | 4,000 | 0,600 | 1,250 | 0,000 | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|--|
| | Итого | 630 | 20.000 | 63.400 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 154.000 | 88.900 | 0.000 | 0.000 | 200.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 66.000 | 53.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 6.000 | 15.000 | 0.000 | 2.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 1.250 | 0.000 | |
| Дети 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты или ягоды свежие | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 130/20 | 150 | | 7.200 | | 10.800 | | | 32.000 | | | | | | | 84.600 | | 97.200 | | 8.000 | 7.200 | | 0.150 | 4.000 | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | | | | | | | | | | | | | | 100.0 | | | | | | | | 8.0 | | 1.0 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 20.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 25.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 515 | 20.000 | 32.200 | 0.000 | 10.800 | 0.000 | 0.000 | 32.000 | 120.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 184.600 | 0.000 | 97.200 | 0.000 | 8.000 | 7.200 | 0.000 | 0.150 | 12.000 | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 1.250 | 0.000 | |
| | ИТОГО (среднее за 10 дней) | 18.00 | 36.92 | 3.83 | 11.28 | 4.56 | 50.20 | 89.51 | 43.90 | 4.10 | 40.00 | 19.90 | 8.88 | 12.96 | 14.60 | 71.52 | 20.00 | 15.72 | 3.00 | 2.30 | 8.29 | 4.54 | 0.13 | 8.64 | 3.50 | 0.40 | 0.50 | 0.40 | 0.06 | 1.25 | 0.00 | | |
| | Норма по СанПиН (суточная) | 120.00 | 200.00 | 20.00 | 50.00 | 20.00 | 187.00 | 320.00 | 185.00 | 20.00 | 200.00 | 78.00 | 40.00 | 53.00 | 77.00 | 350.00 | 180.00 | 60.00 | 15.00 | 10.00 | 35.00 | 18.00 | 1.00 | 35.00 | 15.00 | 2.00 | 2.00 | 1.20 | 0.30 | 5.00 | 4.00 | | |
| | выполнение в % | 15.00 | 18.46 | 19.14 | 22.56 | 22.80 | 26.84 | 27.97 | 33.73 | 20.50 | 20.00 | 25.51 | 22.20 | 24.45 | 18.96 | 20.43 | 11.11 | 26.20 | 20.00 | 23.00 | 23.70 | 25.23 | 13.10 | 24.69 | 23.33 | 20.00 | 25.00 | 33.33 | 20.00 | 25.00 | 0.00 | | |

| № реп. | Название | Выход, г, мл | Хлеб ржан | Хлеб пшенич | Мука пшенич | Крупы, бобовые | Макарон издел | Картофель | Овощи | Фрукты свежие | Сухофрукты | Соки | Масо | Субпродукты | Птица | Рыба | Молоко | Кисломолочные | Творог | Сыр | Сметана | Масло слив | Масло раст | Яйцо, шт | Сахар | Кондит. изделия | Чай | Какао | Кофеинсый | Дрожжи | Крахмал | Соль | | | |
|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | печенье сахарное | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | помидоры соленые | 100 | | | | | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,00 | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | | | | 5,00 | | 65,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | | | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Шницель рубленый (говядина) | 100 | | 33,40 | | | | | | | | | 74,00 | | | | 24,00 | | | | | | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | | | 2,00 | | | | 228,00 | | | | | | | | | | | | | | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из ягод | 200 | | | | | | | | 40,00 | | | | | | | | | | | | | | | 15,00 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | 50,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | 930 | 35,00 | 83,40 | 2,00 | 5,00 | 0,00 | 65,00 | 348,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 74,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 6,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежкы с зеленым горошком | 100 | | | | | | | 80,00 | 18,00 | | | | | | | | | | | | | 4,00 | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Расстегаик Ленинградский | 250 | | | | 4,00 | | 60,00 | 24,00 | | | | | | | | | | | | 5,00 | 4,00 | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Рыба жареная | 120 | | | 7,00 | | | | | | | | | | | 144,00 | | | | | | | 7,00 | | | | | | | | | | | | |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 180 | | | | 38,00 | | | | | | | | | | | | | | | | 6,00 | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сушеных фруктов | 200 | | | | | | | | 30,00 | | | | | | | | | | | | | | | 10,00 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | 50,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | 350 | 35,00 | 50,00 | 7,00 | 42,00 | 0,00 | 60,00 | 104,00 | 18,00 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 144,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 10,00 | 11,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | помидоры соленые | 100 | | | | | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | | | | | 20,00 | 70,00 | | | | | | | | | | | | 5,00 | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с печеню | 200 | | 3,70 | | | | 138,00 | 10,00 | | | | | 130,00 | | | | | | | | | 7,00 | 2,40 | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | | | | | | | | 200,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | 50,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 35,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | 100 | 35,00 | 53,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 158,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | | | | | | | 75,00 | 25,00 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,00 | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками/с птицей | 250 | | | 18,50 | | | 40,00 | 16,00 | | | | | | | 53,80 | | | | | | 4,30 | | | 0,110 | | | | | | | | | | |
