

**СОГЛАСОВАНО:**



Директор МБОУ «Форосская СШ имени А.С.Терлецкого»

Т.А. Каргапольцева /

20 25 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 13 » 01 20 25 г.

## **ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся  
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях  
городского округа Ялта Республики Крым  
рацион №3 из расчета 205,75 руб. на 1 ребенка в день  
Возрастная группа: 11-18 лет**

Возрастная категория: 11-17 лет

| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--|
|                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| РАЦИОН 3                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| 1 ДЕНЬ                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                                         | 210          | 10,2             | 12,1    | 37,0        | 290,0                         | 0,17     | 0,52  | 0,06  | 1,63  | 126,15               | 62,82  | 203,41 | 1,68   | 173         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                        | 200/7        | 0,4              | 0,0     | 15,3        | 64,0                          | 0,00     | 1,21  | 0,00  | 0,00  | 17,36                | 8,45   | 12,55  | 1,17   | 377         | 2011             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                  | 60           | 3,6              | 12,2    | 23,3        | 217,1                         | 0,05     | 0,00  | 0,11  | 0,33  | 10,35                | 5,85   | 32,10  | 0,48   | 1           | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                        | 100          | 0,4              | 0,3     | 10,3        | 47,0                          | 0,02     | 5,00  | 0,00  | 0,36  | 19,00                | 12,00  | 16,00  | 2,00   | 338         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 617          | 18,0             | 25,9    | 102,9       | 721,6                         | 0,32     | 6,73  | 0,17  | 3,20  | 180,06               | 96,73  | 298,86 | 6,93   |             |                  |  |
| Обед                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА                          | 100          | 1,2              | 12,7    | 9,0         | 168,9                         | 0,04     | 2,30  | 1,10  | 6,08  | 30,16                | 22,73  | 37,31  | 0,89   | 79          | 2022             |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ                             | 250          | 8,63             | 8,79    | 18,60       | 191,72                        | 0,08     | 5,30  | 0,23  | 1,66  | 27,39                | 26,50  | 98,50  | 1,64   | 112         | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ                                  | 60/40        | 8,4              | 10,5    | 10,2        | 172,1                         | 0,04     | 0,73  | 0,01  | 1,54  | 19,88                | 13,32  | 84,11  | 1,12   | 279         | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 180          | 10,0             | 9,6     | 44,7        | 304,6                         | 0,26     | 0,00  | 0,04  | 5,57  | 25,99                | 146,31 | 218,57 | 5,13   | 171         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                              | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,6                          | 0,01     | 1,60  | 0,00  | 0,25  | 13,09                | 4,43   | 3,96   | 0,79   | 342         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 60           | 6,4              | 2,7     | 26,1        | 164,4                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,18  | 13,80                | 19,80  | 50,40  | 1,20   |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 930          | 38,2             | 45,8    | 148,8       | 1 200,9                       | 0,60     | 9,93  | 1,38  | 17,16 | 137,50               | 240,68 | 527,65 | 12,37  |             |                  |  |
| Всего за день:                                                       |              | 56,2             | 71,7    | 251,7       | 1 922,5                       | 0,92     | 16,66 | 1,55  | 20,36 | 317,57               | 337,41 | 826,51 | 19,30  |             |                  |  |
| 2 ДЕНЬ                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ                  | 100          | 0,8              | 4,9     | 2,5         | 62,5                          | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 2,20  | 23,00                | 14,00  | 42,09  | 1,00   | 198         | 2022             |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                            | 200          | 12,5             | 22,2    | 38,0        | 352,5                         | 0,08     | 0,08  | 0,10  | 1,49  | 248,82               | 17,92  | 167,39 | 1,34   | 204         | 2011             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                    | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 0,02     | 1,60  | 0,00  | 0,00  | 12,60                | 7,20   | 12,60  | 2,52   | 389         | 2011             |  |
| БАТОН                                                                | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8        | 157,2                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,40                | 7,80   | 39,00  | 0,60   |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 600          | 22,2             | 30,4    | 107,9       | 759,2                         | 0,26     | 11,68 | 0,11  | 4,57  | 303,02               | 54,52  | 295,88 | 7,06   |             |                  |  |
| Обед                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                                         | 100          | 1,6              | 6,1     | 9,6         | 106,0                         | 0,05     | 47,00 | 0,46  | 3,07  | 35,18                | 16,80  | 33,52  | 0,72   | 49          | 2011             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                                            | 250          | 8,85             | 8,88    | 20,23       | 198,97                        | 0,11     | 6,85  | 0,22  | 1,40  | 30,65                | 34,15  | 123,73 | 1,98   | 101         | 2011             |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                        | 200          | 21,47            | 28,15   | 35,41       | 490,88                        | 0,09     | 2,50  | 0,34  | 0,74  | 25,96                | 44,26  | 210,67 | 2,03   | 291         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                          | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,51                 | 1,83   | 0,00   | 0,00   | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 60           | 6,4              | 2,7     | 26,1        | 164,4                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,18  | 13,80                | 19,80  | 50,40  | 1,20   |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 850          | 41,7             | 47,1    | 123,8       | 1 125,8                       | 0,42     | 56,35 | 1,03  | 7,26  | 121,30               | 124,43 | 453,12 | 7,53   |             |                  |  |
| Всего за день:                                                       |              | 63,9             | 77,5    | 231,7       | 1 885,0                       | 0,68     | 68,03 | 1,14  | 11,83 | 424,32               | 178,96 | 749,00 | 14,59  |             |                  |  |
| 3 ДЕНЬ                                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                                                | 200          | 6,7              | 4,3     | 15,5        | 120,7                         | 0,08     | 0,52  | 0,03  | 1,11  | 109,58               | 40,99  | 115,22 | 1,09   | 121         | 2011             |  |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О | 120/20       | 5,3              | 8,2     | 49,4        | 288,1                         | 0,06     | 1,85  | 0,05  | 1,03  | 81,36                | 15,06  | 76,56  | 1,36   | 863         | 2022             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                           | 200          | 5,3              | 2,4     | 26,6        | 142,2                         | 0,04     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 111,41               | 19,03  | 87,89  | 0,40   | 379         | 2011             |  |
| БАТОН                                                                | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,50                 | 6,50   | 32,50  | 0,50   |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 630          | 24,4             | 17,7    | 134,2       | 785,7                         | 0,30     | 2,89  | 0,09  | 3,02  | 319,04               | 89,18  | 346,96 | 4,95   |             |                  |  |
| Обед                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ                  | 100          | 0,8              | 4,9     | 2,5         | 62,5                          | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 2,20  | 23,00                | 14,00  | 42,09  | 1,00   | 198         | 2022             |  |

