



Утверждаю:

Директор МОУ Рязанцевской СШ

И.Н.Сергеева

2022

Примерное меню для обучающихся МОУ Рязанцевской СШ возрастной группы 7-11 лет

Первая неделя. Понедельник

| Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                  | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |            |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп-<br>туры | Сборни-<br>к<br>рецепту-<br>р          |                           |
|--|-----------------|------------------|--------------|------------------|----------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------------|--|---------------------------|
|  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод-<br>ы, г |                            | В1,<br>мг   | С,<br>мг   | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг   | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                     |  | І, мкг                    |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |              |                  |                            |             |            |             |            |             |                      |             |              |            |            |                     |  |                           |
| Каша рисовая<br>молочная с маслом<br>слив. | 205             | 7,77             | 9,15         | 47,07            | 290,28                     | 0.04        | 0.8        | 39.5        | 0.1        | 0.1         | 88.9                 | 20.5        | 94.2         | 0.3        | 0.7        | 36.8                | табли-<br>ца<br>4,стр<br>аниц<br>а 149 | 1994                      |
| Бутерброд с сыром                          | 35              | 5,16             | 8,67         | 7,76             | 129,05                     | 0.02        | 0.1        | 34.5        | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4         | 109          | 0.4        | 0.5        | 0                   | № 8                                    | 1997 г.                   |
| Какао с молоком                            | 200             | 3.77             | 3.9          | 25.78            | 147.72                     | 0.06        | 1.6        | 24.4        | 0          | 0.2         | 152.2                | 21.3        | 124.6        | 0.4        | 0.6        | 3                   | №<br>642                               | 1994 г.                   |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>             | <b>440</b>      | <b>16.7</b>      | <b>21.72</b> | <b>80.61</b>     | <b>567.05</b>              | <b>0.12</b> | <b>2.5</b> | <b>98.4</b> | <b>0.5</b> | <b>0.34</b> | <b>394.9</b>         | <b>51.2</b> | <b>327.8</b> | <b>1.1</b> | <b>1.8</b> | <b>39.8</b>         |  |                           |
| <b>Обед</b>                                |                 |                  |              |                  |                            |             |            |             |            |             |                      |             |              |            |            |                     |  |                           |
| Овощи по сезону                            | 35              | 0.4              | 0.1          | 1.3              | 8.4                        | 0.03        | 8.8        | 0           | 0.3        | 0           | 4.9                  | 7           | 9.1          | 0.4        | 0.1        | 1.1                 | 515/5<br>76                            | 2004                      |
| Суп картофельный с<br>бобовыми             | 250/20          | 12.02            | 7.9          | 22.21            | 202.59                     | 0.23        | 5.8        | 0           | 0.07       | 42.7        | 35.6                 | 88.1        | 2.1          | 0.8        | 51.4       | 139                 | №<br>138                               | 1994 г.                   |
| Котлета из мяса кур                        | 50/5            | 8.63             | 11.93        | 8.86             | 175.22                     | 0.03        | 0          | 0           | 2.9        | 0.1         | 4.8                  | 19.2        | 60           | 1.6        | 0.5        | 24.2                | №<br>416                               | 1994 г.                   |
| Макаронные изделия<br>отварные             | 150             | 5.1              | 9.1          | 34.2             | 244.5                      | 0.5         | 0          | 0           | 1          | 0.03        | 4.9                  | 21.1        | 372          | 1.1        | 0.4        | 56.9                | №<br>469                               | 1994 г.                   |
| Компот из свежих<br>плодов с вит.С         | 200             | 0.16             | 0            | 28.47            | 108.16                     | 0           | 16         | 0           | 0.1        | 0           | 13.8                 | 7.1         | 5.9          | 0.3        | 0          | 0.2                 | №<br>585                               | 1994 г.                   |
| Хлеб ржаной                                | 30              | 2                | 0.3          | 14.9             | 69                         | 0.5         | 0          | 0           | 0.3        | 0           | 6.9                  | 7.5         | 31.8         | 0.7        | 0.3        | 1.7                 |  | ГОСТ<br>2077-84           |
| Хлеб пшеничный                             | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3             | 52.4                       | 0.02        | 0          | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                   |  | ТУ 10<br>71 11-<br>002483 |

|                            |            |              |              |               |               |             |             |          |             |              |             |              |              |            |             |              |  |  |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--|--|
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>760</b> | <b>29.91</b> | <b>29.53</b> | <b>120.24</b> | <b>860.27</b> | <b>1.31</b> | <b>30.6</b> | <b>0</b> | <b>4.97</b> | <b>42.83</b> | <b>75.5</b> | <b>156,6</b> | <b>498.3</b> | <b>5.1</b> | <b>52.8</b> | <b>440.9</b> |  |  |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--|--|

