

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15

села Пресображенского

Р.В. Страшко

(подпись, Ф.И.О.)



2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора по СК № 2

В.В. Пронькин

(подпись, Ф.И.О.)



2025 г.

## ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

2 смена

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

# 1 день

| № п/п       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептур | Витамины            |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |  |  |
|-------------|----------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|--|
|             |                                        |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мкг | Мg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |  |
| 1           | 2                                      | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8          | 9                   | 10    | 11     | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                                        |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |  |
| Завтрак     |                                        |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |  |
| 1           | Каша вязкая молоч. гречневая с сахаром | 200/5     | 8,61             | 9,13    | 38,23       | 269,53                        | 174        | 0,008               | 1     | 20     | 25,70  | 134,50               | 134,08 | 0,58   |  |  |
| 2           | Бутерброд с маслом                     | 10/30     | 2,36             | 7,52    | 14,98       | 137,04                        | 1          | 0,06                | 0,11  | 60     | 15,9   | 141,0                | 83,4   | 0,64   |  |  |
| 3           | Какао с молоком                        | 200       | 3,76             | 3,20    | 26,74       | 150,80                        | 382        | -                   | 0,05  | -      | 2,2    | 2,48                 | 4,13   | 0,41   |  |  |
| 4           | Яблоко свежее                          | 150       | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                          | 338        | 0,045               | 24    |        | 13,5   | 24                   | 16,5   | 0,9    |  |  |
|             | Итого за завтрак:                      | 595       | 15,33            | 19,85   | 94,65       | 618,57                        |            | 0,11                | 25,16 | 80     | 57,3   | 301,98               | 238,11 | 2,53   |  |  |
| Обед        |                                        |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |  |
| 1           | Борщ ставропольский                    | 250       | 2,52             | 3,69    | 15,39       | 104,85                        | 57         | 0,05                | 35,30 | 30     | 53,37  | 45,50                | 53,4   |        |  |  |
| 2           | Котлета из говядины с соусом красным   | 100/50    | 15,4             | 12,1    | 26,9        | 278,1                         | 268        | 0,12                | 35,3  | 30     | 53,37  | 45,5                 | 53,4   | 1,3    |  |  |
| 3           | Гарнир макаронные изделия отварные     | 180       | 6,43             | 5,81    | 34,3        | 215,21                        | 309        | 0,19                | -     | 32     | 18     | 12                   | 87     | 1,57   |  |  |
| 4           | Огурцы натуральные свежие              | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71         | 0,04                | 10    | -      | 14     | 23                   | 42     | 0,6    |  |  |
| 5           | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |            | 0,08                | -     | -      | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |  |
| 6           | Хлеб ржаной                            | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |            | 0,04                | -     | -      | 8,7    | 6,5                  | 20,75  | 0,4    |  |  |
| 7           | Компот из сухофруктов                  | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349        | 0,09                | 2,25  | -      | 9      | 17                   | 12     | 2,2    |  |  |
|             | Итого за обед:                         | 955       | 30,68            | 22,35   | 135,01      | 863,91                        |            | 0,61                | 82,85 | 92     | 173,94 | 162,5                | 310,05 | 6,87   |  |  |
|             | Итого за день:                         | 1550      | 46,01            | 42,2    | 229,66      | 1482,48                       |            | 0,72                | 108,0 | 172    | 231,24 | 464,48               | 548,16 | 9,4    |  |  |

| № п/п   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Ресурсы | Витамины            |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |
|---------|------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|---------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
|         |                                          |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |           | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мкг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг  | Fe, мг |
| 1       | 2                                        | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8         | 9                   | 10    | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15     |
| ВТОРНИК |                                          |           |                  |         |             |                               |           |                     |       |        |                      |        |        |        |
| Завтрак |                                          |           |                  |         |             |                               |           |                     |       |        |                      |        |        |        |
| 1       | Запеканка рисовая с творогом со сметаной | 150/50    | 9,06             | 8,94    | 50,53       | 318,82                        | 188       | 0,12                | 0,38  | 90     | 72,7                 | 118,4  | 432    | 1,3    |
| 2       | Чай с сахаром                            | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376       | -                   | 0,05  | -      | 2,20                 | 2,48   | 4,13   | 0,41   |
| 3       | Яблоко свежее                            | 150       | 0,6              | -       | 14,7        | 61,2                          | 338       | 0,045               | 24    | -      | 13,5                 | 24     | 16,5   | 0,9    |
|         | Итого за завтрак:                        | 550       | 9,76             | 8,94    | 80,23       | 440,42                        |           | 0,17                | 24,43 | 90     | 88,4                 | 144,8  | 452,63 | 2,61   |
| Обед    |                                          |           |                  |         |             |                               |           |                     |       |        |                      |        |        |        |
| 1       | Суп - лапша домашняя                     | 250       | 2,58             | 5,55    | 13,4        | 113,87                        | 113/114   | 0,1                 | 8,25  | 30     | 30                   | 32,5   | 35,5   | 1,0    |
| 2       | Птица отварная с маслом                  | 100/5     | 15,7             | 21,57   | 0,41        | 258,57                        | 288       | 0,06                | 0,4   | 50     | 21,6                 | 20,0   | 280    | 2,85   |
| 3       | Гарнир каша вязкая пшеничная             | 180       | 5,02             | 5,65    | 31,41       | 196,6                         | 303       | 0,02                | -     | 3      | 7,72                 | 10,4   | 66,7   | 0,47   |
| 4       | Рагу из овощей                           | 100       | 1,96             | 4,44    | 11,5        | 95,0                          | 143       | 0,04                | 24,92 | 30     | 21,85                | 35,66  | 42,1   | 0,75   |
| 5       | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |           | 0,08                | -     | -      | 17,5                 | 13     | 41,5   | 0,8    |
| 6       | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |           | 0,04                | -     | -      | 8,7                  | 6,5    | 20,8   | 0,4    |
| 7       | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349       | 0,09                | 2,25  | -      | 9                    | 17     | 12     | 2,2    |
|         | Итого за обед:                           | 910       | 30,79            | 37,96   | 111,74      | 912,99                        |           | 0,43                | 35,82 | 113    | 116,3                | 135,0  | 498,6  | 8,47   |
|         | Итого за день:                           | 1460      | 40,55            | 46,9    | 191,97      | 1353,41                       |           | 0,6                 | 60,25 | 203    | 204,7                | 279,9  | 951,23 | 11,08  |