|                                    |       |      |       |       |         |      |       |      |       |        |        |        |       |     |      |
|------------------------------------|-------|------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| Щ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ          | 250   | 7,98 | 11,02 | 13,24 | 189,87  | 0,06 | 9,05  | 0,29 | 2,55  | 46,60  | 32,39  | 98,46  | 1,95  | 82  | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 60/40 | 10,0 | 9,0   | 18,6  | 176,5   | 0,07 | 0,18  | 0,02 | 2,69  | 40,90  | 19,47  | 126,91 | 0,51  | 234 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 180   | 4,5  | 5,5   | 26,4  | 170,9   | 0,15 | 12,81 | 0,04 | 0,29  | 42,41  | 35,81  | 103,04 | 1,46  | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ            | 200   | 0,2  | 0,2   | 23,2  | 95,6    | 0,01 | 1,60  | 0,00 | 0,25  | 13,09  | 4,43   | 3,96   | 0,79  | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 60    | 6,4  | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40    | 3,4  | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00  | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |     |      |
| Итого за прием пищи:               | 930   | 33,3 | 34,6  | 127,0 | 963,4   | 0,48 | 33,64 | 0,36 | 10,04 | 187,00 | 133,50 | 459,66 | 8,51  |     |      |
| Всего за день:                     |       | 57,7 | 52,3  | 261,2 | 1 749,1 | 0,78 | 36,53 | 0,45 | 13,05 | 506,04 | 222,68 | 806,62 | 13,46 |     |      |