Первая неделя. Вторник

| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |             |          |            |            | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р |   |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|-------------|-------------|----------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------------|-----------------------------|---|
|  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                            | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг | Е,<br>мг   | В2,<br>мг  | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                    |                             | І, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                                       |                 |                  |              |                 |                            |             |             |          |            |            |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Котлета из мяса кур                                  | 50/5            | 8.63             | 11.93        | 8.86            | 175.22                     | 0.03        | 0           | 0        | 2.9        | 0.1        | 4.8                  | 19.2        | 60           | 1.6        | 0.5        | 24.2               | №<br>416                    | 1994 г.                                     |
| Картофельное пюре                                    | 150             | 3.2              | 6.8          | 21.9            | 163.5                      | 0.14        | 18.2        | 0        | 0.2        | 0.1        | 37                   | 27.8        | 86.6         | 1          | 0.7        | 56.5               | №<br>472                    | 1994 г.                                     |
| Яблоко   | 100             | 0.35             | 0            | 9.94            | 40.48                      | 0           | 2           | 0        | 0.1        | 0          | 4.6                  | 2.8         | 8.4          | 0.3        | 0.1        | 0.6                |                             | 1994 г.                                     |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                           | 200/15          | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                       | 0           | 2           | 0        | 0          | 0          | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                             | 1994 г.                                     |
| Хлеб пшеничный                                       | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.1                       | 0.02        | 0           | 0        | 0.3        | 0          | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>                       | <b>540</b>      | <b>13.98</b>     | <b>18.93</b> | <b>65.97</b>    | <b>487.4</b>               | <b>0.19</b> | <b>22.2</b> | <b>0</b> | <b>3.5</b> | <b>0.2</b> | <b>59</b>            | <b>61.4</b> | <b>182.4</b> | <b>4.1</b> | <b>2.4</b> | <b>81.3</b>        |                             |   |
| <b>Обед</b>  |                 |                  |              |                 |                            |             |             |          |            |            |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Овощи по сезону                                      | 20              | 0.4              | 0            | 2.2             | 11.6                       | 0           | 0.8         | 0        | 0.2        | 0          | 3.6                  | 3.8         | 11.2         | 0.2        | 0.2        | 0                  | 515/5<br>76                 | 2004  |
| Суп картофельный с<br>крупой и рыбными<br>консервами | 250             | 6.17             | 7.2          | 15.4            | 147.33                     | 0.11        | 12          | 0        | 2.7        | 0.08       | 35                   | 36.7        | 113.7        | 1.3        | 0.5        | 69.2               | №<br>136                    | 1994 г.                                     |
| Печень тушенная в<br>соусе                           | 100             | 13.56            | 10.19        | 6.15            | 169.64                     | 0.19        | 28.9        | 5.5      | 3          | 1.4        | 25.6                 | 14.8        | 223.3        | 4.8        | 3.6        | 86                 | №<br>408                    | 1994 г.                                     |
| Рис отварной   | 150             | 3.8              | 6.1          | 38.9            | 228                        | 0.03        | 0           | 0        | 0.3        | 0.02       | 5.3                  | 25.5        | 77.9         | 0.5        | 0.8        | 60.8               | №<br>445                    | 1994 г.                                     |
| Хлеб пшеничный                                       | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                       | 0.02        | 0           | 0        | 0.3        | 0          | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| Хлеб ржаной  | 20              | 1.3              | 0.2          | 9.9             | 46                         | 0.4         | 0           | 0        | 0.2        | 0          | 4.6                  | 5           | 21.2         | 0.6        | 0.2        | 1.1                |                             | ГОСТ  |

|                            |            |              |              |              |               |             |             |            |            |            |             |             |              |            |            |              |  |         |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--|---------|
|                            |            |              |              |              |               |             |             |            |            |            |             |             |              |            |            |              |  | 2077-84 |
| Чай с сахаром и лимоном    | 200/15     | 0.2          | 0            | 14.97        | 56.1          | 0           | 2           | 0          | 0          | 0          | 8           | 5           | 10           | 1          | 0          | 0            |  | 1994 г. |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>775</b> | <b>27.03</b> | <b>23.89</b> | <b>97.82</b> | <b>711.07</b> | <b>0.75</b> | <b>43.7</b> | <b>5.5</b> | <b>6.7</b> | <b>1.5</b> | <b>86.7</b> | <b>97.4</b> | <b>474.7</b> | <b>8.6</b> | <b>5.4</b> | <b>217.1</b> |  |         |

