## АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»

410036, г Саратов ул. Огородная, дом 196 телефон/(факс): (8452)958734, e-mail: mou-school-5@mail.ru

Приказ

от 28.08. 2025г.

No 295-0

«Об утверждении примерного 10 дневного меню и технологических карт для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) и учащихся 5-11 классов (12-18 лет) на 2025-2026 учебный год

В соответствии со ст. 41 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в МОУ «СОШ № 5», строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также соблюдения всех норм и правил гигиены, сохранения жизни и здоровья детей

### приказываю:

1. Утвердить примерное 10- ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов (7- 11 лет) и обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» на 2025-2026 учебный год.

2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях» / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011. — 584 с.

3. Зав. производством столовой – Шмыревой А.В. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового 10-ти дневного меню.

4. Поварам строго соблюдать 10-ти дневное меню.

5. Членам бракеражной комиссии ежедневно проводить контроль за приготовлением блюд, согласио технологическим картам.

6. Контроль за исполнением изиказа оставляю за собой.

Директор школы

М.П. Кольцова

директор М.П. Кольцова (дата)

(должность) (ФИО) (дата)

СОГЛАСОВАНО

# Ann Section And Section Sectio

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-11 лет

| Прнем пищи               | Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества                   |             | ества                | Энергетическая       | № рецептуры          |                        |                |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------|
|                          |   |             | Белки                | Жиры                 | Углеводы             | ценность               | ит рецептурь   |
| Неделя і Деі<br>ЗАВТРАК  |   |             |                      |                      |                      |                        |                |
| SABIPAK                  | Каша "Дружба" Батон нарезной                                    | 200         | 7,86                 | 9,72                 | 35,52                | 248,24                 | 260.1          |
|                          | Яйца вареные  | 50          | 3,75                 | 1,25                 | 26,00                | 135                    |                |
|                          | Чай с сахаром   | 200         | 6,35                 | 5,75                 | 0,35                 | 78,5                   | 300            |
| ИТОГО ЗА ЗА              |   | 500         | 0,20<br><b>18,16</b> | 0,06                 | 7,06                 | 28,04                  | 143            |
| ОБЕД                     | Закуска из моркови  | 60          | 0,75                 | <b>16,78</b><br>3,05 | 68,93                | 489,78                 |                |
|                          | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне                  | 200         | 3,14                 | 4,60                 | 3,97<br>17,48        | 47,13                  | 7.1            |
|                          | Тефтели куриные   | 90          | 10,82                | 15,12                | 17,46                | 132,14<br>204,23       | 144.1<br>390.4 |
|                          | Соус томатный   | 20          | 0,10                 | 1,01                 | 1,05                 | 13,69                  | 453            |
|                          | Макаронные изделия отварные                                     | 150         | 5,80                 | 2,91                 | 35,55                | 191,4                  | 291            |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                     | 200         | 0,04                 | 0,00                 | 9,30                 | 35,42                  | 508            |
|                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 30          | 1,98                 | 0,27                 | 11,40                | 59,7                   |                |
|                          | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98                 | 0,36                 | 10,02                | 52,2                   |                |
| ИТОГО ЗА ОЕ              |   | 780         | 24,61                | 27,32                | 106,36               | 735,91                 |                |
| полдник                  | Напиток ягодный   | 200         | 0,14                 | 0,06                 | 8,00                 | 32,7                   | 511.7          |
|                          | Расстегай с капустным фаршем                                    | 100         | 9,70                 | 9,70                 | 30,76                | 256,4                  | 1060.4         |
| MTOFO 3A FIC             |   | 300         | 9,84                 | 9,76                 | 38,76                | 289,1                  |                |
| <u>О ЗА ДЕ</u><br>Пень 2 | nb;   | 1580        | 52,61                | 53,86                | 214,05               | 1514,79                |                |
|                          | Каша манная вязкая  | 200         | 11.00                | 44.40                | 00.40                | 0.15.00                |                |
| 3ABTPAK                  | Булочка с корицей   | 100         | 11,20<br>7,62        | 14,10                | 20,10                | 245,66                 | 250            |
|                          | Чай с лимоном и сахаром   | 200         |                      | 4,17                 | 51,26                | 296,07                 | 438            |
| ИТОГО ЗА ЗА              |   | 500         | 0,22<br><b>19,04</b> | 0,00<br>18,27        | 7,08<br><b>78,44</b> | 29,12<br><b>570,85</b> | 144            |
| ОБЕД                     | Закуска из белокочанной капусты с зеленью                       | 60          | 1,04                 | 1,85                 | 4,51                 | 39,13                  | 4.2            |
| 00-74                    | Свекольник  | 200         | 1,68                 | 4,22                 | 13,40                | 150,02                 | 131            |
|                          | Рыба под маринадом  | 90          | 15,60                | 16,66                | 34,93                | 195,6                  | 343            |
|                          | Пюре картофельное   | 150         | 3,26                 | 2,85                 | 22,01                | 204,3                  | 312            |
|                          | Напиток из шиповника  | 200         | 0,22                 | 0,10                 | 10,12                | 41,8                   | 519            |
|                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 30          | 1,98                 | 0,27                 | 11,40                | 59,7                   |                |
|                          | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98                 | 0,36                 | 10,02                | 52,2                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБ</b>       | ЕД  | 760         | 25,76                | 26,31                | 106,39               | 742,75                 |                |
| полдник                  | Кисель витаминизированный                                       | 200         | 0,00                 | 0,00                 | 22,00                | 80                     | 614            |
|                          | Гребешок с повидлом   | 100         | 9,70                 | 10,20                | 25,60                | 243,5                  | 573.2          |
| <u>ИТОГО ЗА ПО</u>       |   | 300         | 9,7                  | 10,2                 | 47,6                 | 323,5                  |                |
| ИТОГО ЗА ДЕ              | Hb:   | 1560        | 54,5                 | 54,78                | 232,43               | 1637,1                 |                |
| День 3                   | 2000/201/20 M2 TROPOTO O GEORGIA IN COVICONA                    | 200         | 16,84                | 16,06                | 61.48                | 399,96                 | 117.1          |
| ЗАВТРАК                  | Запеканка из творога с ягодным соусом<br>Фрукт свежий, сезонный | 100         | 0,40                 | 0,40                 | 9,80                 | 47                     | 117.1          |
|                          | Чай зеленый с сахаром   | 200         | 0.00                 | 0.00                 | 6,98                 | 26,54                  | 165.1          |
| ИТОГО ЗА ЗА              |   | 500         | 17,24                | 16,46                | 78,26                | 473,5                  |                |
| ОБЕД                     | Свекла отварная   | 60          | 0,90                 | 0.06                 | 5,28                 | 25,2                   | 17             |
| 0044                     | Суп картофельный с рисом на курином бульоне                     | 200         | 2,72                 | 4,40                 | 15,22                | 111,7                  | 155.3          |
| 200                      | Котлета куриная   | 90          | 10,50                | 11,68                | 9,98                 | 152,9                  | 99.1           |
|                          | Каша из гороха с маслом   | 150         | 6,90                 | 8,71                 | 35,91                | 236,49                 | 418.1          |
|                          | Напиток витаминизированный                                      | 200         | 0,00                 | 0,00                 | 19,00                | 75                     | РЦ 10.86.      |
|                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 30          | 1,98                 | 0,27                 | 11,40                | 59,7                   |                |
|                          | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98                 | 0,36                 | 10,02                | 52,2                   |                |
| ИТОГО ЗА ОБ              |   | 760         | 24,98                | 25,48                | 106,81               | 713,19                 | 405.4          |
| полдник                  | Чай с молоком   | 200         | 1,08                 | 0,96                 | 8,44                 | 46,44                  | 495.1<br>563   |
|                          | Булочка ванильная   | 100         | 8,18                 | 8,72                 | 38,77                | 282,26<br>328,7        | 202            |
| NTOLO 3V LO              |   | 300<br>1560 | 9,26<br>51,48        | 9,68<br>51,62        | 47,21<br>232,28      | 1515,39                |                |
| ИТОГО ЗА ДЕ              | НЬ:   | 1560        | 31,40                | 31,02                | 232,20               | 1010,00                |                |
| Пень 4                   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая                       | 200         | 6,40                 | 7,18                 | 27,24                | 264,44                 | 266            |
| BABTPAK                  | Булочка школьная  | 100         | 10,00                | 9,80                 | 37,35                | 222,65                 | 574            |
|                          | Чай с сахаром   | 200         | 0,20                 | 0,06                 | 7,06                 | 28,04                  | 143            |
| ИТОГО ЗА ЗАЕ             |   | 500         | 16,6                 | 17,04                | 71,65                | 515,13                 |                |
| обед                     | Закуска из белокочанной капусты с морковью                      | 60          | 0,98                 | 1,85                 | 4,58                 | 39,22                  | 4.1            |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином             |             |                      |                      |                      |                        |                |
|                          | бульоне   | 200         | 3,42                 | 2,58                 | 20,04                | 134,32                 | 147            |
|                          | Рагу из птицы   | 240         | 16,77                | 18,87                | 47,23                | 389,12                 | 407            |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                     | 200         | 0,04                 | 0,00                 | 9,30                 | 35,42                  | 508            |
|                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 30          | 1,98                 | 0,27                 | 11,40                | 59,7                   |                |
|                          | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98                 | 0,36                 | 10,02                | 52,2                   |                |
| ТОГО ЗА ОБ               |   | 760         | 25,17                | 23,93                | 102,57               | 709,98                 | F.1.6          |
|                          | Напиток клубничный  | 200         | 0,12                 | 0,06                 | 8,04                 | 32,28                  | 511.3          |
|                          | Ватрушки с яблоком  | 100         | 9,85                 | 10,59                | 32,82                | 267,83                 | 541.3          |
| ТОГО ЗА ПО               | пдник   | 300         | 9,97<br>51,74        | 10,65<br>51,62       | 40,86<br>215,08      | 300,11<br>1525,22      |                |
| ТОГО ЗА ДЕН              | ••  | 1560        |                      |                      |                      |                        |                |