#### 4 ДЕНЬ

##### Завтрак

|                                |       |      |      |       |       |      |      |      |      |        |       |        |      |     |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|-----|------|
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 210   | 10,5 | 10,1 | 43,5  | 299,3 | 0,14 | 0,52 | 0,06 | 0,22 | 123,56 | 38,74 | 190,97 | 2,08 | 173 | 2011 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                  | 80    | 10,1 | 17,1 | 1,4   | 179,7 | 0,04 | 0,13 | 0,20 | 1,28 | 127,95 | 11,07 | 151,68 | 1,33 | 211 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/7 | 0,4  | 0,0  | 15,3  | 64,0  | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 17,36  | 8,45  | 12,55  | 1,17 | 377 | 2011 |
| БАТОН                          | 50    | 3,8  | 1,5  | 25,7  | 131,0 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50   | 6,50  | 32,50  | 0,50 |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40    | 3,4  | 1,3  | 17,0  | 103,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 7,20   | 7,60  | 34,80  | 1,60 |     |      |
| кондитерское изделие           | 30    | 0,2  | 0,0  | 23,2  | 94,9  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75   | 1,62  | 3,24   | 0,38 |     |      |
| Итого за прием пищи:           | 617   | 28,4 | 30,0 | 126,2 | 872,4 | 0,30 | 1,87 | 0,26 | 2,38 | 292,32 | 73,98 | 425,74 | 7,05 |     |      |

##### Обед

|                                      |       |       |       |       |         |      |       |      |       |        |        |        |       |     |      |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100   | 1,4   | 5,9   | 6,5   | 91,0    | 0,02 | 3,40  | 0,00 | 2,73  | 27,32  | 16,92  | 35,84  | 0,97  | 55  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 250   | 11,75 | 11,39 | 19,19 | 231,46  | 0,19 | 4,90  | 0,27 | 4,26  | 41,97  | 40,27  | 129,15 | 2,64  | 102 | 2011 |
| БИТОЧКИ С СОУСОМ                     | 60/40 | 11,3  | 13,2  | 13,0  | 216,3   | 0,05 | 0,17  | 0,02 | 1,82  | 42,38  | 14,26  | 104,39 | 1,16  | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                     | 180   | 5,6   | 7,8   | 57,9  | 324,1   | 0,05 | 0,00  | 0,04 | 0,58  | 17,30  | 37,64  | 111,34 | 0,78  | 171 | 2011 |
| НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ           | 200   | 0,0   | 0,0   | 15,6  | 62,6    | 0,02 | 0,15  | 0,00 | 0,00  | 0,31   | 0,02   | 0,05   | 0,16  | 854 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60    | 6,4   | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40    | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00  | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |     |      |
| Итого за прием пищи:                 | 930   | 39,9  | 42,3  | 155,3 | 1 193,5 | 0,49 | 8,62  | 0,34 | 11,45 | 150,27 | 136,51 | 465,97 | 8,52  |     |      |
| Всего за день:                       |       | 68,3  | 72,3  | 281,5 | 2 065,9 | 0,80 | 10,49 | 0,60 | 13,83 | 442,59 | 210,49 | 891,72 | 15,57 |     |      |

