

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 44

Чурбанова О. А.

2026 г.

Для документов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"

Бенда Л.М.

4 мая 2026 г.

## Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

| Наименование блюда                             | номер по СР | выход   | (гр)  | Пищевая ценность |        |         |      | Витамины и минеральные вещества |        |      |        |        |        |       |    |
|------------------------------------------------|-------------|---------|-------|------------------|--------|---------|------|---------------------------------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----|
|                                                |             |         |       | Белки            | Жиры   | Углевод | Калл | А                               | В      | С    | Е      | Ca     | Mg     | P     | Fe |
| Первый день (понедельник)                      |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| завтрак                                        |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| Сыр порциями                                   | 97*         | 10      | 2,30  | 2,90             | 0,00   | 36      | 0,04 | 0,00                            | 0,16   | 0,05 | 100,00 | 5,00   | 54,00  | 0,11  |    |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                 | 302*        | 285/5   | 17,35 | 16,45            | 44,87  | 397     | 0,09 | 0,27                            | 1,87   | 0,75 | 178,24 | 20,43  | 147,00 | 2,05  |    |
| Чай охлажденный с плодовым соком               | 79***       | 200     | 0,34  | 0,02             | 22,53  | 95      | 0    | 0                               | 1,04   | 0,05 | 6,13   | 3,98   | 7,21   | 0,58  |    |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 50      | 3,95  | 0,50             | 24,00  | 117     | 0,00 | 0,04                            | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |    |
| итого:                                         |             |         | 23,94 | 19,87            | 91,40  | 645     | 0,13 | 0,31                            | 3,07   | 1,29 | 292,37 | 35,01  | 234,21 | 3,18  |    |
| обед                                           |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| Огурцы свежие порциями                         | 71**        | 100     | 0,83  | 0,1              | 1,89   | 12      | 0    | 0,07                            | 4,9    | 0,27 | 17,1   | 14     | 30     | 0,5   |    |
| Суп картофельный с горохом с мясом птицы       | 139*        | 5/250   | 7,08  | 3,62             | 19,96  | 147     | 0,06 | 0,25                            | 11,50  | 0,26 | 38,40  | 34,87  | 88,32  | 2,08  |    |
| Птица тушенная в соусе                         | 493*        | 100     | 12,05 | 19,8             | 2,25   | 176     | 0,08 | 0,07                            | 0,52   | 2,45 | 18,53  | 15,68  | 128,74 | 1,03  |    |
| Макаронные изделия отварные                    | 516*        | 180     | 6,38  | 5,87             | 35,00  | 253     | 0,06 | 0,13                            | 0,00   | 0,92 | 12,37  | 9,80   | 54,34  | 0,99  |    |
| Напиток апельсиновый                           | 699*        | 200     | 0,2   | 0,04             | 25,73  | 100     | 0,01 | 0,01                            | 13,2   | 0,08 | 7,96   | 2,86   | 5,06   | 0,14  |    |
| Хлеб ржаной                                    |             | 60      | 2,82  | 0,60             | 24,60  | 126     | 0,00 | 0,08                            | 0,00   | 0,78 | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |    |
| итого:                                         |             |         | 29,36 | 30,03            | 109,4  | 814,00  | 0,21 | 0,61                            | 30,12  | 4,76 | 108,76 | 88,61  | 358,66 | 6,98  |    |
| полдник                                        |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| Булочка домашняя                               | 769*        | 50      | 3,8   | 8,58             | 30     | 196     | 0,15 | 0,08                            | 0      | 0,52 | 8,87   | 6,09   | 33,92  | 0,29  |    |
| Сок фруктовый                                  |             | 200     | 1,4   | 0,2              | 20,2   | 120     | 0    | 0,12                            | 80     | 0,4  | 36     | 22     | 26     | 0,6   |    |
| итого:                                         |             |         | 5,20  | 8,78             | 50,20  | 316     | 0,00 | 0,20                            | 80,00  | 0,92 | 44,87  | 28,09  | 59,92  | 0,89  |    |
| всего                                          |             |         | 58,50 | 58,68            | 251,03 | 1775    | 0,34 | 1,12                            | 113,19 | 6,97 | 446,00 | 151,71 | 652,79 | 11,05 |    |
| Второй день (вторник)                          |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| завтрак                                        |             |         |       |                  |        |         |      |                                 |        |      |        |        |        |       |    |
| Масло порциями                                 | 96*         | 10      | 0,05  | 7,25             | 0,08   | 66      | 0,10 | 0,00                            | 0,00   | 0,00 | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,03  |    |
| Каша молоч. овсяная с маслом                   | 302*        | 285/5   | 16,27 | 14,70            | 37,37  | 348     | 0,09 | 0,41                            | 1,87   | 0,75 | 223,87 | 103,14 | 147,00 | 2,05  |    |
| Чай с сахаром                                  | 685*        | 200     | 0,20  | 0,05             | 15,01  | 57      | 0,00 | 0,00                            | 0,10   | 0,00 | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |    |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 50      | 3,95  | 0,50             | 24,00  | 117     | 0,00 | 0,04                            | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |    |
| итого:                                         |             |         | 20,47 | 22,50            | 76,46  | 588,00  | 0,19 | 0,45                            | 1,97   | 1,19 | 238,32 | 113,18 | 183,14 | 3,39  |    |
| Салат из свежих помидоров и огурцов            | 20*         | 100     | 0,90  | 7,10             | 3,20   | 105,00  | 0,05 | 1,04                            | 0,25   | 1,67 | 12,53  | 22,55  | 17,54  | 0,75  |    |
| Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной | 110*        | 5/250/5 | 3,95  | 6,62             | 13,29  | 131     | 0,11 | 0,04                            | 10,99  | 0,21 | 47,11  | 24,21  | 53,88  | 1,17  |    |