|   | ные изделия, запеченные с сыром   | 200   | 15,70  | 16,64  | 51,68   | 395,65  | 200.4  |
|---|---|---|--|--|---|---|--|
|   | свежий, сезонный  | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80  | 47  | 296.1  |
|   | с лимоном и сахаром   | 200   | 0,22   | 0,00   | 7,08  | 29,12   | 144  |
|   | Икра свекольная   | <b>500</b>  | 16,32  | 17,04  | 68,56   | 471,77  |  |
| 1   | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне   | 200   | 0,15<br>1,98   | 0,62<br>5,10   | 1,60  | 12,55   | 119  |
|   | Плов мясной   | 240   | 18,52  | 19,54  | 7,56<br>61,62   | 155,23<br>485,2   | 142.2  |
| 1   | Напиток из шиповника  | 200   | 0,22   | 0,10   | 10,12   | 41,8  | 265<br>519   |
| 1   | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 30  | 1,98   | 0,27   | 11,40   | 59,7  | 319  |
| TOFO 24 6   | Хлеб ржаной   | 30  | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2  | <u> </u>   |
| <u>ІТОГО ЗА О</u><br>ІОЛДНИК  | <del></del>   | 760   | 24,83  | 25,99  | 102,32  | 806,68  |  |
| ЮЛДНИК  | Компот из яблок Расстегай с картофелем  | 200   | 0,20   | 0,20   | 11,88   | 50,04   | 509.1  |
| ТОГО ЗА П   | попиник   | 100   | 10,65  | 10,32  | 31,14   | 224,11  | 1060.5   |
| ТОГО ЗА Д   |   | 300<br>1560   | 10,85  | 10,52  | 43,02   | 274,15  |  |
| еделя 2 Де  |   | 1560  | 52   | 53,55  | 213,9   | 1552,6  | <u> </u>   |
| ABTPAK  | каша манная вязкая  | 220   | 12,32  | 15,51  | 22.44   | 070.00  |  |
|   | Джем  | 30  | 0,21   | 0.06   | 22,11<br>19,23  | 270 23<br>75  | 250  |
|   | Батон нарезной  | 50  | 3,75   | 1,25   | 26,00   | 135   | б/н  |
|   | Чай с лимоном и сахаром   | 200   | 0,22   | 0,00   | 7,08  | 29,12   | 144  |
| <b>ITOFO 3A 3</b> A   |   | 500   | 16,5   | 16,82  | 74,42   | 509,35  | 144  |
| БЕД   | Закуска из моркови  | 60  | 0,75   | 3,05   | 3,97  | 47,13   | 7.1  |
|   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне<br>Соус Болоньезе   | 200   | 2,12   | 3,20   | 8,78  | 132,76  | 128.2  |
|   | Фузилли отварные с маслом   | 90  | 12,80  | 17,90  | 23,30   | 215,58  | 405.2  |
|   | Компот из смеси сухофруктов   | 150   | 5,65   | 2,50   | 35,59   | 191,4   | 291  |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 200<br>30   | 0,04<br>1,98   | 0,00   | 9,30  | 35,42   | 508  |
|   | Хлеб ржаной   | 30  | 1,98   | 0,27   | 11,40<br>10.02  | 59,7<br>52,2  |  |
| TOFO 3A OF  | <del></del>   | 760   | 25,32  | 27,28  | 10,02   | 52,2<br>734,19  |  |
| олдник  | Кисель витаминизированный   | 200   | 0,00   | 0.00   | 22,00   | 80  | 614  |
|   | Брецель   | 100   | 9,96   | 10,03  | 25,32   | 258,33  | 555.1  |
| ТОГО ЗА ПО  |   | 300   | 9,96   | 10,03  | 47,32   | 338,33  | 555.1  |
| ТОГО ЗА ДЕ  | ЕНЬ:  | 1560  | 51,78  | 54,13  | 224,1   | 1581,87   |  |
| OHE 7   | Vous suggested  |   |  |  |   |   |  |
| ABTPAK  | Каша пшенная молочная жидкая Булочка ванильная  | 200   | 8,08   | 8,46   | 35,70   | 240,16  | 267  |
|   | Чай с сахаром   | 100   | 8,18   | 8,72   | 38,77   | 282,26  | 563  |
| TOFO 3A 3A  |   | 200<br><b>500</b>   | 0,20<br><b>16,46</b>   | 0,06<br><b>17,24</b>   | 7,06  | 28,04   | 143  |
| G SA SA   | Свекла отварная   | 60  | 0,90   | 0,06   | <b>81,53</b> 5,28   | 550,46<br>25,2  | 17   |
|   | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне   | 200   | 3,94   | 5,32   | 16,62   | 139,4   | 144  |
|   | Гуляш из отварного мяса   | 90  | 13,40  | 16,30  | 21,60   | 276,17  | 367.2  |
|   | Рис отварной  | 150   | 3,87   | 4,70   | 40,08   | 218,03  | 414  |
|   | Напиток из шиповника  | 200   | 0,22   | 0,10   | 10,12   | 41,8  | 519  |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 30  | 1,98   | 0,27   | 11,40   | 59,7  |  |
|   | Хлеб ржаной   | 30  | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2  |  |
| TOFO 3A OE  |   | 760   | 26,29  | 27,11  | 115,12  | 812,5   |  |
| олдник  | Сок фруктовый   | 200   | 0,20   | 0,20   | 22,80   | 100   |  |
| ТОГО ЗА ПО  | Косичка с сахаром   | 100<br><b>300</b>   | 9,92<br><b>10,12</b>   | 10,87<br><b>11,07</b>  | 25,61<br>48,41  | 246,49<br><b>346,49</b>   | 555.3  |
| ТОГО ЗА ПС  |   | 1560  | 52,87  | 55,42  | 245,06  | 1709.45   |  |
| ень 8   |   |   |  |  |   | •   |  |
| ABTPAK  | Омлет с зеленым горошком  | 160   | 13,34  | 14,92  | 30,51   | 294,88  | 302.1  |
|   | Батон нарезной  | 40  | 3,00   | 1,00   | 20,80   | 108   |  |
|   | Фрукт свежий, сезонный  | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80  | 47  |  |
|   | Чай зеленый с сахаром   | 200   | 0,00   | 0,00   | 6,98  | 26,54   | 165 1  |
| TOFO 3A 3A  |   | 500   | 16,74  | 16,32  | 68,09   | 476,42  | 4.0  |
| БЕД   | Закуска из белокочанной капусты с зеленью   | 60<br>200   | 1,04<br>2,56   | 1,85<br>4,36   | 4,51<br>13,68   | 39,13<br>176,58   | 4.2<br>134.1   |
|   | Рассольник ленинградский на курином бульоне<br>Жаркое из птицы  | 240   | 17,56  | 17,09  | 53,63   | 398,12  | 407.2  |
|   | Напиток ягодный   | 200   | 0,14   | 0,06   | 8,00  | 32,7  | 511.7  |
|   | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 30  | 1,98   | 0,00   | 11,40   | 59,7  | 0,11.7   |
|   | Хлеб ржаной   | 30  | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2  |  |
| ТОГО ЗА ОБ  |   | 760   | 25,26  | 23,99  | 101,24  | 758,43  |  |
|   | Чай с молоком   | 200   | 1,66   | 1,60   | 17,36   | 88,76   | 495  |
| OV IK   |   | 100   | 9,70   | 9,70   | 30,76   | 256,4   | 1060.4   |
| -   | Расстегай с капустным фаршем  |   |  |  | 48,12   | 345,16  |  |
| ГОГО ЗА ПО  | олдник  | 300   | 11,36  | 11,3   |   | 4500.04   |  |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ  | олдник  | 300<br>1560   | 11,36<br>53,36   | 11,3<br>51,61  | 217,45  | 1580,01   |  |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>1916 9  | олдник<br>ЕНЬ:  | 1560  | 53,36  | 51,61  | 217,45  |   | 266  |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>внь 9   | олдник<br>ЕНЬ:<br>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая   | <b>1560</b>   | <b>53,36</b> 6,40  | <b>51,61</b> 7,18  | <b>217,45</b> 27,24   | 264,44  | 266<br>564.2   |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ГНЬ 9   | олдник<br>ЕНЬ:<br>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая<br>Булочка с кунжутом   | 200<br>100  | 53,36<br>6,40<br>10,34   | 51,61  | 217,45  |   | 266<br>564.2<br>144                                      |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ВНЬ 9<br>АВТРАК   | ОЛДНИК ЕНЬ:  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром   | <b>1560</b>   | <b>53,36</b> 6,40  | 7,18<br>10,40  | 217,45<br>27,24<br>45,56  | 264,44<br>241,36  | 564.2  |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ВНЬ 9<br>ВВТРАК   | ОЛДНИК ЕНЬ:  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром   | 200<br>100<br>200   | 53,36<br>6,40<br>10,34<br>0,22   | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05   | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97   | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13   | 564.2<br>144<br>7.1                                      |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>ОНЬ 9<br>ВТРАК  | ОЛДНИК ЕНЬ:  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром  ВТРАК  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200   | 6,40<br>10,34<br>0,22<br>16,96<br>0,75<br>2,52   | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05<br>5,38   | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92   | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13<br>115,88   | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2                             |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>ОНЬ 9<br>ВТРАК  | ОЛДНИК  НЬ:  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК  Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые   | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90   | 6,40<br>10,34<br>0,22<br>16,96<br>0,75<br>2,52<br>8,77   | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05<br>5,38<br>13,16  | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92<br>25,85  | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13<br>115,88<br>183,88   | 7.1<br>157.2<br>372                                      |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>нь 9<br>ВТРАК   | БИВТРАК  Отранция  Отранц | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20   | 53,36<br>6,40<br>10,34<br>0,22<br>16,96<br>0,75<br>2,52<br>8,77<br>0,10                            | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05<br>5,38<br>13,16<br>1,01                                    | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92<br>25,85<br>1,05  | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69  | 7.1<br>157.2<br>372<br>453                               |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>ОНЬ 9<br>ВТРАК  | БИДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая  Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром  ВТРАК  Закуска из моркови  Сул-лапша на мясном бульоне  Голубцы ленивые  Соус томатный  Каша гречневая рассыпчатая   | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150  | 53,36<br>6,40<br>10,34<br>0,22<br>16,96<br>0,75<br>2,52<br>8,77<br>0,10<br>8,64                    | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05<br>5,38<br>13,16<br>1,01<br>3,91                            | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92<br>25,85<br>1,05<br>38,85                               | 264,44<br>241,36<br>29,12<br>534,92<br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67   | 7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237                        |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>ОНЬ 9<br>ВТРАК  | Гаша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200   | 53,36<br>6,40<br>10,34<br>0,22<br>16,96<br>0,75<br>2,52<br>8,77<br>0,10<br>8,64<br>0,04            | 7,18<br>10,40<br>0,00<br>17,58<br>3,05<br>5,38<br>13,16<br>1,01<br>3,91<br>0,00                    | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92<br>25,85<br>1,05<br>38,85<br>9,30                       | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42   | 7.1<br>157.2<br>372<br>453                               |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>нь 9<br>ВТРАК   | Гаша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30   | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98                                    | 51,61  7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27                                   | 217,45<br>27,24<br>45,56<br>7,08<br>79,88<br>3,97<br>6,92<br>25,85<br>1,05<br>38,85<br>9,30<br>11,40              | 264,44<br>241,36<br>29,12<br>534,92<br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42<br>59,7  | 7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237                        |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ІНЬ 9<br>ІВТРАК<br>ГОГО ЗА ЗАІ  | Гаша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30   | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98 1,98                               | 51,61  7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36                              | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02                             | 264,44<br>241,36<br>29,12<br>534,92<br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42<br>59,7<br>52,2                                  | 7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237                        |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>НЬ 9<br>ВТРАК<br>ГОГО ЗА ЗА<br>БЕД  | БИДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780                              | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98 1,98 24,78                         | 51,61  7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14                        | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02  107,36                     | 264,44<br>241,36<br>29,12<br>534,92<br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42<br>59,7<br>52,2<br>733,57                        | 7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508                 |
| ОГО ЗА ПО<br>ОГО ЗА ДЕ<br>НЬ 9<br>ВТРАК<br>ОГО ЗА ЗА<br>БЕД   | ПОТОТИТЕ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780                              | 53,36  6,40  10,34  0,22  16,96  0,75  2,52  8,77  0,10  8,64  0,04  1,98  1,98  24,78  0,12       | 7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14 0,06                          | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02                             | 264,44<br>241,36<br>29,12<br>534,92<br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42<br>59,7<br>52,2                                  | 7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237                        |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ІНЬ 9<br>ІВТРАК<br>ГОГО ЗА ЗА<br>БЕД  | БИДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром  ВТРАК  Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной  БЕД  Напиток клубничный Ватрушки с яблоком  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780                              | 53,36  6,40  10,34  0,22  16,96  0,75  2,52  8,77  0,10  8,64  0,04  1,98  1,98  24,78  0,12  9,85 | 51,61  7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14                        | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02  107,36  8,04               | 264,44<br>241,36<br>29,12<br><b>534,92</b><br>47,13<br>115,88<br>183,88<br>13,69<br>225,67<br>35,42<br>59,7<br>52,2<br><b>733,57</b><br>32,28 | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508 |
| ОГО ЗА ПО ОГО ЗА ДЕ НЬ 9 ВТРАК ОГО ЗА ЗА БЕД ОГО ЗА ОБ  | БОЛДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК  Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной БЕД Напиток клубничный Ватрушки с яблоком  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780<br>200<br>100                | 53,36  6,40  10,34  0,22  16,96  0,75  2,52  8,77  0,10  8,64  0,04  1,98  1,98  24,78  0,12       | 7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14 0,06 10,59                    | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02  107,36  8,04  32,82        | 264,44 241,36 29,12 534,92 47,13 115,88 183,88 13,69 225,67 35,42 59,7 52,2 733,57 32,28 267,83   | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508 |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ВНЬ 9<br>ВТРАК<br>ГОГО ЗА ЗА<br>БЕД   | БОЛДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК  Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной БЕД Напиток клубничный Ватрушки с яблоком  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780<br>200<br>100<br>300         | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98 1,98 24,78 0,12 9,85 9,97          | 7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14 0,06 10,59 10,65              | 217,45  27,24  45,56  7,08  79,88  3,97  6,92  25,85  1,05  38,85  9,30  11,40  10,02  107,36  8,04  32,82  40,86 | 264,44 241,36 29,12 534,92 47,13 115,88 183,88 13,69 225,67 35,42 59,7 52,2 733,57 32,28 267,83 300,11 1568,6                                 | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508 |
| ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ВНЬ 9<br>ВТРАК<br>ГОГО ЗА ЗА<br>БЕД<br>ГОГО ЗА ОБ<br>ОЛДНИК<br>ГОГО ЗА ПО<br>ГОГО ЗА ДЕ<br>ВНЬ 10 | БОЛДНИК  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая Булочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром ВТРАК  Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной БЕД Напиток клубничный Ватрушки с яблоком  | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780<br>200<br>100<br>300<br>1580 | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98 1,98 24,78 0,12 9,85 9,97 51,71    | 51,61  7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14 0,06 10,59 10,65 55,37 | 217,45  27,24 45,56 7,08 79,88 3,97 6,92 25,85 1,05 38,85 9,30 11,40 10,02 107,36 8,04 32,82 40,86 228,1          | 264,44 241,36 29,12 534,92 47,13 115,88 183,88 13,69 225,67 35,42 59,7 52,2 733,57 32,28 267,83 300,11 1568,6                                 | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508 |
| ТОГО ЗА ПО<br>ТОГО ЗА ДЕ<br>ЗАВТРАК<br>ТОГО ЗА ЗА<br>БЕД<br>ТОГО ЗА ПО<br>ТОГО ЗА ДЕ<br>ОНЬ 10<br>ВТРАК                       | Билочка с кунжутом Чай с лимоном и сахаром  ВТРАК Закуска из моркови Суп-лапша на мясном бульоне Голубцы ленивые Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржаной БЕД Напиток клубничный Ватрушки с яблоком   | 200<br>100<br>200<br>500<br>60<br>200<br>90<br>20<br>150<br>200<br>30<br>30<br>780<br>200<br>100<br>300<br>1580 | 53,36  6,40 10,34 0,22 16,96 0,75 2,52 8,77 0,10 8,64 0,04 1,98 1,98 24,78 0,12 9,85 9,97 51,71    | 7,18 10,40 0,00 17,58 3,05 5,38 13,16 1,01 3,91 0,00 0,27 0,36 27,14 0,06 10,59 10,65 55,37        | 217,45  27,24 45,56 7,08 79,88 3,97 6,92 25,85 1,05 38,85 9,30 11,40 10,02 107,36 8,04 32,82 40,86 228,1          | 264,44 241,36 29,12 534,92 47,13 115,88 183,88 13,69 225,67 35,42 59,7 52,2 733,57 32,28 267,83 300,11 1568,6                                 | 564.2<br>144<br>7.1<br>157.2<br>372<br>453<br>237<br>508 |

