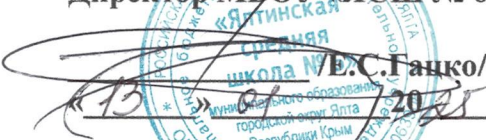


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯСШ № 6»

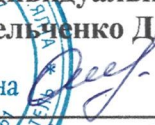
 /Е.С. Гацко/

г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

Омельченко Дарья Константиновна

  
Дарья  
Константиновна

/Д.К. Омельченко/

» 01 20 25 г.

## **ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся**

**1-4 классов (обед 2 смена)**

**(рацион № 2)**

**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ  
РАЦИОН №2**

Возрастная группа: 7-11 лет

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевд-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ        | 60           | 0,51             | 3,06    | 1,56        | 36,98                         | 3,33     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,97                | 16,94  | 8,06   | 0,38   | 84,28    | 0,27   | 0,00   | 0,00  | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,78             | 2,87    | 20,16       | 117,98                        | 6,60     | 0,09   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 22,46                | 58,55  | 22,04  | 1,09   | 475,98   | 4,70   | 0,00   | 0,03  | 103          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ                                  | 90           | 7,15             | 11,30   | 9,27        | 167,65                        | 1,03     | 0,03   | 0,05   | 0,02  | 0,00   | 19,08                | 72,72  | 12,99  | 1,00   | 177,79   | 3,76   | 0,00   | 0,02  | 279/284      | 2011/2012        |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 150          | 8,19             | 9,66    | 36,97       | 267,18                        | 0,00     | 0,22   | 0,12   | 0,04  | 0,14   | 22,29                | 181,14 | 121,10 | 4,26   | 254,94   | 2,20   | 0,00   | 0,02  | 302.1        | 2011             |
| ФИТО-ЧАЙ                                 | 215          | 0,10             | 0,00    | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 835          | 23,68            | 27,39   | 114,87      | 802,12                        | 10,98    | 0,45   | 0,29   | 0,26  | 0,14   | 102,25               | 389,40 | 185,59 | 9,02   | 1 098,85 | 12,81  | 0,00   | 0,08  |              |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ       | 60           | 0,85             | 3,65    | 4,97        | 56,07                         | 2,33     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 19,38                | 22,60  | 11,52  | 0,73   | 167,62   | 4,07   | 0,00   | 0,01  | 52          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ      | 250          | 11,80            | 3,20    | 20,25       | 157,18                        | 7,02     | 0,12   | 0,09   | 0,27  | 0,00   | 49,65                | 194,21 | 43,19  | 1,44   | 691,98   | 83,90  | 0,01   | 0,40  | 101         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА      | 240          | 24,73            | 31,99   | 42,86       | 558,43                        | 2,37     | 0,11   | 0,18   | 0,35  | 0,00   | 31,06                | 264,10 | 52,96  | 2,52   | 378,29   | 8,87   | 0,03   | 0,17  | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:           | 820          | 42,33            | 39,34   | 119,63      | 1 002,17                      | 11,72    | 0,34   | 0,33   | 0,62  | 0,00   | 122,23               | 537,25 | 127,05 | 6,61   | 1 331,49 | 98,32  | 0,04   | 0,59  |             |                  |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60           | 0,66             | 0,00    | 1,44        | 8,40                          | 6,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,40                 | 15,60  | 12,00  | 0,60   | 174,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 70/71       | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 250          | 2,00             | 5,75    | 12,65       | 111,11                        | 8,54     | 0,04   | 0,05   | 0,22  | 0,00   | 44,10                | 51,88  | 23,94  | 1,26   | 367,81 | 5,65   | 0,00   | 0,03  | 82          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                        | 90           | 7,97             | 7,46    | 10,23       | 140,21                        | 0,35     | 0,06   | 0,07   | 0,02  | 0,00   | 48,24                | 124,34 | 28,51  | 1,17   | 222,10 | 58,34  | 0,01   | 0,23  | 234         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 150          | 3,18             | 5,27    | 21,42       | 146,30                        | 10,38    | 0,12   | 0,10   | 0,03  | 0,08   | 44,86                | 85,82  | 30,31  | 1,22   | 764,25 | 8,55   | 0,00   | 0,03  | 312         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)            | 200          | 0,16             | 0,12    | 27,23       | 111,12                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,83                | 5,76   | 5,78   | 0,72   | 63,21  | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 342.2       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |

|                      |     |       |       |        |        |       |      |      |      |      |        |        |        |      |          |       |      |      |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|-------|------|------|
| Итого за прием пищи: | 820 | 18,92 | 19,10 | 105,16 | 670,22 | 26,07 | 0,35 | 0,29 | 0,27 | 0,08 | 173,11 | 339,74 | 118,12 | 6,89 | 1 683,77 | 74,62 | 0,01 | 0,30 |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|-------|------|------|

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ          | 60           | 0,90             | 3,05    | 5,34        | 52,99                         | 10,31    | 0,01   | 0,02   | 0,03  | 0,00   | 26,73                | 14,82  | 7,94   | 0,49   | 103,15   | 1,42   | 0,00   | 0,01  | 45           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 250          | 5,34             | 5,46    | 18,66       | 146,98                        | 6,25     | 0,13   | 0,07   | 0,25  | 0,00   | 46,65                | 125,35 | 34,82  | 1,77   | 546,68   | 3,43   | 0,00   | 0,03  | 102          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ              | 90           | 12,95            | 20,83   | 11,00       | 283,01                        | 0,00     | 0,06   | 0,09   | 0,04  | 0,12   | 12,18                | 130,04 | 20,87  | 2,44   | 245,57   | 5,18   | 0,00   | 0,03  | 268          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ | 150          | 6,33             | 9,00    | 38,52       | 260,43                        | 0,00     | 0,18   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 23,38                | 120,43 | 43,25  | 1,57   | 120,63   | 2,53   | 0,00   | 0,01  | 171.4        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ      | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,58                 | 0,00   | 1,83   | 0,00   | 1,21     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 348          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 820          | 30,47            | 38,84   | 125,07      | 973,90                        | 16,66    | 0,48   | 0,26   | 0,36  | 0,26   | 131,20               | 446,98 | 126,29 | 8,19   | 1 109,64 | 14,24  | 0,00   | 0,09  |              |                  |

#### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                    | 60           | 0,95             | 3,66    | 5,73        | 60,02                         | 28,20    | 0,03   | 0,03   | 0,28  | 0,00   | 21,11                | 20,11  | 10,08  | 0,43   | 87,94  | 0,90   | 0,00   | 0,01  | 49           | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                        | 250          | 2,22             | 5,22    | 16,42       | 122,17                        | 6,70     | 0,08   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 44,05                | 69,98  | 24,85  | 1,19   | 485,22 | 4,40   | 0,00   | 0,03  | 96           | 2011             |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ              | 90           | 12,55            | 15,48   | 2,70        | 200,09                        | 0,50     | 0,05   | 0,10   | 0,06  | 0,00   | 21,22                | 108,59 | 12,54  | 1,03   | 147,56 | 5,12   | 0,01   | 0,08  | 290          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 150          | 5,37             | 6,31    | 34,25       | 215,44                        | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,03  | 0,11   | 30,02                | 41,99  | 10,41  | 0,98   | 63,70  | 0,75   | 0,01   | 0,01  | 203          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ | 200          | 0,30             | 0,06    | 32,82       | 132,79                        | 0,48     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,57                | 10,71  | 3,55   | 0,76   | 74,53  | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 359          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 820          | 26,34            | 31,23   | 124,11      | 883,69                        | 35,88    | 0,33   | 0,26   | 0,67  | 0,11   | 143,65               | 307,72 | 79,01  | 6,31   | 951,35 | 13,45  | 0,02   | 0,14  |              |                  |

#### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                               | 60           | 0,51             | 3,06    | 1,56        | 36,98                         | 3,33     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,97                | 16,94  | 8,06   | 0,38   | 84,28  | 0,27   | 0,00   | 0,00  | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                        | 250          | 2,78             | 2,87    | 20,16       | 117,98                        | 6,60     | 0,09   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 22,46                | 58,55  | 22,04  | 1,09   | 475,98 | 4,70   | 0,00   | 0,03  | 103          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 90           | 8,28             | 14,53   | 8,14        | 196,54                        | 0,36     | 0,05   | 0,09   | 0,07  | 0,12   | 54,19                | 88,54  | 11,18  | 0,91   | 119,74 | 4,77   | 0,01   | 0,04  | 296          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                      | 150          | 8,19             | 9,66    | 36,97       | 267,18                        | 0,00     | 0,22   | 0,12   | 0,04  | 0,14   | 22,29                | 181,14 | 121,10 | 4,26   | 254,94 | 2,20   | 0,00   | 0,02  | 302,1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                          | 200          | 0,16             | 0,16    | 27,04       | 111,12                        | 1,60     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,16                | 3,96   | 4,43   | 0,79   | 112,44 | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 342,1        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |

|                      |     |       |       |        |        |       |      |      |      |      |        |        |        |      |          |       |      |      |    |  |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|-------|------|------|----|--|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ          | 30  | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19  | 0,00  | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40   | 26,10  | 5,70   | 1,20 | 40,80    | 1,68  | 0,00 | 0,00 | ПП |  |
| Итого за прием пищи: | 820 | 24,87 | 30,78 | 126,06 | 882,88 | 11,89 | 0,48 | 0,33 | 0,31 | 0,26 | 139,75 | 405,47 | 184,39 | 9,35 | 1 139,78 | 14,42 | 0,01 | 0,10 |    |  |

#### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ       | 60           | 0,85             | 3,65    | 4,97        | 56,07                         | 2,33     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 19,38                | 22,60  | 11,52  | 0,73   | 167,62   | 4,07   | 0,00   | 0,01  | 52          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ      | 250          | 11,80            | 3,20    | 20,25       | 157,18                        | 7,02     | 0,12   | 0,09   | 0,27  | 0,00   | 49,65                | 194,21 | 43,19  | 1,44   | 691,98   | 83,90  | 0,01   | 0,40  | 101         | 2011             |
| ПЛОВ                           | 240          | 27,22            | 27,93   | 42,01       | 528,49                        | 1,91     | 0,10   | 0,16   | 0,28  | 0,00   | 39,90                | 285,51 | 58,36  | 3,76   | 592,26   | 10,74  | 0,01   | 0,09  | 265         | 2011             |
| ФИТО-ЧАЙ                       | 215          | 0,10             | 0,00    | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:           | 835          | 44,92            | 35,28   | 114,14      | 954,07                        | 11,28    | 0,33   | 0,32   | 0,55  | 0,00   | 133,38               | 562,37 | 134,47 | 8,22   | 1 557,72 | 100,39 | 0,02   | 0,51  |             |                  |

#### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |         |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|---------|-------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мкг | F, мг |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |         |       |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60           | 0,66             | 0,00    | 1,44        | 8,40                          | 6,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,40                 | 15,60  | 12,00  | 0,60   | 174,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 70/71       | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          | 1,84             | 5,05    | 9,02        | 89,80                         | 12,61    | 0,05   | 0,05   | 0,21  | 0,00   | 40,04                | 44,44  | 20,02  | 1,02   | 325,88   | 3,80   | 0,00    | 0,02  | 88          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                        | 100          | 8,88             | 8,33    | 11,44       | 156,46                        | 0,39     | 0,07   | 0,08   | 0,02  | 0,00   | 53,54                | 138,54 | 31,77  | 1,30   | 247,21   | 64,91  | 0,01    | 0,26  | 234         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                | 150          | 2,89             | 6,25    | 23,31       | 161,38                        | 11,77    | 0,13   | 0,09   | 0,04  | 0,11   | 21,33                | 78,54  | 31,55  | 1,36   | 836,98   | 7,36   | 0,00    | 0,04  | 125         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)            | 200          | 0,16             | 0,12    | 27,23       | 111,12                        | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,83                | 5,76   | 5,78   | 0,72   | 63,21    | 0,40   | 0,00    | 0,00  | 342.2       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00    | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00    | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 830          | 19,38            | 20,25   | 104,63      | 680,24                        | 31,57    | 0,38   | 0,29   | 0,27  | 0,11   | 150,82               | 339,22 | 118,70 | 6,92   | 1 739,68 | 78,15  | 0,01    | 0,33  |             |                  |