Первая неделя. Среда

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины    |            |           |            |            | Минеральные вещества |             |              |            |            | № рецептуры | Сборник рецептур |                               |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг      | С, мг      | А, мг     | Е, мг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | Zn, мг     |             |                  | I, мкг                        |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                         |             |            |           |            |            |                      |             |              |            |            |             |                  |                               |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным    | 150/50       | 26,73            | 20,1        | 39,56        | 443,04                  | 1           | 0.5        | 21        | 0.9        | 0.6        | 383.6                | 53          | 429.9        | 1.3        | 1.2        | 9.7         | № 297            | 1994 г.                       |
| Чай с сахаром                              | 200          | 0.2              | 0           | 14.97        | 56.1                    | 0           | 2          | 0         | 0          | 0          | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0           |                  | 1994 г.                       |
| Хлеб пшеничный                             | 20           | 1.6              | 0.2         | 10.3         | 52.4                    | 0.02        | 0          | 0         | 0.3        | 0          | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0           |                  | ТУ 10 71 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>420</b>   | <b>28.53</b>     | <b>20.3</b> | <b>64.83</b> | <b>551.54</b>           | <b>1.02</b> | <b>2.5</b> | <b>21</b> | <b>1.2</b> | <b>0.6</b> | <b>396.2</b>         | <b>64.6</b> | <b>457.3</b> | <b>2.5</b> | <b>1.3</b> | <b>9.7</b>  |                  |                               |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |              |                         |             |            |           |            |            |                      |             |              |            |            |             |                  |                               |
| Овощи по сезону                            | 10           | 0.3              | 0           | 0.7          | 4                       | 0           | 0.4        | 0         | 0.1        | 0.4        | 1.8                  | 1.9         | 5.6          | 0.1        | 0.1        | 0           | 515/576          | 2004                          |
| Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной | 250/20       | 8.04             | 7.36        | 14.81        | 156.98                  | 0.05        | 10.7       | 10        | 2.4        | 0.05       | 58.5                 | 27          | 60.7         | 1          | 0.4        | 0.4         | № 110            | 1994 г.                       |
| Тефтели мясные с томатным соусом           | 60/50        | 11.0             | 14.34       | 27.49        | 276.1                   | 0.04        | 2.3        | 0.05      | 2.6        | 0.1        | 9.3                  | 12.4        | 73.1         | 0.9        | 2.5        | 18.6        | № 423            | 1994 г.                       |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 8.7              | 7.8         | 42.6         | 279                     | 0.2         | 0          | 0         | 0.6        | 0.1        | 14.8                 | 135.8       | 203.9        | 4.6        | 1.5        | 56.2        | № 463            | 1994 г.                       |
| Хлеб ржаной                                | 40           | 2.6              | 0.4         | 19.8         | 92                      | 0.8         | 0          | 0         | 0.4        | 0          | 9.2                  | 10          | 42.4         | 1.2        | 0.4        | 2.2         |                  | ГОСТ 2077-84                  |
| Компот из свежих плодов                    | 200          | 0.16             | 0           | 28.47        | 108.16                  | 0.01        | 16         | 0         | 0.1        | 0          | 18                   | 7           | 10.4         | 0.3        | 0          | 0.2         | 585              | 1994 г                        |
| Хлеб пшеничный                             | 20           | 1.6              | 0.2         | 10.3         | 52.4                    | 0.02        | 0          | 0         | 0.3        | 0          | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0           |                  | ТУ 10 71 11-002483 63077-     |

|                            |            |             |             |               |               |             |             |              |            |             |              |              |              |            |            |             |  |      |
|----------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--|------|
|                            |            |             |             |               |               |             |             |              |            |             |              |              |              |            |            |             |  | 2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>800</b> | <b>32.4</b> | <b>30.1</b> | <b>144.17</b> | <b>968.64</b> | <b>1.12</b> | <b>29.4</b> | <b>10.05</b> | <b>6.5</b> | <b>0.65</b> | <b>116.2</b> | <b>200.7</b> | <b>413.5</b> | <b>8.3</b> | <b>5,0</b> | <b>77.6</b> |  |      |

