



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Аркада"



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 2 смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Красногвардейского района на 2025 - 2026 учебный год

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучума, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МИУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучума, 2006 г

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Д., д.м.н. и др. - М.: 2011

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисенко, В.А.Тутельян, ДБ. Никиток, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

## День 1

| № рецептура | Наименование блюда                       | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мg, мг | Fe, мкг |
|-------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|             |                                          |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Обед        |                                          |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 54-83       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,00             | 6,10    | 5,80        | 81,50                            | 23,10      | 27,00  | 10,00  | 0,36    |
| 122/2016    | Рассольник Ленинградский                 | 200             | 1,98             | 3,51    | 13,74       | 95,14                            | 13,42      | 20,31  | 21,25  | 0,80    |
| ТТК         | Котлета (биточки) рыбные                 | 90              | 11,80            | 6,10    | 2,70        | 112,80                           | 0,50       | 25,90  | 22,60  | 0,70    |
| 341/2016    | Каша гречневая                           | 150             | 6,34             | 4,91    | 28,61       | 183,75                           | 0,00       | 12,55  | 100,11 | 3,37    |
| 859/2022    | Сок фруктовый                            | 200             | 0,10             | 0,20    | 20,20       | 92,00                            | 4,00       | 14,00  | 8,00   | 2,80    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
|             | Итого обед:                              | 770             | 26,24            | 21,50   | 100,75      | 711,39                           | 41,02      | 118,86 | 192,26 | 10,14   |
| Полдник     |                                          |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 7,46/2010   | Икра из кабачков (консервы)              | 60              | 0,96             | 3,78    | 4,44        | 54,48                            | 10,20      | 12,60  | 3,12   | 0,06    |
| 226/2016    | Макароны, запеченные с сыром             | 150             | 10,15            | 11,94   | 25,58       | 250,80                           | 0,07       | 215,00 | 15,68  | 1,03    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| ПП          | Кондитерское изделие (повидло/джем)      | 20              | 0,08             | 0,00    | 13,00       | 82,40                            | 0,10       | 2,80   | 1,40   | 0,26    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                            | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                            | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |
|             | Итого полдник:                           | 500             | 16,21            | 16,4    | 79,71       | 561,81                           | 10,42      | 252,19 | 52,7   | 3,89    |
|             | Всего:                                   | 1270,00         | 42,45            | 37,90   | 180,46      | 1273,20                          | 51,44      | 371,05 | 244,96 | 14,03   |

Лист 2

## День 2

| №, рецептура | Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Обед         |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 8.9/2011     | Икра свекольная                   | 60              | 1,17             | 5,06    | 6,94        | 78,05                            | 8,76       | 22,55  | 15,10  | 0,90    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом        | 200             | 4,70             | 4,44    | 15,42       | 120,68                           | 9,20       | 49,25  | 30,61  | 2,00    |
| ТТК          | Шницель рубленый куриный с соусом | 100             | 18,59            | 11,38   | 15,17       | 174,90                           | 1,21       | 1,25   | 2,04   | 0,08    |
| 354/2016     | Картофельное пюре                 | 150             | 3,25             | 4,34    | 22,05       | 140,69                           | 25,95      | 46,43  | 33,01  | 1,23    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                            | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 54-13хн      | Напиток из шиповника              | 180             | 0,46             | 0,19    | 9,22        | 49,11                            | 135,00     | 8,18   | 2,30   | 0,41    |
|              | Итого обед:                       | 740             | 31,7             | 25,9    | 88,7        | 662,6                            | 180,1      | 142,2  | 106,8  | 6,4     |
| Полдник      |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 182/2017     | Каша рисовая молочная жидкая      | 200             | 12,64            | 6,80    | 31,60       | 252,23                           | 1,30       | 126,90 | 36,35  | 0,58    |
| 15/2017      | Сыр порезанный                    | 10              | 2,05             | 2,30    | 0,23        | 29,67                            | 0,06       | 70,00  | 3,30   | 0,08    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50                            | 0,00       | 6,90   | 9,90   | 0,57    |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)          | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                            | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого полдник:                    | 520             | 17,37            | 9,74    | 62,68       | 424,54                           | 11,41      | 222,22 | 60,53  | 3,82    |
|              | Всего:                            | 1260            | 49,04            | 35,67   | 151,34      | 1087,17                          | 191,53     | 364,38 | 167,29 | 10,17   |