| №<br>п/п | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>Рецептур<br>ы | Витамины |       |           |           | Минеральные вещества |        |        |  |
|----------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|--------|--------|--|
|          |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                    | В1, мг   | С, мг | А,<br>мкг | Mg,<br>мг | Ca,<br>мг            | P, мг  | Fe, мг |  |
|          |                                       |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |        |        |  |
| 1        | 2                                     | 3            | 4                | 5       | 6           | 7                                   | 8                  | 9        | 10    | 11        | 12        | 13                   | 14     | 15     |  |
| СРЕДА    |                                       |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |        |        |  |
| Завтрак  |                                       |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |        |        |  |
| 1        | Каша вязкая молочная манная с сахаром | 250/5        | 9,79             | 8,73    | 52,79       | 328,83                              | 174                | 0,08     | 1,25  | 75        | 32,13     | 168,13               | 167,50 | 0,73   |  |
| 2        | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52             | 0,18    | 9,94        | 47,46                               |                    | 0,03     |       |           | 7,00      | 5,20                 | 16,60  | 0,32   |  |
| 3        | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,16                               |                    | 0,03     |       |           | 6,96      | 5,20                 | 16,64  | 0,32   |  |
| 4        | Кофейный напиток с молоком            | 200          | 3,58             | 2,68    | 28,34       | 151,80                              | 379                | 0,034    | 1,02  | -         | 13,17     | 130,9                | 45,58  | 0,22   |  |
| 5        | Печенье                               | 50           | 5,86             | 5,94    | 40,80       | 240,0                               |                    | -        | -     | -         | -         | -                    | -      | -      |  |
|          | Итого за завтрак:                     | 545          | 22,07            | 17,77   | 138,55      | 802,25                              |                    | 0,17     | 2,27  | 75        | 59,26     | 309,43               | 246,32 | 1,59   |  |
| ОБЕД     |                                       |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |        |        |  |
| 1        | Суп картофельный с перловой крупой    | 250          | 2,55             | 2,78    | 24,48       | 133,14                              | 101                | 0,06     | 7,75  | 25        | 34,3      | 32,5                 | 85,2   | 1,25   |  |
| 2        | Зразы рубленые из говядины с соусом   | 100/50       | 13,52            | 17,95   | 19,47       | 293,51                              | 274/824            | 0,12     | 5,5   | 30        | 33        | 31,4                 | 158    | 1,62   |  |
| 3        | Гарнир капусты тушеная                | 180          | 3,73             | 4,81    | 24,12       | 154,69                              | 321                | 0,036    | 30,78 | -         | 36        | 104,4                | 97,7   | 1,44   |  |
| 4        | Огурцы свежие натуральные             | 100          | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                                | 71                 | 0,04     | 10    | -         | 14        | 23                   | 42     | 0,6    |  |
| 5        | Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                              |                    | 0,08     | -     | -         | 17,5      | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 6        | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                                |                    | 0,04     | -     | -         | 8,7       | 6,5                  | 20,8   | 0,4    |  |
| 7        | Кисель из сока натурального           | 200          | 0,57             | 0,06    | 30,20       | 123,60                              | 359                | 0,01     | 1,09  | -         | 3,36      | 15,7                 | 16,31  | 0,37   |  |
|          | Итого за обед:                        | 955          | 26,62            | 26,35   | 134,87      | 883,09                              |                    | 0,39     | 55,12 | 55        | 146,8     | 226,5                | 461,5  | 6,48   |  |
|          | Итого за день:                        | 1500         | 48,69            | 44,12   | 273,42      | 1685,34                             |                    | 0,56     | 57,39 | 130       | 206,12    | 535,93               | 707,83 | 8,07   |  |

4 день

| № п/п   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептуры | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |  |
|---------|------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|
|         |                                          |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Mg, мг | Ca, мг               | P, мг | Fe, мг |  |
| 1       | 2                                        | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9        | 10    | 11     | 12     | 13                   | 14    | 15     |  |
| ЧЕТВЕРГ |                                          |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |        |                      |       |        |  |
| Завтрак |                                          |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |        |                      |       |        |  |
| 1       | Плов из птицы                            | 100/180   | 27,3             | 31,55   | 44,6        | 571,55                        | 291         | 1,80     | 3,35  | 60     | 38,75  | 40,44                | 311,7 | 3,11   |  |
| 2       | Помидоры натуральные свежие              | 100       | 1,2              | -       | 4,6         | 23,2                          | 71          | 1,17     | 17,78 | 30     | 23,5   | 37,16                | 72,3  | 0,82   |  |
| 3       | Хлеб пшеничный                           | 40        | 3,04             | 0,36    | 19,88       | 94,92                         |             | 1        |       |        | 23,33  | 17,33                | 55,33 | 1,07   |  |
| 4       | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 51,24                         |             | 0,03     | -     | -      | 4,56   | 6,96                 | 20,88 | 0,96   |  |
| 5       | Чай с сахаром                            | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376         | -        | 0,05  | -      | 2,20   | 2,48                 | 4,13  | 0,41   |  |
|         | Итого за завтрак:                        | 650       | 33,62            | 32,27   | 94,1        | 801,31                        |             | 4        | 21,18 | 90     | 92,34  | 104,3                | 464,3 | 6,37   |  |
|         |                                          |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |        |                      |       |        |  |
| 1       | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250       | 1,6              | 4,93    | 11,5        | 96,77                         | 88          | 0,042    | 17,6  | -      | 17,4   | 10                   | 38,1  | 0,6    |  |
| 2       | Котлета рыбная с соусом красным основным | 100/50    | 15,25            | 12,3    | 15,6        | 234,22                        | 234/824     | 0,91     | 35,3  | 30     | 53,37  | 45,5                 | 53,4  | 1,3    |  |
| 3       | Гарнир пюре картофельное                 | 180       | 3,74             | 6,12    | 22,28       | 159,16                        | 312         | 0,11     | 21,3  | 30     | 28,2   | 44,6                 | 86,8  | 0,98   |  |
| 4       | Огурцы свежие натуральные                | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71          | 0,04     | 10    | -      | 14     | 23                   | 42    | 0,6    |  |
| 5       | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,1      | -     | -      | 17,5   | 13,0                 | 41,5  | 0,8    |  |
| 6       | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |             | 0,05     | -     | -      | 8,7    | 6,5                  | 20,8  | 0,4    |  |
| 7       | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349         | 0,11     | 2,25  | -      | 9      | 17,0                 | 12    | 2,2    |  |
|         | Итого:                                   | 955       | 26,92            | 24,1    | 107,8       | 755,9                         |             | 1,362    | 86,45 | 60     | 148,1  | 159,6                | 294,6 | 6,88   |  |
|         | Всего:                                   | 1605      | 60,54            | 56,37   | 201,9       | 1557,21                       |             | 5,36     | 107,6 | 150    | 240,5  | 263,9                | 758,9 | 13,25  |  |