Первая неделя. Четверг

| Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | № рецептуры  | Сборник рецептур        |                              |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------------------|------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | Zn, мг     |              |                         | I, мкг                       |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                         |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |              |                         |                              |
| Каша «Дружба»                            | 205          | 9,44             | 9,8          | 47,49         | 304,52                  | 0.09        | 0.6         | 37.4        | 0.1        | 0.4         | 91.1                 | 25.4        | 106.9        | 0.6        | 0.7        | 37.9         | таблица 4, страница 149 | 1994 г.                      |
| Яблоко                                   | 100          | 0.35             | 0            | 9.94          | 40.48                   | 0           | 2           | 0           | 0.1        | 0           | 4.6                  | 2.8         | 8.4          | 0.3        | 0.1        | 0.6          |                         | 1994 г.                      |
| Бутерброд с сыром                        | 35           | 5,16             | 8,67         | 7,76          | 129,05                  | 0.02        | 0.1         | 34.5        | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4         | 109          | 0.4        | 0.5        | 0            | № 8                     | 1997 г.                      |
| Какао с молоком                          | 200          | 3.77             | 3.9          | 25.78         | 147.72                  | 0.06        | 1.6         | 24.4        | 0          | 0.2         | 152.2                | 21.3        | 124.6        | 0.4        | 0.6        | 3            | № 642                   | 1994 г.                      |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>540</b>   | <b>18.72</b>     | <b>22.37</b> | <b>90.97</b>  | <b>621.77</b>           | <b>0.17</b> | <b>3.3</b>  | <b>96.3</b> | <b>0.6</b> | <b>0.64</b> | <b>401.7</b>         | <b>58.9</b> | <b>348.9</b> | <b>1.7</b> | <b>1.9</b> | <b>41.5</b>  |                         |                              |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                         |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |              |                         |                              |
| Овощи по сезону                          | 40           | 0.4              | 0.1          | 1.5           | 10.6                    | 1.10        | 10          | 0           | 0.2        | 0           | 5.6                  | 8           | 10.4         | 0.3        | 0.1        | 1.4          | 515/576                 | 2004                         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/20       | 8.96             | 7.78         | 24.0          | 195.94                  | 0.2         | 6.9         | 0.3         | 1.5        | 0.2         | 33.7                 | 24          | 86.2         | 1.4        | 0.8        | 57.3         | № 139                   | 1994 г.                      |
| Жаркое домашнему.                        | 300          | 19.51            | 19.99        | 42.25         | 417.03                  | 0.09        | 11.7        | 21          | 2          | 0.14        | 28.6                 | 36          | 138.1        | 1.8        | 1.1        | 52.9         | № 394                   | 1994 г.                      |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0.2              | 0            | 14.97         | 56.1                    | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0            |                         | 1994 г.                      |
| Хлеб ржаной                              | 40           | 2.6              | 0.4          | 19.8          | 92                      | 0.8         | 0           | 0           | 0.4        | 0           | 9.2                  | 10          | 42.4         | 1.2        | 0.4        | 2.2          |                         | ГОСТ 2077-84                 |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 1.6              | 0.2          | 10.3          | 52.4                    | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0            |                         | ТУ 1071 11-002483 63077-2016 |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>870</b>   | <b>33.27</b>     | <b>28.47</b> | <b>112.82</b> | <b>824.07</b>           | <b>2.21</b> | <b>30.6</b> | <b>21.3</b> | <b>4.4</b> | <b>0.34</b> | <b>89.7</b>          | <b>89.6</b> | <b>304.5</b> | <b>5.9</b> | <b>2.5</b> | <b>113.8</b> |                         |                              |

Первая неделя. Пятница

| Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |             |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р |   |
|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------------|-----------------------------|---|
|                                    |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг   | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг   | Zn,<br>мг  |                    |                             | I, мкг                                      |
| <b>Завтрак</b>                     |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |             |            |                    |                             |   |
| Блинчики                           | 160             | 12,41            | 19,18        | 57,49           | 438,07                         | 0.11        | 1.2         | 39.5        | 2          | 0.08        | 28.5                 | 23.2        | 72.3         | 2           | 0.9        | 42.7               | №<br>679                    | 1994 г.                                     |
| Йогурт фруктовый                   | 125             | 3.5              | 3.1          | 17.3            | 112.5                          | 0.04        | 0.8         | 25          | 0          | 0.2         | 148.8                | 17.5        | 112.8        | 0.15        | 0          | 0                  |                             | ГОЯСТ<br>31981-<br>2013                     |
| Чай с сахаром                      | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1           | 0          | 0                  |                             | 1994 г.                                     |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>     | <b>485</b>      | <b>16.11</b>     | <b>22.28</b> | <b>89.76</b>    | <b>606,67</b>                  | <b>0.15</b> | <b>4</b>    | <b>64.5</b> | <b>2</b>   | <b>0.28</b> | <b>156.8<br/>8</b>   | <b>45.7</b> | <b>195.1</b> | <b>3.15</b> | <b>0.9</b> | <b>42.7</b>        |                             |   |
| <b>Обед</b>                        |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |             |            |                    |                             |   |
| Овощи по сезону                    | 20              | 0.4              | 0            | 2.2             | 11.6                           | 0           | 0.8         | 0           | 0.2        | 0           | 3.6                  | 3.8         | 11.2         | 0.2         | 0.2        | 0                  | 515/5<br>76                 | 2004  |
| Суп из овощей                      | 250/20          | 8.03             | 7.68         | 13.2            | 150.87                         | 0.07        | 8.8         | 6.2         | 0.6        | 0.1         | 31.5                 | 18.3        | 47.3         | 0.6         | 0.4        | 51.9               | №<br>132                    | 1994 г.                                     |
| Рыба тушеная в<br>томате с овощами | 100             | 11.66            | 4.03         | 4.83            | 101.0                          | 0.05        | 1.6         | 0.05        | 2.2        | 0           | 24.8                 | 9.4         | 92.8         | 0.6         | 0.4        | 80.5               | №<br>309                    | 1994 г.                                     |
| Пюре картофельное                  | 150             | 3.2              | 6.8          | 21.9            | 163.5                          | 0.14        | 18.2        | 0           | 0.2        | 0.1         | 37                   | 27.8        | 86.6         | 1           | 0.7        | 56.5               | №<br>472                    | 1994 г.                                     |
| Компот из свежих<br>плодов         | 200             | 0.16             | 0            | 28.47           | 108.16                         | 0.01        | 16          | 0           | 0.1        | 0           | 18                   | 7           | 10.4         | 0.3         | 0          | 0.2                | 585                         | 1994 г.                                     |
| Хлеб ржаной                        | 20              | 1.3              | 0.2          | 9.9             | 46                             | 0.4         | 0           | 0           | 0.2        | 0           | 4.6                  | 5           | 21.2         | 0.6         | 0.2        | 1.1                |                             | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                     | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2         | 0.1        | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>     | <b>780</b>      | <b>32.2</b>      | <b>26,05</b> | <b>90,8</b>     | <b>633,53</b>                  | <b>0.69</b> | <b>45.4</b> | <b>6.25</b> | <b>3,8</b> | <b>0,2</b>  | <b>124,1</b>         | <b>77,9</b> | <b>286,9</b> | <b>3,5</b>  | <b>2.0</b> | <b>190.2</b>       |                             |   |