|                   | этварная                                     | 60    | 0,90   | 0,06   | 5,28    | 25.2     | 17    |
|-------------------|--|-------|--------|--------|---------|----------|-------|
|                   | з свежей капусты с картофелем вегетарианские | 200   | 1,90   | 4,26   | 7,00    | 154.9    | 142.1 |
|                   | ра, тушенная в томатном соусе с овощами      | 90    | 15,10  | 16,59  | 41,93   | 168,98   | 343   |
|                   | , поре картофельное                          | 150   | 3,26   | 2,85   | 22,01   | 204,3    | 312   |
|                   | Напиток из шиповника                         | 200   | 0,22   | 0,10   | 10,12   | 41,8     | 519   |
| 1                 | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30    | 1,98   | 0,27   | 11,40   | 59,7     |       |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 30    | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     |       |
| 0 3A C            | БЕД  | 760   | 25,34  | 24,49  | 107,76  | 707,08   |       |
| лдник             | Компот из яблок                              | 200   | 0,20   | 0,20   | 11,88   | 50,04    | 509.1 |
| -                 | Пирог морковный                              | 100   | 9,96   | 10,10  | 32,79   | 224,13   | б/н   |
| <b>ИТОГО ЗА П</b> | олдник                                       | 300   | 10,16  | 10,3   | 44,67   | 274,17   |       |
| ИТОГО ЗА Д        | ЕНЬ:   | 1560  | 51,99  | 51,75  | 220,27  | 1452,85  |       |
| ИТОГО ЗА В        | ЕСЬ ПЕРИОД:                                  | 15640 | 524,04 | 533,71 | 2242,72 | 15637,88 |       |
| СРЕДНЕЕ 3         | НАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                           | 1564  | 52,404 | 53,371 | 224,272 | 1563,788 |       |