| Наименование блюда                                | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                   |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
| Тефтели рубленые с соусом                         | 279**       | 100        | 9,96             | 16,11        | 11,61         | 223           | 0,01                            | 0,06        | 3,08         | 4,96        | 30,91         | 10,02         | 59,95         | 0,66         |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 508*        | 180        | 10,51            | 7,94         | 31,70         | 325           | 0,06                            | 0,10        | 0,00         | 0,67        | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |
| Напиток лимонный                                  | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96            | 0                               | 0,01        | 6,4          | 0,01        | 6,88          | 1,92          | 3,52          | 0,17         |
| Хлеб ржаной                                       |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                                     |             |            | <b>28,28</b>     | <b>38,39</b> | <b>108,83</b> | <b>1006</b>   | <b>0,23</b>                     | <b>1,29</b> | <b>20,72</b> | <b>8,30</b> | <b>129,22</b> | <b>236,44</b> | <b>436,10</b> | <b>10,57</b> |
| <b>полдник</b>                                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Кекс                                              |             | 33         | 1,82             | 7,2          | 17            | 142           | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0           | 29,22         | 14,79         | 56,18         | 0,79         |
| Чай охлажденный с плодовым соком                  | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95            | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |
| Фрукты свежие                                     |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |
| <b>итого:</b>                                     |             |            | <b>2,46</b>      | <b>7,22</b>  | <b>48,13</b>  | <b>277,00</b> | <b>0,01</b>                     | <b>0,10</b> | <b>11,42</b> | <b>0,25</b> | <b>51,35</b>  | <b>27,77</b>  | <b>74,39</b>  | <b>3,57</b>  |
| <b>всего</b>                                      |             |            | <b>51,21</b>     | <b>68,11</b> | <b>233,42</b> | <b>1871</b>   | <b>0,43</b>                     | <b>1,84</b> | <b>34,11</b> | <b>9,74</b> | <b>418,89</b> | <b>377,39</b> | <b>693,63</b> | <b>17,53</b> |
| <b>Третий день (среда)</b>                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Сыр порциями                                      | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90         | 0,00          | 36            | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молоч. рисовая с маслом                      | 302*        | 285/5      | 13,96            | 16,44        | 42,6          | 375           | 0,1                             | 0,11        | 1,96         | 0,21        | 191,58        | 53,05         | 232,4         | 0,62         |
| Чай с лимоном                                     | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59            | 0,00                            | 0,00        | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91         |
| Хлеб пшеничный                                    |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>итого:</b>                                     |             |            | <b>20,47</b>     | <b>19,90</b> | <b>81,82</b>  | <b>587</b>    | <b>0,14</b>                     | <b>0,15</b> | <b>5,02</b>  | <b>0,70</b> | <b>307,63</b> | <b>68,89</b>  | <b>322,18</b> | <b>2,08</b>  |
| <b>обед</b>                                       |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из квашеной капусты                         | 45*         | 100        | 1,60             | 5,07         | 8,33          | 87,00         | 0,00                            | 0,07        | 25,30        | 2,10        | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58         |
| Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной | 124*        | 5/250/5    | 3,76             | 5,60         | 10,20         | 113           | 0,11                            | 0,04        | 10,99        | 0,21        | 47,11         | 24,21         | 53,88         | 1,17         |
| Кнели из кур с рисом с соусом                     | 218***      | 100        | 11,7             | 9,8          | 7,5           | 168           | 0,02                            | 0,05        | 1,2          | 2,91        | 20,45         | 21,11         | 147,62        | 1,08         |
| Пюре картофельное                                 | 520*        | 180        | 3,87             | 7,08         | 26,40         | 204           | 0,10                            | 0,35        | 31,13        | 0,16        | 48,55         | 39,21         | 114,76        | 1,42         |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,8          | 116           | 0                               | 0           | 0,4          | 0           | 44,8          | 6             | 15,4          | 1,26         |
| Хлеб ржаной                                       |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126           | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                                     |             |            | <b>24,19</b>     | <b>28,15</b> | <b>105,83</b> | <b>814</b>    | <b>0,23</b>                     | <b>0,59</b> | <b>69,02</b> | <b>6,16</b> | <b>217,39</b> | <b>116,29</b> | <b>414,77</b> | <b>7,75</b>  |
| <b>полдник</b>                                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Булочка творожная                                 | 786*        | 50         | 7                | 2            | 27            | 147           | 0,05                            | 0,16        | 0,13         | 0,15        | 53,18         | 13,93         | 105,74        | 0,8          |
| Чай с молоком                                     | 297***      | 200        | 1,60             | 1,65         | 17,36         | 86            | 0,02                            | 0,02        | 0,75         | 0,00        | 65,25         | 11,40         | 53,24         | 0,90         |
| Шоколад мини                                      |             | 9          | 0,90             | 2,80         | 4,60          | 48            |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |
| <b>итого:</b>                                     |             |            | <b>8,60</b>      | <b>3,65</b>  | <b>44,36</b>  | <b>233,00</b> | <b>0,07</b>                     | <b>0,18</b> | <b>0,88</b>  | <b>0,15</b> | <b>118,43</b> | <b>25,33</b>  | <b>158,98</b> | <b>1,70</b>  |
| <b>всего</b>                                      |             |            | <b>53,26</b>     | <b>51,70</b> | <b>232,01</b> | <b>1634</b>   | <b>0,44</b>                     | <b>0,92</b> | <b>74,92</b> | <b>7,01</b> | <b>643,45</b> | <b>210,51</b> | <b>895,93</b> | <b>11,53</b> |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>                   |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Масло порциями                                    | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            | 0,10                            | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,03         |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                    | 302*        | 285/5      | 15,85            | 15,07        | 39,09         | 355           | 0,10                            | 0,36        | 1,87         | 0,13        | 197,56        | 79,63         | 197,45        | 1,50         |
| Чай охлажденный с плодовым соком                  | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95            | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |
| Хлеб пшеничный                                    |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |



| Наименование блюда                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |              |               |               |               |              |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                    |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл          | А                               | В           | С            | Е            | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>20,19</b>     | <b>22,84</b> | <b>85,70</b>  | <b>633,00</b> | <b>0,20</b>                     | <b>0,40</b> | <b>2,91</b>  | <b>0,62</b>  | <b>212,89</b> | <b>89,25</b>  | <b>232,56</b> | <b>2,55</b>  |
| <b>обед</b>                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Огурцы свежие порциями             | 71**        | 100        | 0,83             | 0,1          | 1,89          | 12            | 0                               | 0,07        | 4,9          | 0,27         | 17,1          | 14            | 30            | 0,5          |
| Суп картофельный с рыбой           | 133*        | 250/5      | 3,71             | 2,55         | 20,04         | 121           | 0,04                            | 0,16        | 24,15        | 0,36         | 26,12         | 84,02         | 91,05         | 1,31         |
| Гуляш                              | 260**       | 100        | 10,64            | 14,09        | 2,89          | 221           |                                 | 0,37        | 0,92         | 1,9          | 20            | 22,39         | 128,62        | 2,21         |
| Рис отварной                       | 511*        | 180        | 4,58             | 7,33         | 26,33         | 275,00        | 0,08                            | 0,04        | 0,00         | 0,53         | 6,15          | 32,43         | 98,74         | 0,67         |
| Компот из св. плодов               | 631*        | 200        | 0,2              | 0,16         | 27,88         | 115           | 0,01                            | 0,01        | 6,6          | 0,08         | 6,88          | 3,6           | 4,4           | 0,95         |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 26,40         | 126           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>22,78</b>     | <b>24,83</b> | <b>105,43</b> | <b>870</b>    | <b>0,13</b>                     | <b>0,69</b> | <b>36,57</b> | <b>3,92</b>  | <b>90,65</b>  | <b>167,84</b> | <b>405,01</b> | <b>7,88</b>  |
| <b>полдник</b>                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Пряник                             |             | 33         | 1,65             | 1,32         | 24,42         | 122           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44         | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| Фрукты свежие                      |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2          | 16            | 9             | 11            | 2,2          |
| Напиток апельсиновый               | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100           | 0,01                            | 0,01        | 13,2         | 0,04         | 7,96          | 2,86          | 5,06          | 0,14         |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>2,15</b>      | <b>1,36</b>  | <b>58,75</b>  | <b>262</b>    | <b>0,01</b>                     | <b>0,08</b> | <b>23,20</b> | <b>0,68</b>  | <b>31,96</b>  | <b>17,46</b>  | <b>42,06</b>  | <b>2,78</b>  |
| <b>всего</b>                       |             |            | <b>45,12</b>     | <b>49,03</b> | <b>249,88</b> | <b>1765</b>   | <b>0,34</b>                     | <b>1,17</b> | <b>62,68</b> | <b>5,22</b>  | <b>335,50</b> | <b>274,55</b> | <b>679,63</b> | <b>13,21</b> |
| <b>Пятый день (пятница)</b>        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Сыр порциями                       | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90         | 0,00          | 36            | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05         | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молоч. гречневая с маслом     | 302*        | 285/5      | 13,27            | 16,52        | 42,88         | 373           | 0,19                            | 0,14        | 1,78         | 0,64         | 184,34        | 162,08        | 337,78        | 4,93         |
| Чай с сахаром                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57            | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00         | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |
| Хлеб пшеничный                     |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44         | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>19,72</b>     | <b>19,97</b> | <b>81,89</b>  | <b>583</b>    | <b>0,23</b>                     | <b>0,18</b> | <b>2,04</b>  | <b>1,13</b>  | <b>297,59</b> | <b>177,08</b> | <b>426,02</b> | <b>6,35</b>  |
| <b>обед</b>                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Салат из свеклы                    | 88***       | 100        | 1,27             | 15,06        | 7,65          | 171           | 0,01                            | 0,05        | 8,50         | 6,70         | 31,45         | 18,70         | 36,55         | 1,19         |
| Суп картоф.с крупой с мясом        | 138*        | 5/250      | 3,4              | 3,51         | 17,44         | 114           | 0,03                            | 0,17        | 16,5         | 0,23         | 22,03         | 27,08         | 76,87         | 0,88         |
| Биточки рубленые куриные           | 602****     | 100        | 18,10            | 16,80        | 8,90          | 193           | 0,00                            | 0,07        | 1,32         | 3,61         | 51,95         | 21,91         | 144,42        | 1,32         |
| Макаронные изделия отварные        | 516*        | 180        | 6,38             | 5,87         | 35,00         | 253           | 0,06                            | 0,13        | 0,00         | 0,92         | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99         |
| Компот из плодов или ягод сушеных  | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 31            | 123           | 0,1                             | 0,1         | 6,6          | 0            | 6,88          | 3,6           | 4,4           | 1,26         |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126           | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>33,01</b>     | <b>41,84</b> | <b>124,59</b> | <b>980,00</b> | <b>0,20</b>                     | <b>0,60</b> | <b>32,92</b> | <b>12,24</b> | <b>139,08</b> | <b>92,49</b>  | <b>368,78</b> | <b>7,88</b>  |
| <b>полдник</b>                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Пудинг из творога со сгущ. молоком | 362*        | 100        | 13,4             | 10,9         | 20,7          | 237           | 0,05                            | 0,16        | 0,13         | 0,15         | 53,18         | 13,93         | 105,74        | 0,8          |
| Напиток яблочный                   | 856****     | 200        | 0,2              | 0,2          | 27,8          | 118           | 0,01                            | 0,01        | 6,6          | 0,08         | 6,88          | 3,6           | 4,4           | 0,95         |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>13,60</b>     | <b>2,06</b>  | <b>48,50</b>  | <b>355</b>    | <b>0,06</b>                     | <b>0,17</b> | <b>6,73</b>  | <b>0,23</b>  | <b>60,06</b>  | <b>17,53</b>  | <b>110,14</b> | <b>1,75</b>  |
| <b>всего</b>                       |             |            | <b>66,33</b>     | <b>63,87</b> | <b>254,98</b> | <b>1918</b>   | <b>0,49</b>                     | <b>0,95</b> | <b>41,69</b> | <b>13,60</b> | <b>496,73</b> | <b>287,10</b> | <b>904,94</b> | <b>15,98</b> |
| <b>Шестой день (суббота)</b>       |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Бутерброд с повидлом               | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132           | 0,03                            | 0,02        | 8,00         | 0,40         | 8,00          | 5,00          | 14,00         | 0,30         |
| Каша молочная манная с маслом      | 302*        | 285/5      | 11,66            | 14,51        | 32,25         | 306           | 0,10                            | 0,12        | 1,96         | 0,14         | 195,18        | 29,29         | 174,67        | 1,32         |