5

| №<br>п/п | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>Рецепту<br>ры | Витамины |       |           |           | Минеральные вещества |       |        |  |  |
|----------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-------|--------|--|--|
|          |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                    | В1, мг   | С, мг | А,<br>мкг | Mg,<br>мг | Ca, мг               | P, мг | Fe, мг |  |  |
|          |                                            |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |       |        |  |  |
| 1        | 2                                          | 3            | 4                | 5       | 6           | 7                                   | 8                  | 9        | 10    | 11        | 12        | 13                   | 14    | 15     |  |  |
| ПЯТНИЦА  |                                            |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |       |        |  |  |
| Завтрак  |                                            |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |       |        |  |  |
| 1        | Оладьи со повидлом                         | 200/50       | 17,22            | 24,36   | 68,60       | 562,52                              | 401                | 0,38     | 1,96  | 52        | 85,1      | 327                  | 365,7 | 2,9    |  |  |
| 2        | Какао с молоком                            | 200          | 3,76             | 3,20    | 26,74       | 150,80                              | 382                | 0,034    | 1,0   | 20        | 17,6      | 122,1                | 85,0  | 0,63   |  |  |
| 3        | Яблоко свежее                              | 150          | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                                | 338                | 0,045    | 24    |           | 13,5      | 24                   | 16,5  | 0,9    |  |  |
|          | Итого за завтрак:                          | 600          | 21,58            | 27,56   | 110,04      | 774,52                              |                    | 0,46     | 26,96 | 72        | 116,2     | 473,1                | 467,2 | 4,43   |  |  |
| Обед     |                                            |              |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |           |                      |       |        |  |  |
| 1        | Суп картофельный с пшеном                  | 250          | 2,2              | 2,83    | 20,58       | 116,6                               | 101                | 0,06     | 7,75  | 25        | 34,28     | 32,5                 | 85,2  | 1,25   |  |  |
| 2        | Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом | 100/50       | 17,4             | 19,8    | 20,0        | 327,80                              | 295/824            | 0,01     | -     | 10        | 26,14     | 21,71                | 158,0 | 2,07   |  |  |
| 3        | Гарнир каша вязкая перловая                | 180          | 5,76             | 5,8     | 45,9        | 258,84                              | 303                | 0,12     | -     | 20        | 36,31     | 20,63                | 101,5 | 0,76   |  |  |
| 4        | Огурцы натуральные свежие                  | 100          | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                                | 71                 | 0,04     | 10    | -         | 14        | 23                   | 42    | 0,6    |  |  |
| 5        | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                              |                    | 0,08     | -     | -         | 17,5      | 13                   | 41,5  | 0,8    |  |  |
| 6        | Хлеб ржаной                                | 20           | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,16                               |                    | 0,03     |       |           | 6,96      | 5,20                 | 16,64 | 0,32   |  |  |
| 7        | Кисель из сока натурального                | 200          | 0,57             | 0,06    | 30,20       | 123,60                              | 359                | 0,01     | 1,09  | -         | 3,36      | 15,7                 | 16,31 | 0,37   |  |  |
|          | Итого за обед:                             | 950          | 31,85            | 29,18   | 151,61      | 996,45                              |                    | 0,35     | 18,84 | 55        | 138,5     | 131,7                | 461,1 | 6,17   |  |  |
|          | Всего за день:                             | 1550         | 53,43            | 56,74   | 261,65      | 1770,97                             |                    | 0,81     | 45,8  | 127       | 254,7     | 604,8                | 928,3 | 10,6   |  |  |

Итого по меню за 1 неделю

| Итого                | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |        |        |             | Минеральные вещества |         |        |  |
|----------------------|----------|---------|------------|----------------------------------|---------------------|--------|--------|-------------|----------------------|---------|--------|--|
|                      |          |         |            |                                  | В <sub>1</sub> , мг | С, мг  | А мкг  | Mg, мг      | Ca, мг               | P, мг   | Fe, мг |  |
| Итого за весь период | 249,22   | 246,33  | 1158,6     | 7849,41                          | 8,05                | 379,08 | 782    | 1137,3<br>9 | 2149,<br>16          | 3894,51 | 52,4   |  |
| Среднее значение     | 49,84    | 49,27   | 231,72     | 1569,88                          | 1,61                | 75,82  | 156,40 | 227,48      | 429,8<br>3           | 778,90  | 10,48  |  |



| №<br>п/п    | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>Рецептур<br>ы | Витамины            |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|             |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                    | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |
| 1           | 2                                           | 3            | 4                | 5       | 6           | 7                                   | 8                  | 9                   | 10    | 11    | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |
| Понедельник |                                             |              |                  |         |             |                                     |                    |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| Завтрак     |                                             |              |                  |         |             |                                     |                    |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1           | Каша вязкая молочная пшенная с сахаром      | 250/5        | 7,02             | 2,05    | 46,5        | 232,61                              | 173                | 0,19                | -     | -     | 50,63  | 18,04                | 142,3  | 1,68   |  |
| 2           | Бутерброд с повидлом                        | 5/20/30      | 2,49             | 3,93    | 27,56       | 155,57                              | 2                  | 0,05                | 0,10  | -     | 11,3   | 10,9                 | 29,4   | 0,87   |  |
| 3           | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 68,32                               |                    | 0,06                |       |       | 13,92  | 10,4                 | 33,28  | 0,64   |  |
| 4           | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3,58             | 2,68    | 28,34       | 151,80                              | 379                | 0,034               | 1,02  | -     | 13,2   | 131                  | 45,6   | 0,22   |  |
|             | Итого за завтрак:                           | 550          | 15,73            | 9,14    | 115,76      | 608,3                               |                    | 0,334               | 1,12  | 0     | 89,05  | 170,34               | 250,58 | 3,41   |  |
| Обед        |                                             |              |                  |         |             |                                     |                    |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1           | Борщ ставропольский                         | 250          | 2,52             | 3,69    | 15,39       | 104,85                              | 57                 | 0,12                | 35,30 | 30    | 53,4   | 45,5                 | 53,4   | 1,30   |  |
| 2           | Котлета из минтая с соусом красным основным | 100/50       | 15,28            | 12,30   | 15,60       | 234,22                              | 234                | 0,11                | 2,40  | 40    | 48,9   | 19,5                 | 127    | 1,02   |  |
| 3           | Гарнир пюре картофельное                    | 180          | 3,74             | 6,12    | 22,28       | 159,16                              | 312                | 0,14                | 2,5   | 7     | 23     | 15,3                 | 174    | 3      |  |
| 4           | Огурцы натуральные свежие                   | 100          | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                                | 71                 | 0,04                | 10    | -     | 14     | 23                   | 42     | 0,6    |  |
| 5           | Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                              |                    | 0,08                | -     | -     | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 6           | Хлеб ржаной                                 | 25           | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                                |                    | 0,04                | -     | -     | 8,7    | 6,5                  | 20,8   | 0,4    |  |
| 7           | Чай с сахаром                               | 200          | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                               | 376                | -                   | 0,05  | -     | 2,20   | 2,48                 | 4,13   | 0,41   |  |
|             | Итого за обед:                              | 955          | 27,89            | 22,86   | 104,87      | 736,78                              |                    | 0,53                | 50,25 | 77    | 167,7  | 125,28               | 462,83 | 7,53   |  |
|             | Итого за день:                              | 1505         | 43,62            | 32      | 220,63      | 1345,08                             |                    | 0,86                | 51,37 | 77    | 256,75 | 295,62               | 713,41 | 10,94  |  |