| 220 | Сырники из творога и картофеля | 240 | | | 30,00 | | | 66,00 | | | | | | | | | | | | | | | 6,00 | 6,00 | 0,200 | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | | | | | | | | 40,00 | | | | | | | | | | | | | | | 15,00 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | 50,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | 100 | 35,00 | 50,00 | 48,50 | 0,00 | 0,00 | 106,00 | 91,00 | 165,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 53,80 | 0,00 | 29,00 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 6,00 | 0,31 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из безмясной капусты | 100 | | | | | | | 88,9 | | | | | | | | | | | | | | 5,0 | | 1,6 | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | | | | 20,00 | | 50,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | | | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Плов говядина | 200 | | | | 45,00 | | | 17,40 | | | | 108,00 | | | | | | | | | | 6,70 | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | | | | | | | | 200,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | 50,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 35,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | 100 | 35,00 | 50,00 | 0,00 | 65,00 | 0,00 | 50,00 | 126,30 | 100,00 | 0,00 | 200,00 | 108,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 11,70 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горох отварной | 100 | | | | | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Борщ | 250 | | | | | | | 97,50 | | | | | | | | | | | | | 6,00 | 5,00 | | 2,50 | | | | | | | | | | |
| 279 | Тедфели мясные | 130 | | | 8,7 | 8,0 | | | 30,0 | | | | 63,0 | | | | | | | | | 7,5 | 10,0 | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | | | | | 60,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | | | | | | | | 40,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № реп. | Название | Выход, г, мл | Хлеб ржан | Хлеб пшенич | Мука пшенич | Крупы, бобовые | Макарон издел | Картофель | Овощи | Фрукты свежие | Сухофрукты | Соки | Масо | Субпродукты | Птица | Рыба | Молоко | Кисломолочные | Творог | Сыр | Сметана | Масло слив | Масло раст | Яйцо, шт | Сахар | Кондит. изделия | Чай | Какао | Кофеиный | Дрожжи | Крахмал | Соль | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Лапшевник с творогом со стученым молоком | 200 | | 6.2 | | | 30.0 | | | | | | | | | | 65.8 | | 72.0 | | 5.0 | 3.5 | | 0.150 | 3.0 | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 180 | | | | | | | | | | | | | | | 90.000 | | | | | | | | 6.000 | | | 3.600 | | | | | | | |
| Всего за день | | 380 | | 6.20 | | | 30.00 | | | | | | | | | | 155.80 | | 72.00 | | 5.00 | 0.00 | 0.15 | 9.00 | | | 3.60 | | | | | | 0.50 | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Фрукты | 100 | | | | | | | 100.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60 | | | 27.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.74 | 0.02 | 0.030 | 1.70 | 22.00 | | | | 0.60 | | | | | |
| пр | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежжок») | 200 | | | | | | | | | | | | | | | 200.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 0.00 | 0.00 | 27.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.74 | 0.02 | 0.03 | 1.70 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки печеные | 50 | | | | | | | 56.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | 5.000 | | | | | | | | | |
| 5 | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые) | 140 | | 73.40 | | | | | | | | | 74.00 | | | | 24.00 | | | | | | 6.00 | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.000 | 1.000 | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | | 73.40 | | | | | 56.00 | | | | 74.00 | | | | 24.00 | | | | | | 6.00 | | 13.00 | 1.00 | | | | | | | | 0.50 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая с маслом | 200 | | | 38.60 | | | | | | | | | | | | 96.50 | | | | | 7.00 | | | 2.70 | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из свежих фруктов | 200 | | | | | | | | 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | 5.00 | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 38.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | яйца вареные | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1.00 | | | | | | | | | | | |