Вторая неделя. Понедельник

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р           |   |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------------|---------------------------------------|---|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг   | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                    |                                       | І, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                                       |   |
| Каша «Дружба»                     | 205             | 9,44             | 9,8          | 47,49           | 304,52                         | 0.09        | 0.6         | 37.4        | 0.1        | 0.4         | 91.1                 | 25.4        | 106.9        | 0.6        | 0.7        | 37.9               | табли<br>ца<br>4,стр<br>аниц<br>а 149 | 1994 г.                                     |
| Бутерброд с сыром                 | 35              | 5,16             | 8,67         | 7,76            | 129,05                         | 0.02        | 0.1         | 34.5        | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4         | 109          | 0.4        | 0.5        | 0                  | № 8                                   | 1997 г.                                     |
| Какао с молоком                   | 200             | 3.77             | 3.9          | 25.78           | 147.72                         | 0.06        | 1.6         | 24.4        | 0          | 0.2         | 152.2                | 21.3        | 124.6        | 0.4        | 0.6        | 3                  | №<br>642                              | 1994 г.                                     |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>    | <b>440</b>      | <b>18.3</b>      | <b>22.37</b> | <b>81.03</b>    | <b>581.29</b>                  | <b>1.17</b> | <b>2.3</b>  | <b>96.3</b> | <b>0.5</b> | <b>0.64</b> | <b>397.1</b>         | <b>56.1</b> | <b>340.5</b> | <b>1.4</b> | <b>1.8</b> | <b>40.9</b>        |                                       |   |
| <b>Обед</b>                       |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                                       |   |
| Овощи по сезону                   | 20              | 0.4              | 0            | 2.2             | 11.6                           | 0           | 0.8         | 0           | 0.2        | 0           | 3.6                  | 3.8         | 11.2         | 0.2        | 0.2        | 0                  | 515/5<br>76                           | 2004  |
| Борщ с капустой и<br>картофелем   | 250/20          | 8.04             | 7.36         | 14.81           | 156.98                         | 0.05        | 10.7        | 10          | 2.4        | 0.05        | 58.5                 | 27          | 60.7         | 1          | 0.4        | 0.4                | №<br>110                              | 1994 г.                                     |
| Котлета из мяса кур               | 50/5            | 8.63             | 11.93        | 8.86            | 175.22                         | 0.03        | 0           | 0           | 2.9        | 0.1         | 4.8                  | 19.2        | 60           | 1.6        | 0.5        | 24.2               | №<br>416                              | 1994 г.                                     |
| Рис отварной                      | 150             | 3.8              | 6.1          | 38.9            | 228                            | 0.03        | 0           | 0           | 0.3        | 0.02        | 5.3                  | 25.5        | 77.9         | 0.5        | 0.8        | 60.8               | №<br>445                              | 1994 г.                                     |
| Чай с сахаром                     | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                                       | 1994 г.                                     |
| Хлеб ржаной                       | 20              | 1.3              | 0.2          | 9.9             | 46                             | 0.4         | 0           | 0           | 0.2        | 0           | 4.6                  | 5           | 21.2         | 0.6        | 0.2        | 1.1                |                                       | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                    | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                                       | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>    | <b>735</b>      | <b>23,97</b>     | <b>25.79</b> | <b>99.94</b>    | <b>726,3</b>                   | <b>0.53</b> | <b>13.5</b> | <b>10</b>   | <b>6,3</b> | <b>0.17</b> | <b>89.4</b>          | <b>92.1</b> | <b>258,4</b> | <b>5,1</b> | <b>2.2</b> | <b>86.5</b>        |                                       |   |