| № п/п          | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептур | Витамины            |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|----------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|                |                                            |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мг  | Мg, мг | Ca, мг               | Р, мг  | Fe, мг |  |
| 1              | 2                                          | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8          | 9                   | 10    | 11     | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |
| <b>ВТОРНИК</b> |                                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |
| <b>Завтрак</b> |                                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |
| 1              | Каша вязкая молочная «Геркулес» с сахаром  | 250/5     | 10,71            | 11,36   | 47,55       | 335,27                        | 173        | 0,08                | 1,24  | 78,37  | 85,46  | 186,59               | 166,68 | 2,14   |  |
| 2              | Бутерброд с маслом                         | 10/30     | 2,36             | 7,52    | 14,98       | 137,04                        | 1          | 0,046               | 0,042 | 40     | 10,8   | 10,2                 | 27,9   | 0,5    |  |
| 3              | Какао с молоком                            | 200       | 3,76             | 3,20    | 26,74       | 150,80                        | 382        | 0,034               | 1,0   | 20     | 17,6   | 122,1                | 114    | 0,63   |  |
| 4              | Яблоко свежее                              | 150       | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                          | 338        | 0,045               | 24    |        | 13,5   | 24                   | 16,5   | 0,9    |  |
|                | Итого за завтрак:                          | 645       | 17,43            | 22,08   | 103,97      | 684,31                        |            | 0,21                | 26,28 | 138,37 | 127,36 | 342,89               | 325,08 | 4,17   |  |
| <b>Завтрак</b> |                                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |        |        |                      |        |        |  |
| 1              | Суп картофельный с фасолью                 | 250       | 5,08             | 5,35    | 23,85       | 163,87                        | 102        | 0,31                | 6,25  | -      | 37,5   | 47,5                 | 48     | 2,25   |  |
| 2              | Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом | 100/50    | 17,4             | 19,8    | 20,0        | 327,80                        | 295/824    | 0,01                | -     | 10     | 26,14  | 21,71                | 158,0  | 2,07   |  |
| 3              | Гарнир каша вязкая пшеничная               | 180       | 5,01             | 6,55    | 30,42       | 200,7                         | 303        | 0,02                | -     | 03     | 7,72   | 10,44                | 66,7   | 0,47   |  |
| 4              | Огурцы натуральные свежие                  | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71         | 0,04                | 10    | -      | 14     | 23                   | 42     | 0,6    |  |
| 5              | Хлеб пшеничный                             | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |            | 0,08                | -     | -      | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 6              | Хлеб ржаной                                | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |            | 0,04                | -     | -      | 8,7    | 6,5                  | 20,8   | 0,4    |  |
| 7              | Кисель из сока                             | 200       | 0,57             | 0,06    | 30,20       | 123,60                        | 359        | 0,01                | 1,09  | -      | 3,36   | 15,7                 | 16,31  | 0,37   |  |
|                | Итого за обед:                             | 955       | 32,31            | 24,81   | 147,97      | 944,42                        |            | 0,64                | 19,84 | 10     | 111,78 | 131,44               | 409,31 | 7,89   |  |
|                | Всего:                                     | 1600      | 49,74            | 46,89   | 251,94      | 1628,73                       |            | 0,85                | 46,12 | 148,37 | 239,14 | 474,33               | 734,39 | 12,06  |  |