| День 3       |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|--|
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |  |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед         |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20                            | 10,50      | 8,40   | 12,00  | 0,51    |  |
| 101/2011     | Борщ с капустой и картофелем                | 200             | 1,44             | 3,94    | 8,75        | 83,00                            | 15,99      | 50,28  | 19,72  | 0,89    |  |
| 331/2016     | Плов из птицы                               | 200             | 20,35            | 6,82    | 37,55       | 293,17                           | 4,17       | 22,20  | 92,29  | 1,78    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                            | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |  |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)                    | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |  |
|              | Итого обед:                                 | 810             | 27,87            | 11,96   | 94,37       | 607,71                           | 40,71      | 118,40 | 165,29 | 7,88    |  |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 60              | 0,42             | 0,06    | 1,14        | 6,60                             | 6,00       | 13,80  | 8,40   | 0,54    |  |
| 289/2017     | Рату из птицы                               | 200             | 14,35            | 13,39   | 20,26       | 248,00                           | 12,94      | 42,05  | 44,22  | 2,19    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50                            | 0,00       | 6,90   | 9,90   | 0,57    |  |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |  |
| 484/2016     | Сок фруктовый                               | 180             | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 82,80                            | 3,60       | 12,60  | 7,20   | 2,52    |  |
|              | Итого полдник:                              | 500             | 19,93            | 14,23   | 64,36       | 460,10                           | 22,54      | 85,25  | 86,82  | 7,17    |  |
|              | Всего:                                      | 1310,00         | 47,80            | 26,19   | 158,73      | 1067,81                          | 63,25      | 203,65 | 252,11 | 15,05   |  |
| День 4       |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |  |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед         |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 7,46/2010    | Икра из кабачков (консервы)                 | 60              | 0,96             | 3,78    | 4,44        | 54,48                            | 10,20      | 12,60  | 3,12   | 0,06    |  |
| 283/2022     | Суп-лапша Домашняя                          | 200             | 3,09             | 3,15    | 11,80       | 95,60                            | 4,60       | 16,50  | 18,80  | 0,40    |  |
| 327/2022     | Капуста тушеная с мясом                     | 200             | 5,85             | 8,42    | 13,84       | 156,34                           | 73,35      | 86,56  | 35,40  | 1,46    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |  |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов                       | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                           | 0,72       | 5,26   | 30,03  | 0,86    |  |
|              | Итого обед:                                 | 710             | 15,96            | 16,30   | 102,31      | 629,36                           | 88,87      | 140,02 | 117,65 | 4,89    |  |
| Полдник      |                                             |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 224/2015     | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 160             | 17,70            | 16,78   | 55,61       | 444,43                           | 1,36       | 291,57 | 45,82  | 1,14    |  |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                            | 0,05       | 2,69   | 2,20   | 0,43    |  |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 403/2016     | Фрукт свежий (по сезону)                    | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |  |
|              | Итого полдник:                              | 500             | 21,14            | 17,50   | 92,08       | 613,36                           | 11,41      | 319,46 | 70,22  | 4,53    |  |
|              | Всего:                                      | 1210,00         | 37,10            | 33,80   | 194,39      | 1242,72                          | 100,28     | 459,48 | 187,87 | 9,42    |  |