| Наименование блюда                       | номер по СР | выход | (гр) | Пищевая ценность |       |         | Витамины и минеральные вещества |       |       |        |       |        |        |        |       |
|------------------------------------------|-------------|-------|------|------------------|-------|---------|---------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                                          |             |       |      | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл                            | А     | В     | С      | Е     | Са     | Mg     | P      | Fe    |
| Какао с молоком                          | 693*        | 200   |      | 4,90             | 5,00  | 32,50   | 190                             | 0     | 0,141 | 1,16   | 0     | 113,1  | 0      | 0      | 0,93  |
| Хлеб пшеничный                           |             | 20    |      | 1,60             | 0,20  | 9,60    | 47                              | 0,00  | 0,02  | 0,00   | 0,18  | 3,33   | 2,33   | 10,83  | 0,18  |
| итого:                                   |             |       |      | 19,36            | 24,01 | 96,35   | 674,60                          | 0,13  | 0,30  | 11,12  | 0,72  | 319,61 | 36,62  | 199,50 | 2,73  |
| обед                                     |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Огурцы свежие порциями                   | 71**        | 100   |      | 0,83             | 0,1   | 1,89    | 12                              | 0     | 0,07  | 4,9    | 0,27  | 17,1   | 14     | 30     | 0,5   |
| Суп крестьянский с крупой с мясом        | 134*        | 5/250 |      | 3,80             | 6,80  | 8,00    | 126                             | 0,00  | 0,07  | 15,52  | 0,47  | 33,14  | 17,30  | 29,00  | 1,30  |
| Котлеты рубленые с соусом                | 451*        | 100   |      | 16,00            | 15,10 | 13,12   | 253                             | 0,00  | 0,07  | 1,31   | 2,56  | 29,30  | 9,15   | 63,82  | 0,61  |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 508*        | 180   |      | 10,51            | 7,94  | 31,70   | 325                             | 0,06  | 0,10  | 0,00   | 0,67  | 17,39  | 166,34 | 249,01 | 5,58  |
| Напиток лимонный                         | 699*        | 200   |      | 0,14             | 0,02  | 24,43   | 96                              | 0     | 0,01  | 6,4    | 0,01  | 6,88   | 1,92   | 3,52   | 0,17  |
| Хлеб ржаной                              |             | 60    |      | 2,82             | 0,60  | 24,60   | 126                             | 0,00  | 0,08  | 0,00   | 0,78  | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |
| итого:                                   |             |       |      | 34,10            | 30,56 | 103,74  | 938                             | 0,06  | 0,40  | 28,13  | 4,76  | 118,21 | 220,11 | 427,55 | 10,40 |
| полдник                                  |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Пирожки с яблоками                       | 738*        | 60    |      | 3,1              | 3     | 27,2    | 148                             | 0,01  | 0,05  | 3,7    | 0,74  | 12,4   | 7,2    | 35,2   | 1     |
| Фрукты свежие                            |             | 100   |      | 0,3              |       | 8,6     | 40                              | 0     | 0,03  | 10     | 0,2   | 16     | 9      | 11     | 2,2   |
| Напиток из плодов шиповника              | 705*        | 200   |      | 0,68             | 0,28  | 20      | 133                             | 0     | 0,01  | 0,06   | 0     | 12,4   | 3,4    | 3,4    | 0,66  |
| итого:                                   |             |       |      | 4,08             | 3,28  | 55,80   | 321                             | 0,01  | 0,09  | 13,76  | 0,94  | 40,80  | 19,60  | 49,60  | 3,86  |
| всего                                    |             |       |      | 57,54            | 57,85 | 255,89  | 1934                            | 0,20  | 0,79  | 53,01  | 6,42  | 478,62 | 276,33 | 676,65 | 16,99 |