| № п/п   | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептуры | Витамины |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|---------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|         |                                                      |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг               | Р, мг  | Fe, мг |  |
| 1       | 2                                                    | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9        | 10    | 11    | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |
| СРЕДА   |                                                      |           |                  |         |             |                               |             |          |       |       |        |                      |        |        |  |
| Завтрак |                                                      |           |                  |         |             |                               |             |          |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1       | Биточек из минтая с маслом                           | 100/5     | 14,74            | 15,18   | 11,64       | 242,14                        | 234         | 0,12     | 5,83  | 40    | 119,2  | 59,5                 | 128,3  | 2,19   |  |
| 2       | Гарнир каша вязкая перловая                          | 180       | 5,76             | 5,8     | 45,9        | 258,84                        | 303         | 0,12     | -     | 20    | 36,3   | 20,6                 | 101,52 | 0,76   |  |
| 3       | Помидоры натуральные свежие                          | 100       | 1,2              | -       | 4,6         | 23,2                          | 71          | 1,17     | 17,78 | 30    | 23,5   | 37,16                | 72,3   | 0,82   |  |
| 4       | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,27    | 14,91       | 71,19                         |             | 0,08     | -     | -     | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 5       | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 51,24                         |             | 0,05     |       |       | 10,44  | 7,8                  | 24,9   | 0,48   |  |
| 6       | Чай с сахаром                                        | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376         | -        | 0,05  | -     | 2,20   | 2,48                 | 4,13   | 0,41   |  |
|         | Итого за завтрак:                                    | 645       | 26,06            | 21,61   | 102,07      | 707,01                        |             | 1,54     | 23,66 | 90    | 209,14 | 140,54               | 372,65 | 5,46   |  |
| Обед    |                                                      |           |                  |         |             |                               |             |          |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1       | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 250       | 1,6              | 4,93    | 11,5        | 96,77                         | 88          | 0,03     | 17,6  | -     | 17,4   | 10                   | 38,1   |        |  |
| 2       | Зразы рубленые из говядины с соусом красным основным | 100/50    | 13,52            | 17,95   | 19,47       | 293,51                        | 274/824     | 0,12     | 5,5   | 30    | 33     | 31,4                 | 158    | 1,62   |  |
| 3       | Икра свекольная                                      | 180       | 4,14             | 12,24   | 27,72       | 237,6                         | 75          | 0,036    | 12,1  | -     | 86     | 65,2                 | 83,5   | 2,66   |  |
| 4       | Рагу из овощей                                       | 100       | 1,96             | 4,44    | 11,5        | 95,0                          | 143         | 0,04     | 24,92 | 30    | 21,85  | 35,66                | 42,1   | 0,75   |  |
| 5       | Хлеб пшеничный                                       | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,08     | -     | -     | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 6       | Хлеб ржаной                                          | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |             | 0,04     | -     | -     | 8,7    | 6,5                  | 20,8   | 0,4    |  |
| 7       | Компот из сухофруктов                                | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349         | 0,09     | 2,25  | -     | 9      | 17                   | 12     | 2,2    |  |
|         | Итого за обед:                                       | 955       | 26,75            | 40,31   | 125,21      | 971,83                        |             | 0,436    | 62,37 | 60    | 193,45 | 178,76               | 396    | 8,43   |  |
|         | Итого за день:                                       | 1600      | 52,81            | 61,92   | 227,28      | 1678,84                       |             | 1,98     | 86,03 | 150   | 402,59 | 319,35               | 768,65 | 13,89  |  |

| № п/п          | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Витамины            |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|                |                                                 |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |
| 1              | 2                                               | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8          | 9                   | 10    | 11    | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |                                                 |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1              | Каша вязкая молочная манная с сахаром сливочным | 250/5     | 9,79             | 8,73    | 52,79       | 328,83                        | 174        | 0,08                | 1,25  | 75    | 32,13  | 168,13               | 167,50 | 0,73   |  |
| 2              | Бутерброд с повидлом                            | 5/20/30   | 2,49             | 3,93    | 27,56       | 155,57                        | 2          | 0,05                | 0,10  | -     | 11,3   | 10,9                 | 29,4   | 0,87   |  |
| 3              | Хлеб ржаной                                     | 40        | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 68,32                         |            | 0,06                |       |       | 13,92  | 10,4                 | 33,28  | 0,64   |  |
| 4              | Кофейный напиток с молоком                      | 200       | 3,58             | 2,68    | 28,34       | 151,80                        | 379        | 0,034               | 1,02  |       | 13,17  | 130,8                | 45,58  | 0,22   |  |
|                | Итого за завтрак:                               | 550       | 18,5             | 15,82   | 122,05      | 704,52                        |            | 0,22                | 2,37  | 75    | 70,523 | 320,23               | 275,76 | 2,46   |  |
| <b>Обед</b>    |                                                 |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |
| 1              | Суп картофельный                                | 250       | 2,35             | 2,8     | 24,43       | 132,32                        | 97         | 0,06                | 7,75  | 25    | 34,28  | 32,5                 | 85,2   | 1,25   |  |
| 2              | Плов из птицы                                   | 100/180   | 29,81            | 54,27   | 50,22       | 808,55                        | 291        | 0,18                | 3,35  | 60    | 38,75  | 40,44                | 311,7  | 3,11   |  |
| 3              | Огурцы натуральные свежие                       | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71         | 0,04                | 10    | -     | 14     | 23                   | 42     | 0,6    |  |
| 4              | Хлеб пшеничный                                  | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |            | 0,08                | -     | -     | 17,5   | 13,0                 | 41,5   | 0,8    |  |
| 5              | Хлеб ржаной                                     | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |            | 0,04                | -     | -     | 8,7    | 6,5                  | 20,75  | 0,4    |  |
| 6              | Компот из с/фруктов                             | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349        | 0,09                | 2,25  | -     | 9,0    | 17,0                 | 12     | 2,2    |  |
|                | Итого за обед:                                  | 905       | 38,49            | 57,82   | 133,07      | 1206,62                       |            | 0,49                | 23,35 | 85    | 122,23 | 132,44               | 513,15 | 8,36   |  |
|                | Итого за день:                                  | 1455      | 56,99            | 73,64   | 255,12      | 1911,14                       |            | 0,71                | 25,72 | 160   | 192,75 | 452,67               | 788,91 | 10,82  |  |

10 день

| № п/п   | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептуры | Витамины            |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |  |
|---------|----------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--|
|         |                                              |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мкг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг  | Fe, мг |  |
| 1       | 2                                            | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9                   | 10    | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15     |  |
| ПЯТНИЦА |                                              |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |  |
| Завтрак |                                              |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |  |
| 1       | Запеканка рисовая с творогом со сметаной     | 150/50    | 9,06             | 8,94    | 50,53       | 318,82                        | 188         | 0,12                | 0,38  | 90     | 72,7                 | 118,4  | 432    | 1,3    |  |
| 2       | Чай с сахаром                                | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376         | -                   | 0,05  | -      | 2,20                 | 2,48   | 4,13   | 0,41   |  |
| 3       | Яблоко свежее                                | 150       | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                          | 338         | 0,045               | 24    |        | 13,5                 | 24     | 16,5   | 0,9    |  |
|         | Итого:                                       | 645       | 9,76             | 8,94    | 80,23       | 440,42                        |             | 0,165               | 24,43 | 90     | 88,4                 | 144,8  | 452,6  | 2,61   |  |
| Обед    |                                              |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |  |
| 1       | Суп картофельный с пшеничной крупой          | 250       | 2,73             | 2,8     | 24,43       | 133,84                        | 101         | 0,06                | 7,75  | 25     | 34,3                 | 32,5   | 85,2   | 1,25   |  |
| 2       | Голубцы любительские с соусом красным основ. | 100/50    | 8,6              | 10,53   | 12,8        | 180,37                        | 131/824     | 0,06                | 32,8  | 40     | 25,45                | 53,83  | 95,2   | 1,1    |  |
| 3       | Гарнир каша вязкая гречневая                 | 180       | 5,49             | 6,55    | 29,7        | 199,71                        | 303         | 0,19                | -     | 20     | 38,3                 | 29,8   | 131    | 2,93   |  |
| 4       | Огурцы свежие                                | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71          | 0,04                | 10    | -      | 14                   | 23     | 42     | 0,6    |  |
| 5       | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,08                | -     | -      | 17,5                 | 13     | 41,5   | 0,8    |  |
| 6       | Хлеб ржаной                                  | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |             | 0,04                | -     | -      | 8,7                  | 6,5    | 20,8   | 0,4    |  |
| 7       | Кисель из сока                               | 200       | 0,57             | 0,06    | 30,20       | 123,60                        | 359         | 0,01                | 1,09  | -      | 3,36                 | 15,7   | 16,31  | 0,37   |  |
|         | Итого за обед:                               | 955       | 23,64            | 20,69   | 133,73      | 815,67                        |             | 0,48                | 51,64 | 85     | 141,61               | 174,33 | 432,01 | 7,45   |  |
|         | Итого за день:                               | 1600      | 33,4             | 29,63   | 213,96      | 1256,09                       |             | 0,65                | 76,07 | 175    | 230,01               | 319,21 | 884,64 | 10,06  |  |