| День 5         |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|--|
| №, рецептура   | Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |  |
|                |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед           |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 6/7/2017       | Винегрет овощной                  | 60              | 0,84             | 6,00    | 0,43        | 75,06                            | 5,77       | 18,72  | 11,71  | 0,49    |  |
| 13/7/2016      | Суп крестьянский                  | 200             | 2,19             | 5,18    | 10,93       | 101,10                           | 18,92      | 32,83  | 24,15  | 0,77    |  |
| 4/06/2022      | Паста сливочная                   | 200             | 17,07            | 19,82   | 31,43       | 372,22                           | 17,13      | 141,36 | 51,09  | 1,48    |  |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |  |
| 4/20/2016      | Чай с сахаром                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                            | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |  |
| 4/03/2016      | Фрукт свежий (по сезону)          | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |  |
| Итого обед:    |                                   | 810             | 25,52            | 32,08   | 88,58       | 766,72                           | 51,87      | 230,43 | 128,23 | 7,44    |  |
| Подлинк        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 193/2016       | Каша жидкая молочная геркулесовая | 250             | 6,72             | 10,06   | 26,78       | 225,27                           | 4,20       | 139,03 | 53,86  | 1,25    |  |
| 13/2016        | Масло сливочное                   | 10              | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66,10                            | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |  |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50                            | 0,00       | 6,90   | 9,90   | 0,57    |  |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                            | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |  |
| 4/15/2016      | Какао с молоком                   | 180             | 3,22             | 2,32    | 13,24       | 90,05                            | 1,05       | 111,08 | 26,64  | 0,90    |  |
| Итого подлинк: |                                   | 500             | 14,2784          | 20,2296 | 64,9264     | 504,116                          | 5,25       | 269,31 | 107,55 | 4,09    |  |
| Всего:         |                                   | 1310            | 39,7984          | 52,3096 | 153,5064    | 1270,84                          | 57,12      | 499,74 | 235,78 | 11,53   |  |
| Неделя 2       |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| День 6         |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| №, рецептура   | Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |  |
|                |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед           |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/71/2015     | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20                            | 10,50      | 8,40   | 12,00  | 0,54    |  |
| 157/20216      | Щи из свежей капусты              | 200             | 1,53             | 3,34    | 6,67        | 63,60                            | 23,64      | 42,83  | 16,77  | 0,59    |  |
| ТТК            | Котлета (биточки) рыбные          | 90              | 11,80            | 6,10    | 2,70        | 112,80                           | 0,50       | 25,90  | 22,60  | 0,70    |  |
| 303/2017       | Каша вязкая рисовая               | 150             | 3,78             | 7,78    | 39,29       | 242,00                           | 0,00       | 4,13   | 18,00  | 0,37    |  |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                       | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                            | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |  |
| 4/20/2016      | Чай с сахаром                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                            | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |  |
| Итого обед:    |                                   | 745             | 22,46            | 20,66   | 85,26       | 594,24                           | 34,69      | 101,13 | 98,80  | 4,48    |  |
| Подлинк        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 210/2016       | Омлет натуральный                 | 150             | 10,21            | 11,90   | 1,92        | 161,88                           | 0,43       | 86,51  | 14,59  | 2,10    |  |
| 22/2016        | Горошек консервированный          | 40              | 1,24             | 0,08    | 2,60        | 16,00                            | 3,12       | 8,00   | 5,71   | 0,27    |  |
| 13/2016        | Масло сливочное                   | 10              | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66,10                            | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |  |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,80             | 0,40    | 24,60       | 117,50                           | 0,00       | 11,50  | 16,50  | 0,95    |  |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                       | 50              | 3,30             | 0,60    | 16,70       | 87,00                            | 0,00       | 16,50  | 28,50  | 2,25    |  |
| 484/2016       | Сок фруктовый                     | 200             | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                            | 4,00       | 14,00  | 8,00   | 2,80    |  |
| Итого подлинк: |                                   | 500             | 19,63            | 20,43   | 66,15       | 540,48                           | 7,55       | 138,91 | 73,35  | 8,39    |  |
| Всего:         |                                   | 1245            | 42,09            | 41,09   | 151,41      | 1134,72                          | 42,24      | 240,04 | 172,15 | 12,865  |  |