| Седьмой день (понедельник)               |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| завтрак                                  |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Масло порциями                           | 96*         | 10    |      | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66                              | 0,10  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,03  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом           | 302*        | 285/5 |      | 17,35            | 16,45 | 44,87   | 397                             | 0,09  | 0,27  | 1,87   | 0,75  | 178,24 | 20,43  | 147,00 | 2,05  |
| Чай охлажденный с плодовым соком         | 79***       | 200   |      | 0,34             | 0,02  | 22,53   | 95                              | 0     | 0     | 1,04   | 0,05  | 6,13   | 3,98   | 7,21   | 0,58  |
| Хлеб пшеничный                           |             | 50    |      | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117                             | 0,00  | 0,04  | 0,00   | 0,44  | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| итого:                                   |             |       |      | 21,69            | 24,22 | 91,48   | 675                             | 0,19  | 0,31  | 2,91   | 1,24  | 193,57 | 30,05  | 182,11 | 3,10  |
| обед                                     |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Салат из свежих помидоров                | 23**        | 100   |      | 1,08             | 6,08  | 3,40    | 73                              | 0,85  | 0,05  | 19,75  | 4,94  | 16,14  | 17,00  | 14,06  | 0,80  |
| Суп картофельный с горохом с мясом птицы | 139*        | 5/250 |      | 7,08             | 3,62  | 19,96   | 147                             | 0,06  | 0,25  | 11,50  | 0,26  | 38,40  | 34,87  | 88,32  | 2,08  |
| Гуляш из птицы                           | ТТК         | 100   |      | 12,3             | 3,4   | 5,2     | 101                             | 0,06  | 0,06  | 0,83   | 2,45  | 24,43  | 21,83  | 130,2  | 1,03  |
| Рис отварной                             | 511*        | 180   |      | 4,58             | 7,33  | 26,33   | 275,00                          | 0,08  | 0,04  | 0,00   | 0,53  | 6,15   | 32,43  | 98,74  | 0,67  |
| Напиток апельсиновый                     | 699*        | 200   |      | 0,2              | 0,04  | 25,73   | 100                             | 0,01  | 0,01  | 13,2   | 0,08  | 7,96   | 2,86   | 5,06   | 0,14  |
| Хлеб ржаной                              |             | 60    |      | 2,82             | 0,60  | 24,60   | 126                             | 0,00  | 0,08  | 0,00   | 0,78  | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |
| итого:                                   |             |       |      | 28,06            | 21,07 | 105,22  | 822                             | 1,06  | 0,49  | 45,28  | 9,04  | 107,48 | 120,39 | 388,58 | 6,96  |
| полдник                                  |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |
| Булочка российская                       | 775*        | 60    |      | 4,3              | 2,81  | 36,4    | 177                             | 9     | 0,12  | 0,01   | 0,83  | 16,4   | 15,1   | 43,7   | 0,74  |
| Сок фруктовый                            |             | 200   |      | 1,4              | 0,2   | 20,2    | 120                             | 0     | 0,12  | 80     | 0,4   | 36     | 22     | 26     | 0,6   |
| итого:                                   |             |       |      | 5,70             | 3,01  | 56,60   | 297                             | 9,00  | 0,24  | 80,01  | 1,23  | 52,40  | 37,10  | 69,70  | 1,34  |
| всего                                    |             |       |      | 55,45            | 48,30 | 253,30  | 1794,30                         | 10,25 | 1,04  | 128,20 | 11,51 | 353,45 | 187,54 | 640,39 | 11,40 |
| Восьмой день (вторник)                   |             |       |      |                  |       |         |                                 |       |       |        |       |        |        |        |       |



| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |         |        | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |        |        |       |
|----------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|---------|--------|---------------------------------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
|                                                    |             |            | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл   | А                               | В    | С     | Е    | Са     | Mg     | P      | Fe    |
| завтрак                                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Сыр порциями                                       | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90  | 0,00    | 36     | 0,04                            | 0,00 | 0,16  | 0,05 | 100,00 | 5,00   | 54,00  | 0,11  |
| Каша молоч. овсяная с маслом                       | 302*        | 285/5      | 16,27            | 14,70 | 37,37   | 348    | 0,09                            | 0,41 | 1,87  | 0,75 | 223,87 | 103,14 | 147,00 | 2,05  |
| Чай с лимоном                                      | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22   | 59     | 0,00                            | 0,00 | 2,90  | 0,00 | 8,05   | 5,24   | 9,78   | 0,91  |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117    | 0,00                            | 0,04 | 0,00  | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| ИТОГО:                                             |             |            | 22,78            | 18,16 | 76,59   | 560    | 0,13                            | 0,45 | 4,93  | 1,24 | 339,92 | 118,98 | 236,78 | 3,51  |
| обед                                               |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами           | ТТК         | 100        | 1,4              | 5,1   | 8,9     | 88     | 0,02                            | 0,07 | 15,90 | 2,30 | 43,12  | 16,44  | 29,99  | 0,55  |
| Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной     | 110*        | 5/250/5    | 3,95             | 6,62  | 13,29   | 131    | 0,11                            | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11  | 24,21  | 53,88  | 1,17  |
| Биточки с геркулесом с соусом                      | 522****     | 100        | 10,3             | 20,4  | 9,3     | 262    | 0,02                            | 0,32 | 0,89  | 2,08 | 88,04  | 27,33  | 112,96 | 1,2   |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 508*        | 180        | 10,51            | 7,94  | 31,70   | 325    | 0,06                            | 0,10 | 0,00  | 0,67 | 17,39  | 166,34 | 249,01 | 5,58  |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 639*        | 200        | 0,44             | 0     | 28,8    | 116    | 0                               | 0    | 0,4   | 0    | 44,8   | 6      | 15,4   | 1,26  |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,60  | 24,60   | 126    | 0,00                            | 0,08 | 0,00  | 0,78 | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |
| ИТОГО:                                             |             |            | 29,42            | 40,66 | 116,59  | 1048   | 0,21                            | 0,61 | 28,18 | 6,04 | 254,86 | 251,72 | 513,44 | 12,00 |
| полдник                                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком              | 366*        | 50         | 7                | 2     | 27      | 147    | 0,05                            | 0,16 | 0,13  | 0,15 | 53,18  | 13,93  | 105,74 | 0,8   |
| Чай с сахаром                                      | 685*        | 100        | 0,4              | 0,4   | 9,8     | 45     | 0,03                            | 0,03 | 16,5  | 0,2  | 16     | 9      | 11     | 2,2   |
| ИТОГО:                                             |             |            | 7,40             | 2,40  | 36,80   | 192    | 0,08                            | 0,19 | 16,63 | 0,35 | 69,18  | 22,93  | 116,74 | 3,00  |
| всего                                              |             |            | 59,60            | 61,22 | 229,98  | 1800   | 0,42                            | 1,25 | 49,74 | 7,63 | 663,96 | 393,63 | 866,96 | 18,51 |
| Девятый день (среда)                               |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| завтрак                                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Масло порциями                                     | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66     | 0,10                            | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,03  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                     | 302*        | 285/5      | 15,85            | 15,07 | 39,09   | 355    | 0,10                            | 0,36 | 1,87  | 0,13 | 197,56 | 79,63  | 197,45 | 1,50  |
| Чай с сахаром                                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57     | 0,00                            | 0,00 | 0,10  | 0,00 | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117    | 0,00                            | 0,04 | 0,00  | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| ИТОГО:                                             |             |            | 20,05            | 22,87 | 78,18   | 595    | 0,20                            | 0,40 | 1,97  | 0,57 | 212,01 | 89,67  | 233,59 | 2,84  |
| обед                                               |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Салат из квашеной капусты                          | 45*         | 100        | 1,60             | 5,07  | 8,33    | 87,00  | 0,00                            | 0,07 | 25,30 | 2,10 | 42,08  | 14,36  | 30,91  | 0,58  |
| Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной | 124*        | 5/250/5    | 3,76             | 5,60  | 10,20   | 113    | 0,11                            | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11  | 24,21  | 53,88  | 1,17  |
| Каштаны рыбные с соусом                            | 472****     | 100        | 8,7              | 8,7   | 14,7    | 169    | 0,02                            | 0,08 | 0,99  | 1,9  | 87,43  | 28,22  | 104,82 | 0,58  |
| Пюре картофельное                                  | 520*        | 180        | 3,87             | 7,08  | 26,40   | 204    | 0,10                            | 0,35 | 31,13 | 0,16 | 48,55  | 39,21  | 114,76 | 1,42  |
| Компот из св. плодов                               | 631*        | 200        | 0,2              | 0,16  | 27,88   | 115    | 0,01                            | 0,01 | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 0,95  |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,60  | 24,60   | 126    | 0,00                            | 0,04 | 0,00  | 0,78 | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |
| ИТОГО:                                             |             |            | 20,95            | 27,21 | 112,11  | 814,00 | 0,24                            | 0,59 | 75,01 | 5,23 | 246,45 | 121,00 | 360,97 | 6,94  |
| полдник                                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |      |       |      |        |        |        |       |
| Слойка сахарная                                    |             | 60         | 4,32             | 11,34 | 23,4    | 254    | 0,01                            | 0,07 | 0,38  | 0    | 29,22  | 14,79  | 56,18  | 0,79  |
| Напиток из сухофруктов                             | ТТК         | 200        | 0,1              | 0     | 26,4    | 102    | 0                               | 0    | 0,4   | 0    | 44,8   | 6      | 15,4   | 1,26  |