Вторая неделя. Вторник

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |             |              | Минеральные вещества |              |              |            |             | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р |   |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------|-----------------------------|---|
|                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг    | В2,<br>мг    | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг    | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг   |                    |                             | I, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |             |              |                      |              |              |            |             |                    |                             |   |
| Биточки из мяса<br>птицы          | 50/5            | 8,63             | 11,93        | 8,86            | 175,22                         | 0.03        | 0           | 0           | 2.9         | 0.1          | 4.8                  | 19.2         | 60           | 1.6        | 0.5         | 24.2               | №<br>416                    | 1994 г.                                     |
| Макаронные изделия<br>отварные    | 150             | 5.1              | 9.1          | 34.2            | 244.5                          | 0.5         | 0           | 0           | 1           | 0.03         | 4.9                  | 21.1         | 372          | 1.1        | 0.4         | 56.9               | №<br>469                    | 1994 г.                                     |
| Бутерброд с сыром                 | 35              | 5,16             | 8,67         | 7,76            | 129,05                         | 0.02        | 0.1         | 34.5        | 0.4         | 0.04         | 153.8                | 9.4          | 109          | 0.4        | 0.5         | 0                  | № 8                         | 1997 г.                                     |
| <b>Сок фруктовый</b>              | 200             | 0                | 0            | 23              | 92                             |             |             |             |             |              |                      |              |              |            |             |                    |                             |   |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>    | <b>440</b>      | <b>18.89</b>     | <b>29.7</b>  | <b>73.82</b>    | <b>640.77</b>                  | <b>0.55</b> | <b>0.1</b>  | <b>34.5</b> | <b>4.3</b>  | <b>0.17</b>  | <b>163.5</b>         | <b>49.7</b>  | <b>541</b>   | <b>3.1</b> | <b>1.4</b>  | <b>81.1</b>        |                             |   |
| <b>Обед</b>                       |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |             |              |                      |              |              |            |             |                    |                             |   |
| Овощи по сезону                   | 35              | 0.4              | 0.1          | 1.3             | 8.4                            | 0.03        | 8.8         | 0           | 0.3         | 0            | 4.9                  | 7            | 9.1          | 0.4        | 0.1         | 1.1                | 515/5<br>76                 | 2004  |
| Суп картофельный с<br>бобовыми    | 250/20          | 12.02            | 7.9          | 22.21           | 202.59                         | 0.23        | 5.8         | 0           | 0.07        | 42.7         | 35.6                 | 88.1         | 2.1          | 0.8        | 51.4        | 139                | №<br>138                    | 1994 г.                                     |
| Гуляш                             | 125             | 15.84            | 14.84        | 5.35            | 217.01                         | 0.2         | 0.7         | 0           | 2.1         | 0.07         | 16                   | 17.9         | 102.9        | 1.8        | 2.3         | 5.6                | №<br>401                    | 1994 г.                                     |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая     | 150             | 8.7              | 7.8          | 42.6            | 279                            | 0.2         | 0           | 0           | 0.6         | 0.1          | 14.8                 | 135.8        | 203.9        | 4.6        | 1.5         | 56.2               | №<br>463                    | 1994 г.                                     |
| Компот из свежих<br>плодов        | 200             | 0.16             | 0            | 28.47           | 108.16                         | 0.01        | 16          | 0           | 0.1         | 0            | 18                   | 7            | 10.4         | 0.3        | 0           | 0.2                | 585                         | 1994 г.                                     |
| Хлеб ржаной                       | 20              | 1.3              | 0.2          | 9.9             | 46                             | 0.4         | 0           | 0           | 0.2         | 0            | 4.6                  | 5            | 21.2         | 0.6        | 0.2         | 1.1                |                             | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                    | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3         | 0            | 4.6                  | 6.6          | 17.4         | 0.2        | 0.1         | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>    | <b>820</b>      | <b>40,02</b>     | <b>31.04</b> | <b>120.13</b>   | <b>913,56</b>                  | <b>1.36</b> | <b>31.3</b> | <b>0</b>    | <b>3.67</b> | <b>42.87</b> | <b>98.5</b>          | <b>275,5</b> | <b>367,0</b> | <b>8.7</b> | <b>55.6</b> | <b>203.2</b>       |                             |   |

Вторая неделя. Среда

| Прием пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р |   |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------------|-----------------------------|---|
|  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг  | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                    |                             | I, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                                 |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |            |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Оладьи (с молоком<br>сгущенным)                | 160             | 12.09            | 18.2         | 70.39           | 475.91                         | 0.27        | 1.1         | 45.1        | 5.6        | 0.3        | 281.1                | 66.2        | 296.7        | 2.1        | 1.1        | 50.1               | №<br>682                    | 1994 г.                                     |
| Чай с сахаром                                  | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0          | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                             | 1994 г.                                     |
| Яблоко   | 100             | 0.35             | 0            | 9.94            | 40.48                          | 0           | 2           | 0           | 0.1        | 0          | 4.6                  | 2.8         | 8.4          | 0.3        | 0.1        | 0.6                |                             | 1994 г.                                     |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>                 | <b>460</b>      | <b>12.64</b>     | <b>18.2</b>  | <b>95.3</b>     | <b>572.49</b>                  | <b>0.27</b> | <b>5.1</b>  | <b>45.1</b> | <b>5.7</b> | <b>0.3</b> | <b>293.7</b>         | <b>74</b>   | <b>315.1</b> | <b>3.4</b> | <b>1.2</b> | <b>50.7</b>        |                             |   |
| <b>Обед</b>                                    |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |            |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Овощи по сезону                                | 20              | 0.4              | 0            | 2.2             | 11.6                           | 0           | 0.8         | 0           | 0.2        | 0          | 3.6                  | 3.8         | 11.2         | 0.2        | 0.2        | 0                  | 515/5<br>76                 | 2004  |
| Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 250/20          | 8.96             | 7.78         | 24.0            | 195.94                         | 0.2         | 6.9         | 0.3         | 1.5        | 0.2        | 33.7                 | 24          | 86.2         | 1.4        | 0.8        | 57.3               | №<br>139                    | 1994 г.                                     |
| Котлета из мяса кур                            | 50/5            | 8.63             | 11.93        | 8.86            | 175.22                         | 0.03        | 0           | 0           | 2.9        | 0.1        | 4.8                  | 19.2        | 60           | 1.6        | 0.5        | 24.2               | №<br>416                    | 1994 г.                                     |
| Рагу из овощей                                 | 205             | 4.40             | 12.60        | 28.75           | 239.84                         | 0.6         | 9           | 0.9         | 0.7        | 0          | 37                   | 25          | 92           | 1.1        | 0.9        | 66.5               | №<br>215                    | 1994 г.                                     |
| Чай с сахаром                                  | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0          | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                             | 1994 г.                                     |
| Хлеб ржаной                                    | 40              | 2.6              | 0.4          | 19.8            | 92                             | 0.8         | 0           | 0           | 0.4        | 0          | 9.2                  | 10          | 42.4         | 1.2        | 0.4        | 2.2                |                             | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0          | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>                 | <b>810</b>      | <b>26.79</b>     | <b>32.91</b> | <b>108.61</b>   | <b>823,1</b>                   | <b>1.65</b> | <b>18.7</b> | <b>1.2</b>  | <b>6,0</b> | <b>0.3</b> | <b>100.9</b>         | <b>93,6</b> | <b>319.2</b> | <b>6.7</b> | <b>2.9</b> | <b>150.2</b>       |                             |   |