|   | Масса<br>порции<br>нетто гр | Xı          | Энергетическая<br>ценность Ккал |              |              |
|---|-----------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|
|   |                             | белки, г    | жиры,г                          | углеводы,г   |              |
| Суточная потребность в пищевых веществах                      |                             | 77          | 79                              | 335          | 2350         |
| SABTPAK   |                             |             |                                 |              |              |
| Норма завтрака  | 500                         | 15,40-19,25 | 15,8-19,75                      | 67-83,75     | 470-587,5    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25% | 500                         | 17,051      | 17,051                          | 73,76        | 506,378      |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 22%         | 22%                             | 22%          | 22%          |
| ОБЕД  |                             |             |                                 |              |              |
| Норма обеда   | 700                         | 23,1-26,95  | 23,7-27,65                      | 100,5-117,25 | 705-822,5    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%    | 764                         | 25,234      | 25,904                          | 105,829      | 745,428      |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 33%         | 33%                             | 32%          | 32%          |
| полдник   |                             |             |                                 |              |              |
| Норма полдника  | 300                         | 7,7-11,5    | 7,9-11,85                       | 33,5-50,25   | 235-352,5    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15% | 300                         | 10,119      | 10,416                          | 44,683       | 311,982      |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 13%         | 13%                             | 13%          | 13%          |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                   |                             |             |                                 |              |              |
| Норма завтрак , обед, полдник 60-75%                          | 1500                        | 50,82-63,53 | 52,14-65,18                     | 221,1-276,38 | 1551-1938,75 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:         | 1564                        | 52,404      | 53,371                          | 224,272      | 1563,788     |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 68%         | 68%                             | 67%          | 67%          |

Соеднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

| витамины        |       | минеральны          |         | Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами |
|-----------------|-------|---------------------|---------|---|
|                 |       | е вещества          |         | и их кратность включения в меню:                            |
| С (мг/сут)      | 85,96 | Кальций<br>(мг/сут) | 383,749 |   |
| В1 (мг/сут)     | 1,114 | Фосфор (мг/сут)     | 338,279 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:    |
| В2 (мг/сут)     | 0,94  | Магний<br>(мг/сут)  | 115,277 |   |
| А (рет.экв/сут) | 104   | Железо<br>(мг/сут)  | 11,815  | Использованные сборники рецептур: Вне сборников             |
| D (мкг/сут)     | 247   | Фтор (мг/сут)       | 1,163   | Возможные замены блюд:                                      |



УТВЕРЖДАЮ директор (должность: МП Кольцова (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Прием пищі             | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------------|--|------------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
| Нополо ( Пе            | <u> </u>   |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | ценность       | родонтур    |
| Неделя 1 Де<br>ЗАВТРАК | Каша "Дружба"  |            | 0.00             | 10.15 |          |                |             |
| SABIFAR                | Батон нарезной   | 250        | 9,83             | 12,15 | 44,40    | 310,3          | 260.1       |
|                        | Яйца вареные   | 50         | 3,75             | 1,25  | 26,00    | 135            |             |
|                        | Чай с сахаром  |            | 6,35             | 5,75  | 0,35     | 78,5           | 300         |
| ИТОГО ЗА З             |  | 200        | 0,20             | 0,06  | 7,06     | 28,04          | 143         |
| итого за з<br>ОБЕД     | Закуска из моркови   | 550        | 20,13            | 19,21 | 77,81    | 551,84         |             |
| ОВЕД                   | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне   | 250        | 1,25             | 5,09  | 6,62     | 78,55          | 7.1         |
|                        | Тефтели куриные  |            | 3,92             | 5,75  | 21,85    | 165,17         | 144.1       |
|                        | Соус томатный  | 100        | 12,02            | 16,80 | 19,55    | 226,92         | 390.4       |
|                        | Макаронные изделия отварные  | 20         | 0,10             | 1,01  | 1,05     | 13,69          | 453         |
|                        | Компот из смеси сухофруктов  | 180<br>200 | 6,97             | 3,49  | 42,66    | 229,68         | 291         |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30         | 0,04             | 0,00  | 9,30     | 35,42          | 508         |
|                        | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7           |             |
| 47050 24 0             |  |            | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2           |             |
| NTOFO 3A O             |  | 910        | 28,26            | 32,77 | 122,45   | 861,33         |             |
| П(==)НИК               | Напиток ягодный  | 200        | 0,14             | 0,06  | 8,00     | 32,7           | 511.7       |
| UTOES SI               | Расстегай с капустным фаршем   | 100        | 9,70             | 9,70  | 30,76    | 256,4          | 1060.4      |
| ИТОГО ЗА П             |  | 300        | 9,84             | 9,76  | 38,76    | 289,1          |             |
| ИТОГО ЗА Д             | ЕНЬ:   | 1760       | 58,23            | 61,74 | 239,02   | 1702,27        |             |
| День 2                 |  |            |                  |       |          |                |             |
| <b>3ABTPAK</b>         | Каша манная вязкая   | 250        | 14,00            | 17,63 | 25,13    | 307,08         | 250         |
|                        | Булочка с корицей  | 100        | 7,62             | 4,17  | 51,26    | 296,07         | 438         |
|                        | Чай с лимоном и сахаром  | 200        | 0,22             | 0,00  | 7,08     | 29,12          | 144         |
| ИТОГО ЗА З             |  | 550        | 21,84            | 21,8  | 83,47    | 632,27         |             |
| ОБЕД                   | Закуска из белокочанной капусты с зеленью  | 100        | 1,73             | 3,09  | 7,51     | 65,22          | 4.2         |
|                        | Свекольник   | 250        | 2,10             | 5,27  | 16,75    | 187,53         | 131         |
|                        | Рыба под маринадом   | 100        | 17,33            | 18,51 | 38,81    | 217,33         | 343         |
|                        | Пюре картофельное  | 180        | 3,91             | 3,42  | 26,41    | 245,16         | 312         |
|                        | Напиток из шиповника   | 200        | 0,22             | 0,10  | 10,12    | 41,8           | 519         |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30         | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7           |             |
|                        | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2           |             |
| ИТОГО ЗА О             | <u> </u>   | 890        | 29,25            | 31,02 | 121,02   | 868,94         |             |
| полдник                | Кисель витаминизированный  | 200        | 0,00             | 0,00  | 22,00    | 80             | 614         |
| толдия                 | Гребешок с повидлом  | 100        | 9,70             | 10,20 | 25,60    | 243,5          | 573.2       |
| ИТОГО ЗА П             |  | 300        | 9,7              | 10,2  | 47.6     | 323,5          |             |
| ИТОГО ЗА Д             |  | 1740       | 60,79            | 63,02 | 252,09   | 1824,71        |             |
| Пень 3                 | LIID.  |            |                  |       |          |                |             |
| 3ABTPAK                | Запеканка из творога с ягодным соусом  | 250        | 21,05            | 20,08 | 76,85    | 499,95         | 117.1       |
| DADIFAN                | Фрукт свежий, сезонный   | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47             |             |
|                        | Чай зеленый с сахаром  | 200        | 0,00             | 0,00  | 6,98     | 26,54          | 165.1       |
| NTO / BA 3             | ABTPAK   | 550        | 21,45            | 20,48 | 93,63    | 573,49         |             |
|                        | Свекла отварная  | 100        | 1,50             | 0.10  | 8,80     | 42             | 17          |
| ОБЕД                   | Суп картофельный с рисом на курином бульоне  | 250        | 3,40             | 5,50  | 19,03    | 139,62         | 155.3       |
|                        |  | 100        | 11,67            | 12,98 | 11,09    | 169,89         | 99.1        |
|                        | Котлета куриная  | 180        | 8,28             | 10,45 | 43,09    | 283,79         | 418.1       |
|                        | Каша из гороха с маслом Напиток витаминизированный   | 200        | 0,00             | 0,00  | 19.00    | 75             | PU 10.86.   |
|                        |  | 30         | 1,98             | 0,00  | 11,40    | 59,7           | 108         |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб ржаной   | 30         | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2           | 109         |
| UTOFO CA C             |  | 890        | 28,81            | 29,66 | 122,43   | 822,2          |             |
| NTOFO 3A O             |  | 200        | 1,08             | 0,96  | 8,44     | 46,44          | 495.1       |
| полдник                | Чай с молоком  | 100        | 8,18             | 8,72  | 38,77    | 282,26         | 563         |
| 47050 04 5             | Булочка ванильная  | 300        | 9,26             | 9,68  | 47,21    | 328,7          |             |
| ИТОГО ЗА П             |  | 1740       | 59,52            | 59,82 | 263,27   | 1724,39        |             |
| итого за д             | ЕНЬ:   | 1740       | 00,02            | 10,00 |          |                |             |
| День 4                 | 116  | 250        | 8.00             | 8,97  | 34,05    | 330,55         | 266         |
| BABTPAK                | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая  | 250        | 10,00            | 9,80  | 37,35    | 222,65         | 574         |
|                        | Булочка школьная   | 100        |                  |       | 7,06     | 28,04          | 143         |
|                        | Чай с сахаром  | 200        | 0,20             | 0,06  |          | 581,24         | 170         |
| ATOFO 3A 3A            | ABTPAK   | 550        | 18,2             | 18,83 | 78,46    |                | 4.1         |
| ОБЕД                   | Закуска из белокочанной капусты с морковью   | 100        | 1,64             | 3,09  | 7,63     | 65,36          | 4.1         |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином  |            | 4.00             | 0.00  | 25.05    | 167.0          | 1.47        |
|                        | бульоне  | 250        | 4,28             | 3,22  | 25,05    | 167,9          | 147         |
|                        | Рагу из птицы  | 280        | 19,57            | 22,02 | 55,10    | 453,97         | 407         |
|                        | Компот из смеси сухофруктов  | 200        | 0,04             | 0,00  | 9,30     | 35,42          | 508         |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30         | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7           |             |
|                        | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2           |             |
| ATOFO 3A O             | 5EA  | 890        | 29,49            | 28,96 | 118,5    | 834,55         |             |
| толдник                | Напиток клубничный   | 200        | 0,12             | 0,06  | 8,04     | 32,28          | 511.3       |
|                        | to the same of the | 100        | 9.85             | 10,59 | 32,82    | 267,83         | 541.3       |