| Наименование блюда                           | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |
|----------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                              |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл           | А                               | В           | С             | Е           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
| Фрукты свежие                                |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40             | 0                               | 0,03        | 10            | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |
| <b>итого:</b>                                |             |            | <b>4,42</b>      | <b>11,34</b> | <b>49,80</b>  | <b>356,00</b>  | <b>0,01</b>                     | <b>0,07</b> | <b>0,78</b>   | <b>0,00</b> | <b>74,02</b>  | <b>20,79</b>  | <b>71,58</b>  | <b>2,05</b>  |
| <b>всего</b>                                 |             |            | <b>45,42</b>     | <b>61,42</b> | <b>240,09</b> | <b>1765,00</b> | <b>0,45</b>                     | <b>1,06</b> | <b>77,76</b>  | <b>5,80</b> | <b>532,48</b> | <b>231,46</b> | <b>666,14</b> | <b>11,83</b> |
| <b>Десятый день (четверг)</b>                |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                               |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Сыр порциями                                 | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90         | 0,00          | 36             | 0,04                            | 0,00        | 0,16          | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молоч. рисовая с маслом                 | 302*        | 285/5      | 13,96            | 16,44        | 42,6          | 375            | 0,1                             | 0,11        | 1,96          | 0,21        | 191,58        | 53,05         | 232,4         | 0,62         |
| Чай охлажденный с плодовым соком             | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95             | 0                               | 0           | 1,04          | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |
| Хлеб пшеничный                               |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117            | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>итого:</b>                                |             |            | <b>20,55</b>     | <b>19,86</b> | <b>89,13</b>  | <b>623</b>     | <b>0,14</b>                     | <b>0,15</b> | <b>3,16</b>   | <b>0,75</b> | <b>305,71</b> | <b>67,63</b>  | <b>319,61</b> | <b>1,75</b>  |
| <b>обед</b>                                  |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Огурцы свежие порциями                       | 71**        | 100        | 0,83             | 0,1          | 1,89          | 12             | 0                               | 0,07        | 4,9           | 0,27        | 17,1          | 14            | 30            | 0,5          |
| Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 132*        | 5/250/5    | 4,80             | 5,80         | 20,30         | 155            | 0,08                            | 0,10        | 16,79         | 0,21        | 27,81         | 27,16         | 68,40         | 1,00         |
| Котлеты особые с соусом                      | 269**       | 100        | 14               | 16           | 9,6           | 240            | 0                               | 0,06        | 1,1           | 2,3         | 26,39         | 8,2           | 55,7          | 0,53         |
| Макаронные изделия отварные                  | 516*        | 180        | 6,38             | 5,87         | 35,00         | 253            | 0,06                            | 0,13        | 0,00          | 0,92        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99         |
| Напиток лимонный                             | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96             | 0                               | 0,01        | 6,4           | 0,01        | 6,88          | 1,92          | 3,52          | 0,17         |
| Хлеб ржаной                                  |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126            | 0,00                            | 0,08        | 0,00          | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                                |             |            | <b>28,97</b>     | <b>28,39</b> | <b>115,82</b> | <b>882</b>     | <b>0,14</b>                     | <b>0,45</b> | <b>29,19</b>  | <b>4,49</b> | <b>104,95</b> | <b>72,48</b>  | <b>264,16</b> | <b>5,43</b>  |
| <b>полдник</b>                               |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Булочка домашняя                             | 769*        | 50         | 3,72             | 8,58         | 30            | 196            | 0,15                            | 0,08        | 0             | 0,52        | 8,87          | 6,09          | 33,92         | 0,29         |
| Сок фруктовый                                |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 20,2          | 120            | 0                               | 0,12        | 80            | 0,4         | 36            | 22            | 26            | 0,6          |
| Конфета                                      |             | 9          |                  | 0,10         | 6,93          | 28             |                                 |             |               |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |
| <b>итого:</b>                                |             |            | <b>5,12</b>      | <b>8,78</b>  | <b>50,20</b>  | <b>316</b>     | <b>0,00</b>                     | <b>0,20</b> | <b>80,00</b>  | <b>0,92</b> | <b>44,87</b>  | <b>28,09</b>  | <b>59,92</b>  | <b>0,89</b>  |
| <b>всего</b>                                 |             |            | <b>54,64</b>     | <b>57,03</b> | <b>255,15</b> | <b>1821</b>    | <b>0,28</b>                     | <b>0,80</b> | <b>112,35</b> | <b>6,16</b> | <b>455,53</b> | <b>168,20</b> | <b>643,69</b> | <b>8,07</b>  |
| <b>Одиннадцатый день (пятница)</b>           |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                               |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Масло порциями                               | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66             | 0,10                            | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,03         |
| Каша молоч. гречневая с маслом               | 302*        | 285/5      | 13,27            | 16,52        | 42,88         | 373            | 0,19                            | 0,14        | 1,78          | 0,64        | 184,34        | 162,08        | 337,78        | 4,93         |
| Чай с лимоном                                | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59             | 0,00                            | 0,00        | 2,90          | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91         |
| Хлеб пшеничный                               |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117            | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>итого:</b>                                |             |            | <b>17,53</b>     | <b>24,33</b> | <b>82,18</b>  | <b>615</b>     | <b>0,29</b>                     | <b>0,18</b> | <b>4,68</b>   | <b>1,08</b> | <b>201,59</b> | <b>172,96</b> | <b>375,46</b> | <b>6,31</b>  |
| <b>обед</b>                                  |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Салат из сырых овощей                        | ТТК         | 100        | 2,80             | 9,10         | 3,78          | 104            | 0,05                            | 0,20        | 9,10          | 4,50        | 21,73         | 12,74         | 39,82         | 0,57         |
| Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы   | 140*        | 5/250      | 4,1              | 7,61         | 13,9          | 151            | 0,07                            | 0,12        | 16,5          | 0,29        | 23,28         | 24,51         | 66,14         | 1,05         |
| Фрикадельки "Наполи"                         | 549****     | 100        | 9,82             | 11,21        | 10,83         | 185            | 0,19                            | 0,1         | 5,7           | 1,62        | 31,1          | 54,3          | 232           | 2,1          |
| Рис отварной                                 | 511*        | 180        | 4,58             | 7,33         | 26,33         | 275            | 0,08                            | 0,04        | 0,00          | 0,53        | 6,15          | 32,43         | 98,74         | 0,67         |
| Компот из плодов или ягод сушеных            | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 31            | 123            | 0,1                             | 0,1         | 6,6           | 0           | 6,88          | 3,6           | 4,4           | 1,26         |