| 488 | Запеканка морозная | 200 | | 5.00 | 20.00 | | | 217.30 | | | | | | | | | | | | | 5.00 | 9.00 | | 0.13 | 6.00 | | | | | | | | | | |
| 350 | Кисель из ягод свежих | 180 | | | | | | | 22.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 6.00 | | | | | | | 4.50 | | | |
| Всего за день | | | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 217.30 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 9.00 | 0.00 | 1.13 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.50 | 0.50 | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы) | 160 | 30.000 | 33.400 | | | | 20.000 | | | | | | | 74.000 | | 26.000 | | | | | 4.000 | 6.000 | | | | | | | | | | | | |
| пр | Сок | 200 | | | | | | | | | | 200.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | 30.00 | 33.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 74.00 | 0.00 | 26.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Котлеты картофельные | 200 | | 12.00 | | | 220.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.00 | 0.14 | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | | | | | | | 36.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 6.00 | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 220.00 | 0.00 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.00 | 0.14 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброды с сыром | 75 | | 50.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | 6 | | | | | | 4.5 | | | | |
| | фрукты | 100 | | | | | | | 100.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | | 50.00 | | | | | 100.00 | | | | | | | | 90.00 | | | | | | | | 6.00 | | | | | 4.50 | | | | 0.50 | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240 | Фрикадельки рыбные | 120 | | 16.80 | | | | 16.80 | | | | | | | 79.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 310 | Картофель отварной | 200 | | | | | 200.00 | | | | | | | | | | | | | | | 7.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8.000 | 1.000 | | | | | | | | | |
| Всего за день | | 0.00 | 16.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 200.00 | 16.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 79.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.20 | 8.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 298 | голубцы Ленивые | 200 | | 1.50 | 7.60 | | | 116.00 | | | | | 64.20 | | | | | | | | | 7.50 | 4.30 | | 0.13 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 30.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | | | | | | | 36.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 6.00 | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | 0.00 | 30.00 | 1.50 | 7.60 | 0.00 | 0.00 | 116.00 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 64.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.50 | 4.30 | 0.00 | 0.13 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| Итого (среднее за 10 дней) | | | 3.00 | 21.48 | 4.05 | 6.62 | 3.00 | 42.00 | 37.01 | 35.00 | 2.00 | 20.00 | 13.82 | 0.00 | 7.40 | 7.92 | 39.23 | 20.00 | 7.20 | 2.00 | 1.75 | 3.70 | 2.20 | 0.18 | 6.94 | 2.20 | 0.20 | 0.36 | 0.45 | 0.06 | 0.45 | 0.50 | | | |
| Норма по СанПиН (суточная) | | | 120.00 | 200.00 | 20.00 | 50.00 | 20.00 | 187.00 | 320.00 | 185.00 | 20.00 | 200.00 | 78.00 | 40.00 | 53.00 | 77.00 | 350.00 | 180.00 | 60.00 | 15.00 | 10.00 | 35.00 | 18.00 | 1.00 | 35.00 | 15.00 | 2.00 | 1.20 | 2.00 | 0.30 | 4.00 | 5.00 | | | |
| выполнение в % | | | 2.50 | 10.74 | 20.25 | 13.24 | 15.00 | 22.46 | 11.57 | 18.92 | 10.00 | 10.00 | 17.72 | 0.00 | 13.96 | 10.29 | 11.21 | 11.11 | 12.00 | 13.33 | 17.50 | 10.58 | 12.23 | 17.80 | 19.83 | 14.67 | 10.00 | 30.00 | 22.50 | 20.00 | 11.25 | 10.00 | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|---|-----|---------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Яблоки | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Груши | 0.4 | 0.31 | 10.31 | 45.50 | 0.02 | 5 | 0 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Апельсин | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60 | 0 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
| Мандарин | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38 | 0 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 |
| Банан | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0.04 | 10 | 0 | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| Слива | 0.8 | 0.3 | 9.6 | 49 | 0.06 | 10 | 0 | 0.6 | 20 | 20 | 9 | 0.5 |
| Виноград | 0.6 | 0.6 | 15.4 | 72 | 0.05 | 6 | 0 | 0.4 | 30 | 22 | 17 | 0.6 |
| Земляника садовая | 0.8 | 0.4 | 7.5 | 41 | 0.03 | 60 | 0 | 0.5 | 40 | 23 | 18 | 1.2 |
| Вишня | 0.8 | 0.2 | 10.6 | 52 | 0.03 | 15 | 0 | 0.3 | 37 | 30 | 26 | 0.5 |
| Черешня | 1.1 | 0.4 | 10.6 | 52 | 0.01 | 15 | 0 | 0.3 | 33 | 28 | 24 | 1.8 |
| Алыча | 0.2 | 0.1 | 7.9 | 34 | 0.02 | 13 | 0 | 0.3 | 27 | 25 | 21 | 1.9 |
| Абрикос | 0.9 | 0.1 | 9 | 44 | 0.03 | 10 | 0 | 1.1 | 28 | 26 | 8 | 0.7 |
| Персик | 0.9 | 0.1 | 9.5 | 45 | 0.04 | 10 | 0 | 1.1 | 20 | 34 | 16 | 0.6 |