Итого по меню за 2 неделю

| Итого                | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины            |        |        | Минеральные вещества |         |        |        |  |
|----------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|---------------------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--|
|                      |          |         |             |                               | В <sub>1</sub> , мг | С, мг  | А, мкг | Mg, мг               | Ca, мг  | P, мг  | Fe, мг |  |
| Итого за весь период | 236,56   | 244,08  | 1168,93     | 7819,88                       | 5,05                | 285,31 | 710,37 | 1321,24              | 1861,13 | 3890   | 57,77  |  |
| Среднее значение     | 47,31    | 48,82   | 233,79      | 1563,98                       | 1,01                | 57,06  | 142,07 | 264,25               | 372,23  | 778,00 | 11,55  |  |



# 11 день

| № п/п       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Витамины            |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |  |  |
|-------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--|--|
|             |                            |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            | В <sub>1</sub> , мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |  |
| 1           | 2                          | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8          | 9                   | 10    | 11    | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |  |
| Завтрак     |                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |  |
| 1           | Омлет натуральный          | 160       | 15,9             | 24,84   | 16,8        | 354,36                        | 210        | 0,14                | -     | 76    | 39,9   | 171                  | 341    | 5,2    |  |  |
| 2           | Икра кабачковая            | 100       | 1,7              | 8,80    | 7,70        | 116,8                         |            | 0,05                | 5     | -     | 10     | 10                   | 31     | 0,35   |  |  |
| 3           | Хлеб пшеничный             | 30        | 1,9              | 0,23    | 12,43       | 59,39                         |            | 0,08                | -     | -     | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |  |
| 4           | Хлеб ржаной                | 30        | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 51,24                         |            | 0,05                | -     | -     | 4,56   | 6,96                 | 20,88  | 0,96   |  |  |
| 5           | Чай с сахаром              | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376        | -                   | 0,05  | -     | 2,20   | 2,48                 | 4,13   | 0,41   |  |  |
|             | Итого за завтрак:          | 520       | 21,58            | 34,23   | 61,95       | 642,19                        |            | 0,32                | 5,05  | 76    | 69,6   | 203,44               | 438,51 | 7,72   |  |  |
| Обед        |                            |           |                  |         |             |                               |            |                     |       |       |        |                      |        |        |  |  |
| 1           | Суп - лапша домашняя       | 250       | 2,58             | 5,55    | 13,4        | 113,87                        | 113/114    | 0,1                 | 8,25  | 30    | 30     | 32,5                 | 35,5   | 1,0    |  |  |
| 2           | Птица отварная с маслом    | 100/5     | 20,58            | 21,57   | 0,41        | 278,09                        | 288        | 0,06                | 0,4   | 50    | 21,6   | 20,0                 | 280    | 2,85   |  |  |
| 3           | Гарнир каша вязкая пшенная | 180       | 5,01             | 6,55    | 30,42       | 200,7                         | 303        | 0,02                | -     | 3     | 7,72   | 10,4                 | 66,7   | 0,47   |  |  |
| 4           | Рагу из овощей             | 100       | 1,96             | 4,44    | 11,5        | 95,0                          | 143        | 0,04                | 24,92 | 30    | 21,85  | 35,66                | 42,1   | 0,75   |  |  |
| 5           | Хлеб пшеничный             | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |            | 0,08                | -     | -     | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |  |
| 6           | Хлеб ржаной                | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |            | 0,04                | -     | -     | 8,7    | 6,5                  | 20,8   | 0,4    |  |  |
| 7           | Компот из сухофруктов      | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349        | 0,09                | 2,25  | -     | 9      | 17                   | 12     | 2,2    |  |  |
|             | Итого за обед:             | 1110      | 35,66            | 38,86   | 110,75      | 936,61                        |            | 0,43                | 35,82 | 113   | 116,37 | 135,06               | 498,6  | 8,47   |  |  |
|             | Итого за день:             | 1630      | 57,24            | 73,09   | 172,7       | 1578,8                        |            | 0,75                | 40,87 | 189   | 185,97 | 338,5                | 937,11 | 16,19  |  |  |