| Наименование блюда                | номер<br>по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |              |               |               |               |              |
|-----------------------------------|----------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                   |                |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл          | А                               | В           | С            | Е            | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
| Хлеб ржаной                       |                | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                     |                |            | <b>25,16</b>     | <b>35,85</b> | <b>110,44</b> | <b>964,00</b> | <b>0,49</b>                     | <b>0,60</b> | <b>21,40</b> | <b>7,72</b>  | <b>103,54</b> | <b>138,98</b> | <b>427,16</b> | <b>7,89</b>  |
| <b>полдник</b>                    |                |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Ватрушка с творогом               | 741*           | 75         | 8,46             | 7,34         | 22            | 229           | 0,05                            | 0,16        | 0,13         | 0,15         | 53,18         | 13,93         | 105,74        | 0,8          |
| Чай с сахаром                     | 685*           | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57            | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00         | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |
| Фрукты свежие                     |                | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2          | 16            | 9             | 11            | 2,2          |
| <b>итого:</b>                     |                |            | <b>8,66</b>      | <b>7,39</b>  | <b>37,01</b>  | <b>286</b>    | <b>0,05</b>                     | <b>0,16</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,15</b>  | <b>58,43</b>  | <b>18,33</b>  | <b>113,98</b> | <b>1,67</b>  |
| <b>всего</b>                      |                |            | <b>51,35</b>     | <b>67,57</b> | <b>229,63</b> | <b>1865</b>   | <b>0,83</b>                     | <b>0,94</b> | <b>26,31</b> | <b>8,95</b>  | <b>363,56</b> | <b>330,27</b> | <b>916,60</b> | <b>15,87</b> |
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b> |                |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                    |                |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Бутерброд с повидлом              | 2*             | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132           | 0,03                            | 0,02        | 8,00         | 0,40         | 8,00          | 5,00          | 14,00         | 0,30         |
| Каша молоч. пшенная с маслом      | 302*           | 285/5      | 15,85            | 15,07        | 39,09         | 355           | 0,10                            | 0,36        | 1,87         | 0,13         | 197,56        | 79,63         | 197,45        | 1,50         |
| Чай с сахаром                     | 685*           | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57            | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00         | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |
| Хлеб пшеничный                    |                | 20         | 1,60             | 0,20         | 9,60          | 47            | 0,00                            | 0,02        | 0,00         | 0,18         | 3,33          | 2,33          | 10,83         | 0,18         |
| <b>итого:</b>                     |                |            | <b>18,85</b>     | <b>19,62</b> | <b>85,70</b>  | <b>590,60</b> | <b>0,13</b>                     | <b>0,40</b> | <b>9,97</b>  | <b>0,71</b>  | <b>214,14</b> | <b>91,36</b>  | <b>230,52</b> | <b>2,85</b>  |
| <b>обед</b>                       |                |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Салат из свежих помидоров         | 23**           | 100        | 1,08             | 6,08         | 3,40          | 73            | 0,85                            | 0,05        | 19,75        | 4,94         | 16,14         | 17,00         | 14,06         | 0,80         |
| Суп картоф.с крупой с мясом       | 138*           | 5/250      | 3,4              | 3,51         | 17,44         | 114           | 0,03                            | 0,17        | 16,5         | 0,23         | 22,03         | 27,08         | 76,87         | 0,88         |
| Котлеты рубленные с соусом        | 451*           | 100        | 16,00            | 15,10        | 13,12         | 253           | 0,00                            | 0,07        | 1,31         | 2,56         | 29,30         | 9,15          | 63,82         | 0,61         |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 508*           | 180        | 10,51            | 7,94         | 31,70         | 325           | 0,06                            | 0,10        | 0,00         | 0,67         | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |
| Напиток лимонный                  | 699*           | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96            | 0                               | 0,01        | 6,4          | 0,01         | 6,88          | 1,92          | 3,52          | 0,17         |
| Хлеб ржаной                       |                | 60         | 2,82             | 0,60         | 24,60         | 126           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                     |                |            | <b>33,95</b>     | <b>33,25</b> | <b>114,69</b> | <b>987</b>    | <b>0,94</b>                     | <b>0,44</b> | <b>43,96</b> | <b>9,19</b>  | <b>106,14</b> | <b>232,89</b> | <b>459,48</b> | <b>10,28</b> |
| <b>полдник</b>                    |                |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Слойка с джемом                   |                | 80         | 3,92             | 8,16         | 36,1          | 235           | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0            | 29,22         | 14,79         | 56,18         | 0,79         |
| Компот из кураги                  | 638*           | 200        | 1,04             | 0            | 27            | 123           | 0,7                             | 0,02        | 0,8          | 1,1          | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7          |
| <b>итого:</b>                     |                |            | <b>4,96</b>      | <b>8,16</b>  | <b>63,10</b>  | <b>358</b>    | <b>0,71</b>                     | <b>0,09</b> | <b>1,18</b>  | <b>1,10</b>  | <b>61,62</b>  | <b>35,79</b>  | <b>85,38</b>  | <b>1,49</b>  |
| <b>всего</b>                      |                |            | <b>57,76</b>     | <b>61,03</b> | <b>263,49</b> | <b>1936</b>   | <b>1,78</b>                     | <b>0,93</b> | <b>55,11</b> | <b>11,00</b> | <b>381,90</b> | <b>360,04</b> | <b>775,38</b> | <b>14,62</b> |

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.