

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования ИГО СК

Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Потапенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Петрова Е.В.



Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений в зимне-весенний период 2024 года для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет.

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

День 1

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 10,33 | 14,75 | 51,20 | 380,68 | 0,21 | 1,64 | 65,20 | 1,74 | 183,88 | 245,75 | 99,23 | 2,90 |
| 3 | Бутерброт с маслом сливочным и сыром | 30/10/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Фрукты (яблоко) | 100-150 | 0,27 | 0,26 | 26,27 | 286,00 | 0,02 | 3,45 | 0,00 | 0,21 | 12,40 | 7,60 | 6,20 | 1,52 |
| | Итого | 610,00 | 17,36 | 24,73 | 110,17 | 915,08 | 0,26 | 4,60 | 136,00 | 2,13 | 365,12 | 365,35 | 112,97 | 3,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 16,29 | 72,34 | 88,27 | 501,35 | 0,23 | 17,20 | 4,00 | 4,49 | 45,88 | 119,14 | 53,26 | 1,39 |
| | Всего | 1180 | 16,29 | 72,34 | 88,27 | 501,35 | 0,23 | 17,20 | 4,00 | 4,49 | 45,88 | 119,14 | 53,26 | 1,39 |

День 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 269 | Котлеты биточки особые | 90 | 8,32 | 9,02 | 10,06 | 128,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 1,62 | 23,65 | 1,62 | 16,50 | 0,68 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 20,52 | 80,16 | 95,31 | 590,04 | 0,211 | 24,36 | 43,35 | 3,29 | 84,72 | 113,65 | 55,85 | 4,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1040 | 28,40 | 148,66 | 185,01 | 1029,27 | 0,29 | 35,36 | 49,15 | 6,59 | 162,56 | 429,65 | 124,85 | 7,21 |

День 3

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 2,37 | 0,12 | 2,87 | 185,30 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 30,44 | 23,1 | 117,63 | 957,63 | 0,36 | 10,45 | 48,42 | 6,73 | 75,08 | 239,87 | 135,01 | 7,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, пирожок с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1130 | 51,96 | 93,47 | 192,57 | 1409,33 | 0,59 | 11,52 | 52,42 | 9,76 | 172,71 | 647,16 | 205,37 | 9,32 |

День 4

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,52 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 16,91 | 12,14 | 63,02 | 428,59 | 0,18 | 6,03 | 25,15 | 2,22 | 76,67 | 233,81 | 105,96 | 6,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 9,60 | 68,19 | 79,64 | 485,08 | 0,10 | 6,55 | 2,10 | 0,20 | 39,24 | 118,22 | 35,55 | 4,28 |
| | Всего | 1040 | 26,51 | 80,33 | 142,66 | 913,67 | 0,27 | 12,58 | 27,25 | 2,42 | 115,91 | 352,03 | 141,51 | 10,43 |

День 5

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 23,42 | 11,63 | 47,38 | 440,53 | 0,19 | 8,47 | 36,40 | 6,89 | 48,00 | 246,12 | 70,10 | 2,43 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 29,47 | 75,23 | 125,33 | 781,36 | 0,21 | 9,27 | 36,40 | 7,09 | 53,84 | 292,12 | 103,10 | 3,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком скущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1130 | 50,99 | 145,60 | 200,27 | 1233,06 | 0,44 | 10,34 | 40,40 | 10,12 | 151,47 | 699,41 | 173,46 | 5,64 |

День 6

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 7,55 | 3,85 | 60,63 | 308,00 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 3 | Бутерброт с маслом сливочным и сыром | 30/10/10 | 6,96 | 9,96 | 17,80 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Фрукты по сезону (яблоки) | 100-150 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | 605 | 15,58 | 13,83 | 113,63 | 640,8 | 0,208 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,2 | 93,12 | 3,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком скущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 16,22 | 72,32 | 73,27 | 441,35 | 0,23 | 14,37 | 4,00 | 4,46 | 31,68 | 114,74 | 50,86 | 1,03 |
| | Всего | 1175 | 31,80 | 86,15 | 186,90 | 1082,15 | 0,44 | 18,64 | 126,96 | 6,24 | 360,02 | 430,94 | 143,98 | 4,29 |

День 7

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Котлеты домашние | 90 | 8,87 | 11,82 | 9,34 | 180,00 | 0,09 | 0,01 | 12,10 | 0,04 | 13,17 | 92,10 | 17,55 | 1,35 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 345 | Компот из ягод свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 20,59 | 83,14 | 103,25 | 680,24 | 0,30 | 157,06 | 22,45 | 2,26 | 178,74 | 282,13 | 116,02 | 6,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1040 | 28,47 | 151,64 | 192,95 | 1119,47 | 0,38 | 168,06 | 28,25 | 5,56 | 256,58 | 598,13 | 185,02 | 8,64 |

День 8

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 139 | Капуста тушеная | 60 | 2,04 | 3,68 | 7,89 | 77,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 30,11 | 26,66 | 122,65 | 849,33 | 0,36 | 10,45 | 48,42 | 6,73 | 75,08 | 239,87 | 135,01 | 7,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком скусенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1100 | 51,63 | 97,03 | 197,59 | 1301,03 | 0,59 | 11,52 | 52,42 | 9,76 | 172,71 | 647,16 | 205,37 | 9,32 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эв. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 150/30 | 14,00 | 10,67 | 79,05 | 471,60 | 0,09 | 0,57 | 57,60 | 4,41 | 198,42 | 263,60 | 50,60 | 1,22 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 1 | Бутерброт с маслом сливочным | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| | Итого | 425 | 21,09 | 20,65 | 111,95 | 722 | 0,14 | 3,53 | 128,4 | 4,8 | 379,66 | 383,2 | 64,34 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | 510,00 | 9,44 | 67,89 | 52,58 | 373,10 | 0,10 | 10,75 | 2,10 | 0,25 | 47,40 | 86,22 | 10,55 | 6,12 |
| | Всего | 935 | 30,53 | 88,54 | 164,53 | 1095,10 | 0,24 | 14,28 | 130,50 | 5,05 | 427,06 | 469,42 | 74,89 | 8,28 |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эв. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу из пиццы | 240 | 16,51 | 18,40 | 19,97 | 285,20 | 0,15 | 8,88 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 22,56 | 82,00 | 97,92 | 626,03 | 0,17 | 9,68 | 0,00 | 6,50 | 45,92 | 316,40 | 88,82 | 6,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком сгущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1130 | 44,08 | 152,37 | 172,86 | 1077,73 | 0,40 | 10,75 | 4,00 | 9,53 | 143,55 | 723,69 | 159,18 | 8,27 |
| Среднесуточные показатели | | 595,00 | 22,46 | 44,16 | 106,09 | 719,11 | 0,24 | 23,97 | 61,16 | 4,35 | 166,32 | 278,26 | 101,02 | 4,97 |