| № п/п   | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины            |       |        | Минеральные вещества |         |        |        |  |
|---------|---------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--|
|         |                                             |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | B <sub>1</sub> , мг | C, мг | A, мкг | Mg, мг               | Ca, мг  | P, мг  | Fe, мг |  |
| 1       | 2                                           | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9                   | 10    | 11     | 12                   | 13      | 14     | 15     |  |
| ВТОРНИК |                                             |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |         |        |        |  |
| Завтрак |                                             |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |         |        |        |  |
| 1       | Каша вязкая молочная «Геркулес» с сахаром   | 250/5     | 10,71            | 11,36   | 47,55       | 335,27                        | 173         | 0,08                | 1,24  | 78,37  | 85,46                | 186,59  | 166,68 | 2,14   |  |
| 2       | Хлеб пшеничный                              | 20        | 1,52             | 0,18    | 9,94        | 47,46                         |             | 0,03                |       |        | 7,00                 | 5,20    | 16,60  | 0,32   |  |
| 3       | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,16                         |             | 0,03                |       |        | 6,96                 | 5,20    | 16,64  | 0,32   |  |
| 4       | Кофейный напиток с молоком                  | 200       | 3,58             | 2,68    | 28,34       | 151,80                        | 379         | 0,034               | 1,02  | -      | 13,17                | 130,9   | 45,58  | 0,22   |  |
| 5       | Печенье                                     | 50        | 5,86             | 5,94    | 40,80       | 240,0                         |             | -                   | -     | -      | -                    | -       | -      | -      |  |
|         | Итого за завтрак:                           | 545       | 22,99            | 20,4    | 133,31      | 808,69                        |             | 0,174               | 2,26  | 78,37  | 112,59               | 327,89  | 245,5  | 3      |  |
| Обед    |                                             |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |         |        |        |  |
| 1       | Суп картофельный с горохом                  | 250       | 5,08             | 5,35    | 23,85       | 163,87                        | 102         | 0,31                | 6,25  | -      | 37,5                 | 47,5    | 48,0   | 2,25   |  |
| 2       | Тефтели из говядины с соусом красным основ. | 100/50    | 13,06            | 20,75   | 17,78       | 310,11                        | 278/331     | 0,08                | 4,2   | -      | 29,86                | 29,35   | 150,2  | 1,35   |  |
| 3       | Гарнир капусты тушеная                      | 180       | 3,73             | 4,81    | 24,12       | 154,69                        | 321         | 0,036               | 30,78 | 5      | 36                   | 104,4   | 97,7   | 1,44   |  |
| 4       | Огурцы натуральные свежие                   | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71          | 0,04                | 10    | -      | 14                   | 23      | 42     | 0,6    |  |
| 5       | Хлеб пшеничный                              | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,08                | -     | -      | 17,5                 | 13      | 41,5   | 0,8    |  |
| 6       | Хлеб ржаной                                 | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |             | 0,04                |       | -      | 8,7                  | 6,5     | 20,75  | 0,4    |  |
| 7       | Кисель из сока                              | 200       | 0,57             | 0,06    | 30,20       | 123,60                        | 359         | 0,01                | 1,09  | -      | 3,36                 | 15,7    | 16,31  | 0,37   |  |
|         | Итого за обед:                              | 955       | 28,69            | 31,72   | 132,55      | 930,42                        |             | 0,286               | 46,07 | 5      | 109,42               | 191,95  | 368,46 | 4,96   |  |
|         | Итого за день:                              | 1500      | 51,68            | 52,12   | 265,86      | 1739,11                       |             | 0,46                | 48,33 | 83,37  | 222,01               | 519,846 | 613,96 | 7,96   |  |

# 13 день

| № п/п   | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептуры | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |
|---------|-----------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
|         |                                   |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг  | Fe, мг |
| 1       | 2                                 | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9        | 10    | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15     |
| СРЕДА   |                                   |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |                      |        |        |        |
| Завтрак |                                   |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |                      |        |        |        |
| 1       | Оладьи со сметаной                | 200/50    | 17,22            | 24,36   | 68,60       | 562,52                        | 401         | 0,38     | 1,96  | 52     | 85,1                 | 327    | 366    | 2,9    |
| 2       | Чай с сахаром                     | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376         | -        | 0,05  | -      | 2,20                 | 2,48   | 4,13   | 0,41   |
| 3       | Яблоко свежее                     | 150       | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                          | 338         | 0,045    | 24    |        | 13,5                 | 24     | 16,5   | 0,9    |
|         | Итого за завтрак:                 | 600       | 17,92            | 24,36   | 98,3        | 684,12                        |             | 0,43     | 26,01 | 52     | 100,8                | 353,48 | 386,63 | 4,21   |
| Обед    |                                   |           |                  |         |             |                               |             |          |       |        |                      |        |        |        |
| 1       | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 1,6              | 4,93    | 11,5        | 96,77                         | 88          | 0,03     | 17,6  | -      | 17,4                 | 10     | 38,1   | 0,6    |
| 2       | Птица, тушенная в соусе           | 100/50    | 21,81            | 24,59   | 5,3         | 329,75                        | 290         | 0,06     | 1,8   | 50     | 23,9                 | 47,8   | 207    | 1,7    |
| 3       | Гарнир каша вязкая пшеничная      | 180       | 5,02             | 5,65    | 31,41       | 196,6                         | 303         | 0,02     | -     | 3      | 7,72                 | 10,4   | 66,7   | 0,47   |
| 4       | Рагу из овощей                    | 100       | 1,96             | 4,44    | 11,5        | 95,0                          | 143         | 0,04     | 24,92 | 30     | 21,85                | 35,66  | 42,1   | 0,75   |
| 5       | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,08     | -     | -      | 17,5                 | 13     | 41,5   | 0,8    |
| 6       | Хлеб ржаной                       | 25        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 42,7                          |             | 0,04     | -     | -      | 8,7                  | 6,5    | 20,8   | 0,4    |
| 7       | Компот из сухофруктов             | 200       | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                          | 349         | 0,09     | 2,25  | -      | 9                    | 17     | 12     | 2,2    |
|         | Итого за обед:                    | 955       | 35,92            | 40,36   | 114,73      | 967,07                        |             | 0,36     | 46,57 | 83     | 106,07               | 140,36 | 428,2  | 6,92   |
|         | Итого за день:                    | 1555      | 53,84            | 64,72   | 213,03      | 1651,19                       |             | 0,79     | 72,58 | 135    | 206,87               | 493,84 | 814,83 | 11,13  |