#### 9 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Обед                                     |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 60           | 0,74             | 3,10    | 6,78            | 58,82                         | 14,46    | 0,02   | 0,02   | 0,23  | 0,00   | 22,02                | 17,37  | 9,54   | 0,73   | 116,55 | 1,65   | 0,00   | 0,01  | 46           | 2011             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ              | 250          | 5,34             | 5,46    | 18,66           | 146,98                        | 6,25     | 0,13   | 0,07   | 0,25  | 0,00   | 46,65                | 125,35 | 34,82  | 1,77   | 546,68 | 3,43   | 0,00   | 0,03  | 102          | 2011             |  |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 90           | 15,10            | 21,75   | 5,48            | 295,58                        | 10,80    | 0,18   | 1,27   | 5,16  | 0,17   | 9,55                 | 217,66 | 14,02  | 5,07   | 246,13 | 5,89   | 0,03   | 0,15  | 282          | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ    | 150          | 4,59             | 8,11    | 29,83           | 210,60                        | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,04  | 0,14   | 43,92                | 147,15 | 22,39  | 0,90   | 98,02  | 0,00   | 0,02   | 0,04  | 171.3        | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ        | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36           | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,58                 | 0,00   | 1,83   | 0,00   | 1,21   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 348          | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47           | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |  |

|                      |     |       |       |        |        |       |      |      |      |      |        |        |        |       |          |       |      |      |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|-------|------|------|
| Итого за прием пищи: | 820 | 30,72 | 38,92 | 112,30 | 942,47 | 31,51 | 0,52 | 1,44 | 5,68 | 0,31 | 144,40 | 563,87 | 100,18 | 10,39 | 1 100,99 | 12,65 | 0,05 | 0,24 |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|-------|------|------|

#### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                                   | 60           | 0,95             | 3,66    | 5,73        | 60,02                         | 28,20    | 0,03   | 0,03   | 0,28  | 0,00   | 21,11                | 20,11  | 10,08  | 0,43   | 87,94    | 0,90   | 0,00   | 0,01  | 49          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                       | 250          | 2,22             | 5,22    | 16,42       | 122,17                        | 6,70     | 0,08   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 44,05                | 69,98  | 24,85  | 1,19   | 485,22   | 4,40   | 0,00   | 0,03  | 96          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 90           | 8,38             | 14,52   | 8,77        | 199,34                        | 0,36     | 0,05   | 0,08   | 0,07  | 0,12   | 54,96                | 88,61  | 12,25  | 0,76   | 119,76   | 4,36   | 0,01   | 0,04  | 296         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                              | 150          | 3,18             | 5,27    | 21,42       | 146,30                        | 10,38    | 0,12   | 0,10   | 0,03  | 0,08   | 44,86                | 85,82  | 30,31  | 1,22   | 764,25   | 8,55   | 0,00   | 0,03  | 312         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                          | 200          | 0,29             | 0,12    | 21,49       | 90,21                         | 24,00    | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 17,09                | 8,91   | 9,93   | 0,35   | 106,12   | 0,30   | 0,00   | 0,00  | 375         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 40           | 2,96             | 0,24    | 19,47       | 91,89                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    | 30           | 1,99             | 0,28    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 820          | 19,97            | 29,29   | 106,02      | 771,12                        | 69,64    | 0,39   | 0,32   | 0,59  | 0,20   | 195,75               | 329,77 | 105,00 | 5,87   | 1 655,69 | 20,19  | 0,01   | 0,12  |             |                  |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |          |        |        |       |  |  |
|----------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|--|--|
|                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |
| Итого за весь период       | 8 240        | 281,60           | 310,42  | 1 151,99    | 8 562,78                      | 257,10   | 4,05   | 4,12   | 9,48  | 1,47   | 1 436,54             | 4 221,79 | 1 278,80 | 77,77  | 13 369,0 | 439,04 | 0,17   | 2,50  |  |  |
| Среднее значение за период | 824          | 28,16            | 31,04   | 115,20      | 856,28                        | 25,71    | 0,41   | 0,41   | 0,95  | 0,15   | 143,65               | 422,18   | 127,88   | 7,78   | 1 336,90 | 43,90  | 0,02   | 0,25  |  |  |

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).