| День 7        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
|---------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|--|
| №, рецептура  | Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |  |
|               |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед          |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/2015       | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,48             | 0,06    | 1,02        | 7,80                             | 3,00       | 13,80  | 8,40   | 0,36    |  |
| 131/2010      | Свекольник                        | 200             | 1,87             | 3,80    | 13,78       | 97,07                            | 13,59      | 35,24  | 24,39  | 1,21    |  |
| 289/2017      | Рагу из птицы                     | 200             | 14,35            | 13,39   | 20,26       | 248,00                           | 12,94      | 42,05  | 44,22  | 2,19    |  |
| 18/2016       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016       | Хлеб ржаной                       | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                            | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |  |
| 54-13хн       | Напиток из шиповника              | 180             | 0,46             | 0,19    | 9,22        | 49,11                            | 135,00     | 8,18   | 2,30   | 0,41    |  |
| Итого обед:   |                                   | 705             | 21,85            | 20,76   | 72,31       | 539,48                           | 164,53     | 116,72 | 106,76 | 6,06    |  |
| Подник        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 193/2016      | Каша жидкая молочная геркулесовая | 200             | 5,38             | 8,04    | 21,42       | 180,22                           | 3,36       | 111,22 | 43,09  | 1,00    |  |
| 15/2017       | Сыр поршиями                      | 10              | 2,05             | 2,30    | 0,23        | 29,67                            | 0,06       | 70,00  | 3,30   | 0,08    |  |
| 18/2016       | Хлеб пшеничный                    | 15              | 1,14             | 0,12    | 7,38        | 35,25                            | 0,00       | 3,45   | 4,95   | 0,29    |  |
| 403/2016      | Фрукт свежий (по сезону)          | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |  |
| 420/2016      | Чай с сахаром                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                            | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |  |
| Итого подник: |                                   | 505             | 8,97             | 10,86   | 45,12       | 317,28                           | 13,47      | 203,09 | 62,32  | 3,96    |  |
| Всего:        |                                   | 1210            | 30,82            | 31,62   | 117,43      | 856,76                           | 178,00     | 319,81 | 169,08 | 10,01   |  |
| День 8        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| №, рецептура  | Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |  |
|               |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |
| Обед          |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/71/2015    | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,42             | 0,06    | 1,14        | 6,60                             | 6,00       | 13,80  | 8,40   | 0,54    |  |
| 132/2016      | Суп картофельный с горохом        | 200             | 4,70             | 4,44    | 15,42       | 120,68                           | 9,20       | 49,25  | 30,61  | 2,00    |  |
| 406/2022      | Паста сливочная                   | 200             | 17,07            | 19,82   | 31,43       | 372,22                           | 17,13      | 141,36 | 51,09  | 1,48    |  |
| 18/2016       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |
| 19/2016       | Хлеб ржаной                       | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                            | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |  |
| 349/2017      | Компот из сухофруктов             | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                           | 0,72       | 5,26   | 30,03  | 0,86    |  |
| 403/2016      | Фрукт свежий (по сезону)          | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |  |
| Итого обед:   |                                   | 805             | 28,32            | 28,31   | 128,35      | 860,74                           | 43,05      | 243,12 | 156,58 | 8,97    |  |
| Подник        |                                   |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |
| 70/71/2015    | Овощи натуральные по сезону       | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20                            | 10,50      | 8,40   | 12,00  | 0,51    |  |
| ТТК           | Котлета (биточки) рыбные          | 90              | 11,80            | 6,10    | 2,70        | 112,80                           | 0,50       | 25,90  | 22,60  | 0,70    |  |
| 354/2016      | Картофельное пюре                 | 150             | 3,25             | 4,34    | 22,05       | 140,69                           | 25,95      | 46,43  | 33,01  | 1,23    |  |
| 18/2016       | Хлеб пшеничный                    | 15              | 1,14             | 0,12    | 7,38        | 35,25                            | 0,00       | 3,45   | 4,95   | 0,29    |  |
| 19/2016       | Хлеб ржаной                       | 15              | 0,99             | 0,18    | 5,01        | 26,10                            | 0,00       | 4,95   | 8,55   | 0,68    |  |
| 54-13хн       | Напиток из шиповника              | 180             | 0,46             | 0,19    | 9,22        | 49,11                            | 135,00     | 8,18   | 2,30   | 0,41    |  |
| Итого подник: |                                   | 510             | 18,3             | 11,05   | 48,64       | 377,15                           | 171,95     | 97,31  | 83,41  | 3,81    |  |
| Всего:        |                                   | 1315            | 46,62            | 39,36   | 176,99      | 1237,89                          | 215        | 340,43 | 239,99 | 12,775  |  |