Вторая неделя. Четверг

| Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р           |   |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------------|---------------------------------------|---|
|  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг   | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                    |                                       | I, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                                       |   |
| Каша рисовая<br>молочная с маслом<br>слив. | 205             | 7,77             | 9,15         | 47,07           | 290,28                         | 0.04        | 0.8         | 39.5        | 0.1        | 0.1         | 88.9                 | 20.5        | 94.2         | 0.3        | 0.7        | 36.8               | табли<br>ца<br>4,стр<br>аниц<br>а 149 | 1994  |
| Кондитерское<br>изделие без крема          | 20              | 1.3              | 7            | 11.9            | 115                            | 0           | 0           | 0           | 0          | 0           | 2.1                  | 1.7         | 9            | 0.1        | 0.1        | 1.8                |                                       | ГОСТ<br>24901-<br>2014                      |
| Хлеб пшеничный                             | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                                       | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| Чай с сахаром                              | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                                       | 1994 г.                                     |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>             | <b>445</b>      | <b>10.87</b>     | <b>16.35</b> | <b>84.24</b>    | <b>513.78</b>                  | <b>0.06</b> | <b>2.8</b>  | <b>39.5</b> | <b>0.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>103.6</b>         | <b>33.8</b> | <b>130.6</b> | <b>1.6</b> | <b>0.9</b> | <b>38.6</b>        |                                       |   |
| <b>Обед</b>                                |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                                       |   |
| Овощи по сезону                            | 20              | 0.4              | 0            | 2.2             | 11.6                           | 0           | 0.8         | 0           | 0.2        | 0           | 3.6                  | 3.8         | 11.2         | 0.2        | 0.2        | 0                  | 515/5<br>76                           | 2004  |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем    | 250/20          | 8.04             | 7.64         | 10.9            | 142.3                          | 0.06        | 15.8        | 10          | 2.4        | 0.05        | 58.1                 | 23          | 55.1         | 0.8        | 0.4        | 51                 | №<br>120                              | 1994 г.                                     |
| Плов                                       | 250             | 20.48            | 17.48        | 55.78           | 448.48                         | 0.06        | 1.3         | 0           | 2.8        | 0.1         | 14.2                 | 39.3        | 200.1        | 2.7        | 0.9        | 61.5               | №<br>403                              | 1994 г.                                     |
| Компот из свежих<br>плодов                 | 200             | 0.16             | 0            | 28.47           | 108.16                         | 0.01        | 16          | 0           | 0.1        | 0           | 18                   | 7           | 10.4         | 0.3        | 0          | 0.2                | 585                                   | 1994 г                                      |
| Хлеб ржаной                                | 40              | 2.6              | 0.4          | 19.8            | 92                             | 0.8         | 0           | 0           | 0.4        | 0           | 9.2                  | 10          | 42.4         | 1.2        | 0.4        | 2.2                |                                       | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                             | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                                       | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>             | <b>800</b>      | <b>33.28</b>     | <b>25.72</b> | <b>127.45</b>   | <b>854.94</b>                  | <b>0.95</b> | <b>33.9</b> | <b>10</b>   | <b>6.2</b> | <b>0.15</b> | <b>107.7</b>         | <b>89.7</b> | <b>336.6</b> | <b>5.4</b> | <b>2</b>   | <b>114.9</b>       |                                       |   |