|                                   | /  | 300         | 9,97                 | 10,65                 | 40.90                 | 200.44                 |                |
|-----------------------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|
|                                   | /  | 1740        | 57,66                | 58,44                 | 40,86<br>237,82       | 300,11<br>1715,9       |                |
|                                   | Макаронные изделия, запеченные с сыром                             | 250         | 10.62                | 20.00                 | C4.40                 | 10.1.50                |                |
| - //                              | Фрукт свежий, сезонный   | 100         | 19,63<br>0,40        | 20,80<br>0,40         | 9,80                  | 494,56<br>47           | 296.1          |
|                                   | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,22                 | 0,00                  | 7,08                  | 29,12                  | 144            |
| AE AE _                           | ВТРАК<br>Икра свекольная   | <b>550</b>  | 20,25                | 21,2                  | 81,36                 | 570,68                 | 110            |
|                                   | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне                | 250         | 0,25<br>2,48         | 1,04<br>6,37          | 2,67<br>9,45          | 20,92<br>194,13        | 119<br>142.2   |
|                                   | Плов мясной  | 280         | 21,61                | 22,80                 | 71,89                 | 566,07                 | 265            |
|                                   | Напиток из шиповника   | 200         | 0,22                 | 0,10                  | 10,12                 | 41,8                   | 519            |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб ржаной                   | 30          | 1,98                 | 0,27                  | 11,40                 | 59,7<br>52,2           |                |
| 1TOFO 3A OE                       |  | 890         | 28,52                | 30,94                 | 115,55                | 934,82                 |                |
| олдник                            | Компот из яблок  | 200         | 0,20                 | 0,20                  | 11,88                 | 50,04                  | 509.1          |
| ТОГО ЗА ПО                        | Расстегай с картофелем   | 100         | 10,65                | 10,32                 | 31,14                 | 224,11                 | 1060.5         |
| ИТОГО ЗА ПО                       |  | 300<br>1740 | 10,85<br>59,62       | 10,52<br>62,66        | 43,02<br>239,93       | 274,15<br>1779,65      |                |
| еделя 2 Ден                       | ь 6  |             | ,-                   |                       | 200,00                | 1110,00                |                |
| ABTPAK                            | Каша манная вязкая<br>Джем   | 270         | 15,12                | 19,04                 | 27,14                 | 331,64                 | 250            |
|                                   | Батон нарезной   | 30<br>50    | 0,21<br>3,75         | 0,06<br>1,25          | 19,23<br>26,00        | 75<br>135              | б/н            |
|                                   | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,22                 | 0,00                  | 7,08                  | 29,12                  | 144            |
| <b>TOFO 3A 3A</b>                 |  | 550         | 19,3                 | 20,35                 | 79,45                 | 570,76                 |                |
| БЕД                               | Закуска из моркови Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 100<br>250  | 1,25<br>2,65         | 5,09<br>4,00          | 6,62<br>10,97         | 78,55                  | 7.1            |
|                                   | Соус Болоньезе   | 100         | 14,22                | 19,88                 | 25,89                 | 165,95<br>239,53       | 128.2<br>405.2 |
|                                   | Фузилли отварные с маслом  | 180         | 6,79                 | 3,01                  | 42,71                 | 229,68                 | 291            |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 0,04                 | 0,00                  | 9,30                  | 35,42                  | 508            |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб ржаной                   | 30          | 1,98<br>1,98         | 0,27                  | 11,40<br>10,02        | 59,7<br>52,2           |                |
| ТОГО ЗА ОБ                        | <u> </u>   | 890         | 28,91                | 32,61                 | 116,91                | 861,03                 |                |
| ОЛДНИК                            | Кисель витаминизированный  | 200         | 0,00                 | 0,00                  | 22,00                 | 80                     | 614            |
| TOTO 24 EO                        | Брецель  | 100<br>300  | 9,96<br><b>9,96</b>  | 10,03<br><b>10,03</b> | 25,32<br>47,32        | 258,33                 | 555.1          |
| <u>ІТОГО ЗА ПО</u><br>ІТОГО ЗА ДЕ |  | 1740        | 58,17                | 62,99                 | 243,68                | 338,33<br>1770,12      |                |
| јень 7                            |  |             |                      |                       |                       |                        |                |
| PAK                               | Каша пшенная молочная жидкая                                       | 250         | 10,10                | 10,58                 | 44,63                 | 300,2                  | 267            |
| 6                                 | Булочка ванильная<br>Чай с сахаром                                 | 200         | 8,18<br>0,20         | 8,72<br>0.06          | 38,77<br>7,06         | 282,26<br>28,04        | 563<br>143     |
| ITOFO 3A 3AI                      |  | 550         | 18,48                | 19,36                 | 90,46                 | 610,5                  | 143            |
| БЕД                               | Свекла отварная  | 100         | 1,50                 | 0,10                  | 8,80                  | 42                     | 17             |
|                                   | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне                      | 250         | 4,93                 | 6,65                  | 20,78<br>24,00        | 174,25<br>306,85       | 144<br>367.2   |
|                                   | Гуляш из отварного мяса<br>Рис отварной                            | 100         | 14,89<br>4,64        | 18,11<br>5,63         | 48,10                 | 261,63                 | 414            |
|                                   | Напиток из шиповника   | 200         | 0,22                 | 0,10                  | 10,12                 | 41,8                   | 519            |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                                  | 30          | 1,98                 | 0,27                  | 11,40                 | 59,7                   |                |
|                                   | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98<br><b>30,14</b> | 0,36<br><b>31,22</b>  | 10,02<br>133,22       | 52,2<br>938,43         |                |
| <u>ІТОГО ЗА ОБ</u><br>ІОЛДНИК     | ЕЛ<br>Сок фруктовый  | 200         | 0,20                 | 0,20                  | 22,80                 | 100                    |                |
| ЮЛДПИК                            | Косичка с сахаром  | 100         | 9,92                 | 10,87                 | 25,61                 | 246,49                 | 555.3          |
| <b>ТОГО ЗА ПО</b>                 | <del></del>  | 300         | 10,12                | 11,07                 | 48,41<br>272,09       | 346,49<br>1895,42      |                |
| ТОГО ЗА ДЕ                        | НЬ:  | 1740        | 58,74                | 61,65                 | 212,09                | 1033,42                |                |
| ABTPAK                            | Омлет с зеленым горошком   | 210         | 17,50                | 19,58                 | 40,04                 | 387,03                 | 302.1          |
| ABITAN                            | Батон нарезной   | 40          | 3,00                 | 1,00                  | 20,80                 | 108                    |                |
|                                   | Фрукт свежий, сезонный   | 100<br>200  | 0,40                 | 0,40                  | 9,80<br>6,98          | 47<br>26,54            | 165.1          |
| ITOFO 3A 3AI                      | Чай зеленый с сахаром  | 550         | 20,9                 | 20,98                 | 77,62                 | 568,57                 | 100.1          |
| БЕД                               | Закуска из белокочанной капусты с зеленью                          | 100         | 1,73                 | 3,09                  | 7,51                  | 65,22                  | 4.2            |
| ,0-4                              | Рассольник ленинградский на курином бульоне                        | 250         | 3,20                 | 5,45                  | 17,10                 | 220,73                 | 134.1<br>407.2 |
|                                   | Жаркое из птицы  | 280         | 20,49<br>0,14        | 18,93<br>0,06         | 62,57<br>8,00         | 464,47<br>32,7         | 511.7          |
| 21                                | Напиток ягодный  Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 30          | 1,98                 | 0,27                  | 11,40                 | 59,7                   |                |
| -                                 | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98                 | 0,36                  | 10,02                 | 52,2                   |                |
| ТОГО ЗА ОБ                        |  | 890<br>200  | <b>29,52</b><br>1,66 | <b>28,16</b><br>1,60  | <b>116,6</b><br>17,36 | <b>895,02</b><br>88,76 | 495            |
| олдник                            | Чай с молоком Расстегай с капустным фаршем                         | 100         | 9,70                 | 9,70                  | 30,76                 | 256,4                  | 1060.4         |
| ТОГО ЗА ПО                        |  | 300         | 11,36                | 11,3                  | 48,12                 | 345,16                 |                |
| ТОГО ЗА ДЕ                        |  | 1740        | 61,78                | 60,44                 | 242,34                | 1808,75                |                |
| ень 9                             |  | 250         | 8,00                 | 8,97                  | 34,05                 | 330,55                 | 266            |
| ABTPAK                            | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая<br>Булочка с кунжутом    | 100         | 10,34                | 10,40                 | 45,56                 | 241,36                 | 564.2          |
|                                   | Чай с лимоном и сахаром  | 200         | 0,22                 | 0,00                  | 7,08                  | 29,12                  | 144            |
| TOFO 3A 3AI                       | BTPAK  | 550         | 18,56                | 19,37                 | <b>86,69</b> 6,62     | 601,03<br>78,55        | 7.1            |
| БЕД                               | Закуска из моркови   | 100<br>250  | 1,25<br>3,15         | 5,09<br>6,73          | 8,65                  | 144,85                 | 157.2          |
|                                   | Суп-лапша на мясном бульоне  | 100         | 9,74                 | 14,62                 | 28,72                 | 204,3                  | 372            |
|                                   | Соус томатный  | 20          | 0,10                 | 1,01                  | 1,05                  | 13,69                  | 453<br>237     |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая   | 180         | 10,37                | 4,70<br>0,00          | 46,62<br>9,30         | 270,81<br>35,42        | 508            |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов  | 30          | 0,04<br>1,98         | 0,00                  | 11,40                 | 59,7                   |                |
|                                   | Хлеб пшеничный витаминизированный<br>Хлеб ржаной                   | 30          | 1,98                 | 0,36                  | 10,02                 | 52,2                   |                |
|                                   | ED   | 910         | 28,61                | 32,78                 | 122,38                | 859,52                 | 511.2          |
| TOFO 3A OE                        | Напиток клубничный   | 100         | 0,12<br>9,85         | 0,06<br>10,59         | 8,04<br>32,82         | 32,28<br>267,83        | 511.3<br>541.3 |
| <u>ТОГО ЗА ОБ</u><br>ОЛДНИК       |  | . 100       | 9 85                 | 10,59                 | 32,02                 | 201,00                 | J-71.0         |
| олдник                            | Ватрушки с яблоком   |             |                      | 10,65                 | 40,86                 | 300,11                 |                |
|                                   | лдник  | 300<br>1760 | 9,97<br>57,14        | 10,65<br>62,8         | 40,86<br>249,93       | 300,11<br>1760,66      |                |