День 9

| № рецептура | Наименование блюда              | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|-------------|---------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|             |                                 |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Обед        |                                 |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| ТТК         | Салат из свежих с растит маслом | 60              | 0,86             | 3,05    | 5,13        | 50,13                            | 16,23      | 17,42  | 10,30  | 7,20    |
| 12/2/2016   | Рассольник Ленинградский        | 200             | 1,98             | 3,51    | 13,74       | 95,14                            | 13,42      | 20,31  | 21,25  | 0,80    |
| ТТК         | Голубцы ленивые с соусом        | 200             | 17,02            | 18,62   | 18,01       | 309,22                           | 59,16      | 36,90  | 47,47  | 2,48    |
| 18/2/2016   | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2/2016   | Хлеб ржаной                     | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                            | 0,00       | 8,25   | 14,25  | 1,13    |
| 859/2022    | Сок фруктовый                   | 200             | 0,10             | 0,20    | 20,20       | 92,00                            | 4,00       | 14,00  | 8,00   | 2,80    |
|             | Итого обед:                     | 725             | 24,65            | 28,7    | 85,1        | 684,0                            | 92,81      | 106,08 | 114,47 | 15,165  |
| Подлинк     |                                 |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 198/2016    | Молочная каша пшениная          | 200             | 6,69             | 7,69    | 34,37       | 234,88                           | 1,76       | 152,64 | 48,35  | 1,23    |
| 13/2016     | Масло сливочное                 | 10              | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66,10                            | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50                            | 0,00       | 6,90   | 9,90   | 0,57    |
| 418/2016    | Кофейный напиток                | 180             | 4,36             | 3,33    | 14,04       | 105,32                           | 1,17       | 130,45 | 30,17  | 0,45    |
| 403/2016    | Фрукт свежий (по сезону)        | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                            | 10,00      | 16,00  | 9,00   | 2,20    |
|             | Итого подлинк:                  | 520             | 13,81            | 18,91   | 73,1        | 523,8                            | 12,93      | 308,39 | 97,47  | 4,47    |
|             | Всего:                          | 1245            | 38,46            | 47,61   | 158,21      | 1207,79                          | 105,74     | 414,47 | 211,94 | 19,635  |
| день 10     |                                 |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |

День 10

| № рецептура | Наименование блюда           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг |
|-------------|------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------|---------|---------|
|             |                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |         |
| Обед        |                              |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| 70/2015     | Овощи натуральные по сезону  | 60              | 0,66             | 0,06    | 0,96        | 9,60                          | 6,00       | 8,40    | 12,00   | 0,54    |
| 101/2011    | Борщ с капустой и картофелем | 200             | 1,44             | 3,94    | 8,75        | 83,00                         | 15,99      | 50,28   | 19,72   | 0,89    |
| 331/2016    | Плов из птицы                | 200             | 20,35            | 6,82    | 37,55       | 293,17                        | 4,17       | 22,20   | 92,29   | 1,78    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный               | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                  | 25              | 1,65             | 3,00    | 8,35        | 43,50                         | 0,00       | 8,25    | 14,25   | 1,13    |
| 349/2017    | Компот из сухофруктов        | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                        | 0,72       | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|             | Итого обед:                  | 705             | 28,18            | 14,41   | 117,82      | 700,01                        | 26,88      | 103,59  | 181,49  | 5,955   |
| Подлинк     |                              |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| 70/71/2015  | Овощи натуральные по сезону  | 60              | 0,42             | 0,06    | 1,14        | 6,60                          | 6,00       | 13,80   | 8,40    | 0,54    |
| 54-28м      | Жаркое по-домашнему          | 200             | 24,80            | 6,20    | 17,60       | 225,70                        | 10,30      | 25,00   | 101,00  | 2,29    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный               | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                         | 0,00       | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 349/2017    | Компот из сухофруктов        | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                        | 0,72       | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|             | Итого подлинк:               | 510             | 31,28            | 7,21    | 90,97       | 555,24                        | 17,02      | 63,16   | 169,73  | 5,8     |
|             | Всего:                       | 1215            | 59,46            | 21,62   | 208,79      | 1255,25                       | 43,90      | 166,75  | 351,22  | 11,76   |
|             | ВСЕГО за 10 дней:            | 12590           | 433,64           | 367,17  | 1651,25     | 11654,15                      | 1048,50    | 3379,80 | 2232,39 | 127,24  |
|             | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:           | 1259            | 43,36            | 36,72   | 165,13      | 1163,41                       | 104,85     | 337,98  | 223,24  | 12,72   |