Вторая неделя. пятница

| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины    |             |             |            |             | Минеральные вещества |             |              |            |            | №<br>рецеп<br>туры | Сборни<br>к<br>рецепту<br>р |   |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------------|-----------------------------|---|
|  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г |                                | В1,<br>мг   | С,<br>мг    | А,<br>мг    | Е,<br>мг   | В2,<br>мг   | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг   | Р, мг        | Fe,<br>мг  | Zn,<br>мг  |                    |                             | I, мкт                                      |
| <b>Завтрак</b>                                       |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Омлет с сыром  | 120             | 14,67            | 22,06        | 2,07            | 266,1                          | 0.1         | 0.3         | 36.3        | 0.8        | 0.1         | 261.5                | 21.8        | 312.3        | 2.8        | 1.8        | 64                 | №<br>285                    | 1994 г.                                     |
| Бутерброд с сыром                                    | 35              | 5,16             | 8,67         | 7,76            | 129,05                         | 0.02        | 0.1         | 34.5        | 0.4        | 0.04        | 153.8                | 9.4         | 109          | 0.4        | 0.5        | 0                  | № 8                         | 1997 г.                                     |
| Чай с сахаром  | 200             | 0.2              | 0            | 14.97           | 56.1                           | 0           | 2           | 0           | 0          | 0           | 8                    | 5           | 10           | 1          | 0          | 0                  |                             | 1994 г.                                     |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>                       | <b>355</b>      | <b>20.03</b>     | <b>30.73</b> | <b>24.8</b>     | <b>451.25</b>                  | <b>0.12</b> | <b>2.4</b>  | <b>70.8</b> | <b>1.2</b> | <b>0.14</b> | <b>415.3<br/>8</b>   | <b>36.2</b> | <b>431.3</b> | <b>4.2</b> | <b>2.3</b> | <b>64</b>          |                             |   |
| <b>Обед</b>  |                 |                  |              |                 |                                |             |             |             |            |             |                      |             |              |            |            |                    |                             |   |
| Овощи по сезону                                      | 35              | 0.4              | 0.1          | 1.3             | 8.4                            | 0.03        | 8.8         | 0           | 0.3        | 0           | 4.9                  | 7           | 9.1          | 0.4        | 0.1        | 1.1                | 515/5<br>76                 | 2004  |
| Суп картофельный с<br>крупой и рыбными<br>консервами | 250             | 6.17             | 7.2          | 15.4            | 147.33                         | 0.11        | 12          | 0           | 2.7        | 0.08        | 35                   | 36.7        | 113.7        | 1.3        | 0.5        | 69.2               | №<br>136                    | 1994 г.                                     |
| Птица отварная                                       | 75              | 20.78            | 20.98        | 0.99            | 275.6                          | 0.1         | 9.1         | 10.8        | 2          | 0.1         | 27.4                 | 15.6        | 103.9        | 1.7        | 1.2        | 16.4               | №<br>439                    | 1994 г.                                     |
| Макаронные изделия<br>отварные                       | 150             | 5.1              | 9.1          | 34.2            | 244.5                          | 0.5         | 0           | 0           | 1          | 0.03        | 4.9                  | 21.1        | 372          | 1.1        | 0.4        | 56.9               | №<br>469                    | 1994 г.                                     |
| Компот из свежих<br>плодов с вит.С                   | 200             | 0.16             | 0            | 28.47           | 108.16                         | 0           | 16          | 0           | 0.1        | 0           | 13.8                 | 7.1         | 5.9          | 0.3        | 0          | 0.2                | №<br>585                    | 1994 г.                                     |
| Булочка домашняя                                     | 100             | 7.45             | 13.36        | 64.59           | 391.91                         | 0.12        | 0           | 4           | 4.6        | 1.6         | 19.8                 | 27.4        | 70           | 1.4        | 0.6        | 48                 | 109                         | 1986 г.                                     |
| Хлеб ржаной  | 20              | 1.3              | 0.2          | 9.9             | 46                             | 0.4         | 0           | 0           | 0.2        | 0           | 4.6                  | 5           | 21.2         | 0.6        | 0.2        | 1.1                |                             | ГОСТ<br>2077-84                             |
| Хлеб пшеничный                                       | 20              | 1.6              | 0.2          | 10.3            | 52.4                           | 0.02        | 0           | 0           | 0.3        | 0           | 4.6                  | 6.6         | 17.4         | 0.2        | 0.1        | 0                  |                             | ТУ 10<br>71 11-<br>002483<br>63077-<br>2016 |
| <b>Итого за прием<br/>пищи</b>                       | <b>750</b>      | <b>35,51</b>     | <b>37,58</b> | <b>90,26</b>    | <b>882,39</b>                  | <b>1.16</b> | <b>45.9</b> | <b>10.8</b> | <b>6,6</b> | <b>0.21</b> | <b>110.4</b>         | <b>92,5</b> | <b>643,2</b> | <b>5,6</b> | <b>2,5</b> | <b>192.9</b>       |                             |   |

Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия с учетом неповторяемости блюд.

Нормативная документация

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений/ Сост.Г.В. Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузян и др. – Ярославль:ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». -2006. – 156с.