|                   |  | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 47       |       |
|-------------------|--|-------|--------|--------|---------|----------|-------|
|                   | _с сахаром                                       | 200   | 0,20   | 0,06   | 7,06    | 28,04    | 143   |
|                   | PAK  | 550   | 20,46  | 21,09  | 80,59   | 570,74   |       |
| ,                 | Свекла отварная                                  | 100   | 1,50   | 0,10   | 8,80    | 42       | 17    |
| 9/                | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские | 250   | 2,37   | 5,33   | 8,75    | 193,63   | 142.1 |
| 3/                | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами        | 100   | 16,78  | 18,43  | 46,59   | 187,76   | 343   |
| 31                | Пюре картофельное                                | 180   | 3,91   | 3,42   | 26,41   | 245,16   | 312   |
| 31/               | Напиток из шиповника                             | 200   | 0,22   | 0,10   | 10,12   | 41,8     | 519   |
| 7                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30    | 1,98   | 0,27   | 11,40   | 59,7     |       |
|                   | Хлеб ржаной                                      | 30    | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     |       |
| ITOFO 3A O        | БЕД  | 890   | 28,74  | 28,01  | 122,09  | 822,25   |       |
| олдник            | Компот из яблок                                  | 200   | 0,20   | 0,20   | 11,88   | 50,04    | 509.1 |
|                   | Пирог морковный                                  | 100   | 9,96   | 10,10  | 32,79   | 224,13   | б/н   |
| <u>ТОГО ЗА П</u>  | олдник   | 300   | 10,16  | 10,3   | 44,67   | 274,17   |       |
| 1ТОГО ЗА Д        | ЕНЬ:   | 1740  | 59,36  | 59,4   | 247,35  | 1667,16  |       |
| <u>1ТОГО ЗА В</u> | ЕСЬ ПЕРИОД:                                      | 17440 | 591,01 | 612,96 | 2487,52 | 17649,03 |       |
| <b>СРЕДНЕЕ 31</b> | НАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                               | 1744  | 59,101 | 61,296 | 248,752 | 1764,903 |       |

|   | Масса<br>порции<br>нетто гр | Xı         | 4мический ( | состав        | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|---|-----------------------------|------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|   |                             | белки, г   | жиры,г      | углеводы, г   |                                 |
| Суточная потребность в пищевых веществах                      |                             | 90         | 92          | 383           | 2720                            |
| 3ABTPAK   |                             |            |             |               |                                 |
| Норма завтрака  | 550                         | 18-22,5    | 18,4-23     | 76,6-95,75    | 544-680                         |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25% | 550                         | 19,957     | 20,267      | 82,954        | 583,112                         |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 22%        | 22%         | 22%           | 21%                             |
| ОБЕД  |                             |            |             |               |                                 |
| Норма обеда   | 800                         | 27-31,5    | 27,6-32,2   | 114,9-134,05  | 816-952                         |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%    | 894                         | 29,025     | 30,613      | 121,115       | 869,809                         |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      | 10000                       | 32%        | 33%         | 32%           | 32%                             |
| полдник   |                             |            |             |               |                                 |
| Норма полдника  | 300                         | 9-13,5     | 9,2-13,8    | 38,3-57,45    | 272-408                         |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15% | 300                         | 10,119     | 10,416      | 44,683        | 311,982                         |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 11%        | 11%         | 12%           | 11%                             |
| СРЪЛНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                   |                             |            |             |               |                                 |
| Н завтрак, обед, полдник 60-75%                               | 1650                        | 59,4-74,25 | 60,72-75,9  | 252,78-315.99 | 1795,2-2244                     |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:         | 1744                        | 59,101     | 61,296      | 248,752       | 1764,903                        |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых      |                             | 66%        | 67%         | 65%           | 65%                             |

| витамины        | тамины е веш |                    |         | Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлемен и их кратность включения в меню |  |  |  |
|-----------------|--------------|--------------------|---------|---|--|--|--|
| С (мг/сут)      | 95,726       | Капьший            | 448,019 |   |  |  |  |
| В1 (мг/сут)     | 1.248        | Фосфор<br>(мг/сут) | 392,059 | Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями                                 |  |  |  |
| В2 (мг/сут)     | 1,057        | Магний<br>(мг/сут) | 131,62  |   |  |  |  |
| А (рет.экв/сут) | 122          | Железо<br>(мг/сут) | 13,279  | Использованные сборники рецептур:<br>Вне сборников                                      |  |  |  |
| D (мкг/сут)     | 295          | Фтор (мг/сут)      | 1,288   | Возможные замены блюд   |  |  |  |