14 день

| № п/п          | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № Рецептуры | Витамины            |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |
|----------------|------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
|                |                                          |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             | B <sub>1</sub> , мг | C, мг | A, мкг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг  | Fe, мг |
| 1              | 2                                        | 3         | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8           | 9                   | 10    | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15     |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |                                          |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |
| <b>Завтрак</b> |                                          |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |
| 1              | Запеканка из творога со сметаной         | 150/50    | 23,41            | 18,70   | 35,56       | 408,18                        | 223         | 0,12                | 1,23  | 90     | 57,92                | 234,1  | 431,5  | 1,56   |
| 2              | Какао с молоком                          | 200       | 3,76             | 3,20    | 26,74       | 150,80                        | 382         | 0,034               | 1,0   | 20     | 17,6                 | 122    | 114    | 0,63   |
| 3              | Яблоко свежее                            | 150       | 0,6              |         | 14,7        | 61,2                          | 338         | 0,045               | 24    |        | 13,5                 | 24     | 16,5   | 0,9    |
|                | Итого за завтрак:                        | 550       | 27,77            | 21,9    | 77          | 620,18                        |             | 0,2                 | 26,23 | 110    | 89,02                | 380,1  | 562    | 3,09   |
| <b>Обед</b>    |                                          |           |                  |         |             |                               |             |                     |       |        |                      |        |        |        |
| 1              | Суп картофельный с рисом                 | 250       | 2                | 2,73    | 20,93       | 116,3                         | 101         | 0,06                | 7,75  | 25     | 34,28                | 32,5   | 85,2   |        |
| 2              | Котлета рыбная с соусом красным основным | 100/50    | 15,25            | 12,3    | 15,6        | 234,22                        | 234/824     | 0,12                | 35,3  | 30     | 53,37                | 45,5   | 53,4   | 1,3    |
| 3              | Гарнир пюре картофельное                 | 180       | 3,74             | 6,12    | 22,28       | 159,16                        | 312         | 0,14                | 2,5   | 7      | 23                   | 15,3   | 173,7  | 3      |
| 4              | Огурцы натуральные свежие                | 100       | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                          | 71          | 0,04                | 10    | -      | 14                   | 23     | 42     | 0,6    |
| 5              | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                        |             | 0,08                | -     | -      | 17,5                 | 13     | 41,5   | 0,8    |
| 6              | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,16                         |             | 0,03                |       |        | 6,96                 | 5,20   | 16,64  | 0,32   |
| 7              | Чай с сахаром                            | 200       | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                         | 376         | -                   | 0,05  | -      | 2,20                 | 2,48   | 4,13   | 0,41   |
|                | Итого за обед:                           | 950       | 27,01            | 21,84   | 108,74      | 739,69                        |             | 0,47                | 55,6  | 62     | 151,31               | 136,98 | 416,57 | 6,43   |
|                | Итого за день:                           | 1500      | 54,78            | 43,74   | 185,74      | 1359,87                       |             | 0,67                | 81,83 | 172    | 240,33               | 517,08 | 978,57 | 9,52   |

15 день.

| № п/п                     | Наименование блюда                           | Порций<br>блюд | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>Рецепт<br>уры | Витамины |       |           |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|---------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------------|----------|-------|-----------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|                           |                                              |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |                    | В1, мг   | С, мг | А,<br>мкг | Mg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |
|                           |                                              |                |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |        |                      |        |        |  |
| 1                         | 2                                            | 3              | 4                | 5       | 6           | 7                                   | 8                  | 9        | 10    | 11        | 12     | 13                   | 14     | 15     |  |
| ПЯТНИЦА                   |                                              |                |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |        |                      |        |        |  |
| Завтрак                   |                                              |                |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |        |                      |        |        |  |
| 1                         | Каша молочная вязкая рисовая с сахаром       | 250/5          | 7,4              | 3,4     | 60,6        | 302,3                               | 174                | 0,08     | 1,25  | 75        | 32     | 167                  | 134,08 | 0,8    |  |
| 2                         | Бутерброд с повидлом                         | 5/20/30        | 2,49             | 3,93    | 27,56       | 155,57                              | 2                  | 0,05     | 0,10  | -         | 11,3   | 10,9                 | 29,4   | 0,87   |  |
| 3                         | Хлеб ржаной                                  | 40             | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 68,32                               |                    | 0,06     |       |           | 13,92  | 10,4                 | 33,28  | 0,64   |  |
| 4                         | Чай с сахаром                                | 200            | 0,1              | -       | 15,0        | 60,40                               | 376                | -        | 0,05  | -         | 2,20   | 2,48                 | 4,13   | 0,41   |  |
|                           | Итого за завтрак:                            | 550            | 12,63            | 7,81    | 116,52      | 586,59                              |                    | 0,19     | 1,4   | 75        | 59,42  | 190,78               | 200,89 | 2,72   |  |
| Обед                      |                                              |                |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |        |                      |        |        |  |
| 1                         | Суп картофельный с фасолью                   | 250            | 5,08             | 5,35    | 23,85       | 163,87                              | 102                | 0,31     | 6,25  | -         | 37,5   | 47,5                 | 48     | 2,25   |  |
| 2                         | Голубцы любительские с соусом красным основ. | 100/50         | 8,6              | 10,53   | 12,8        | 180,37                              | 131/824            | 0,06     | 32,8  | 40        | 25,45  | 53,83                | 95,2   | 1,1    |  |
| 3                         | Гарнир макаронные изделия отварные           | 180            | 6,43             | 5,81    | 34,3        | 215,21                              | 309                | 0,19     | -     | 32        | 18     | 12                   | 87     | 1,57   |  |
| 4                         | Огурцы свежие                                | 100            | 0,8              | -       | 3,4         | 16,8                                | 71                 | 0,04     | 10    | -         | 14     | 23                   | 42     | 0,6    |  |
| 5                         | Хлеб пшеничный                               | 50             | 3,8              | 0,45    | 24,85       | 118,65                              |                    | 0,08     | -     | -         | 17,5   | 13                   | 41,5   | 0,8    |  |
| 6                         | Хлеб ржаной                                  | 23             | 1,52             | 0,30    | 7,68        | 39,31                               |                    | 0,03     | -     | -         | 7,15   | 5,34                 | 17,04  | 0,33   |  |
| 7                         | Компот из сухофруктов                        | 200            | 0,08             | -       | 21,82       | 87,6                                | 349                | 0,09     | 2,25  | -         | 9      | 17                   | 12     | 2,2    |  |
|                           | Итого за обед:                               | 953            | 26,31            | 22,44   | 128,7       | 821,81                              |                    | 0,80     | 51,3  | 72        | 128,67 | 171,67               | 342,74 | 8,85   |  |
|                           | Итого за день:                               | 1503           | 38,94            | 30,25   | 245,22      | 1408,4                              |                    | 0,99     | 52,7  | 147       | 188,02 | 362,45               | 543,63 | 11,57  |  |
| Итого по меню за 3 недели |                                              |                |                  |         |             |                                     |                    |          |       |           |        |                      |        |        |  |

| Итого                | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|----------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|                      |          |         |             |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Mg, мг | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |
|                      |          |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |  |
| Итого за весь период | 256,48   | 263,92  | 1082,55     | 7737,37                       | 3,66     | 296,31 | 726,37 | 1043,2 | 2231,7               | 3888,1 | 56,37  |  |
| Среднее значение     | 51,30    | 52,78   | 216,51      | 1547,47                       | 0,73     | 59,26  | 145,27 | 208,64 | 446,34               | 777,62 | 11,27  |  |

16