#### 5 ДЕНЬ

##### Завтрак

|                                         |        |      |      |      |       |      |       |      |      |        |       |        |      |     |      |
|-----------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|--------|-------|--------|------|-----|------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 150/50 | 30,1 | 19,8 | 29,4 | 410,5 | 0,07 | 0,30  | 0,12 | 0,48 | 216,12 | 30,57 | 278,01 | 0,80 | 223 | 2011 |
| ФИТОЧАЙ                                 | 200    | 0,3  | 0,0  | 15,1 | 61,7  | 0,00 | 0,06  | 0,00 | 0,00 | 15,05  | 7,74  | 11,12  | 1,11 | 376 | 2011 |
| БАТОН                                   | 60     | 4,5  | 1,7  | 30,8 | 157,2 | 0,07 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,40  | 7,80  | 39,00  | 0,60 |     |      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                           | 100    | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 47,0  | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 16,00  | 8,00  | 11,00  | 2,20 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи:                    | 560    | 35,2 | 22,0 | 85,1 | 676,3 | 0,16 | 10,36 | 0,12 | 1,11 | 258,57 | 54,11 | 339,13 | 4,71 |     |      |

##### Обед

|                                                     |     |      |       |       |         |      |       |      |       |        |        |        |       |     |      |
|-----------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,1  | 5,0   | 3,8   | 72,5    | 0,06 | 25,00 | 0,17 | 2,49  | 14,00  | 20,00  | 26,09  | 1,00  | 198 | 2022 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 250 | 7,83 | 11,11 | 11,07 | 180,95  | 0,07 | 8,75  | 0,22 | 2,53  | 34,79  | 27,87  | 97,00  | 1,59  | 99  | 2011 |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                                     | 100 | 18,6 | 18,5  | 8,0   | 305,8   | 0,21 | 13,20 | 6,27 | 6,41  | 10,79  | 16,27  | 261,38 | 5,75  | 282 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                | 180 | 6,46 | 4,89  | 42,67 | 244,41  | 0,08 | 0,00  | 0,03 | 1,46  | 11,39  | 9,07   | 50,24  | 1,14  | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 200 | 0,2  | 0,2   | 23,2  | 95,6    | 0,01 | 1,60  | 0,00 | 0,25  | 13,09  | 4,43   | 3,96   | 0,79  | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60  | 6,4  | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40  | 3,4  | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00  | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |     |      |
| Итого за прием пищи:                                | 930 | 44,0 | 43,7  | 131,8 | 1 167,3 | 0,60 | 48,55 | 6,69 | 15,19 | 105,06 | 105,04 | 523,87 | 13,07 |     |      |
| Всего за день:                                      |     | 79,2 | 65,7  | 216,9 | 1 843,6 | 0,76 | 58,91 | 6,81 | 16,30 | 363,63 | 159,15 | 863,00 | 17,78 |     |      |

#### 6 ДЕНЬ

##### Завтрак

|                             |       |     |      |      |       |      |      |      |      |        |       |       |      |     |      |
|-----------------------------|-------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|-----|------|
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ | 210   | 9,4 | 9,8  | 31,8 | 238,6 | 0,06 | 0,52 | 0,06 | 1,01 | 111,75 | 16,90 | 97,24 | 0,38 | 182 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 200/7 | 0,4 | 0,0  | 15,3 | 64,0  | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 17,36  | 8,45  | 12,55 | 1,17 | 377 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ         | 60    | 3,6 | 12,2 | 23,3 | 217,1 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 0,33 | 10,35  | 5,85  | 32,10 | 0,48 | 1   | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40    | 3,4 | 1,3  | 17,0 | 103,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 7,20   | 7,60  | 34,80 | 1,60 |     |      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ               | 100   | 0,4 | 0,3  | 10,3 | 47,0  | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,36 | 19,00  | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 338 | 2011 |

|                                                                      |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|
| Итого за прием пищи:                                                 | 617    | 17,2  | 23,6  | 97,8  | 670,3   | 0,20 | 6,73   | 0,17 | 2,58  | 165,66 | 50,80  | 192,68 | 5,63  |         |      |
| <b>Обед</b>                                                          |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                        | 100    | 1,5   | 4,9   | 8,7   | 91,2    | 0,02 | 15,40  | 0,04 | 2,25  | 43,57  | 13,07  | 24,44  | 0,80  | 45      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                             | 250    | 8,75  | 8,86  | 20,40 | 199,74  | 0,10 | 6,85   | 0,22 | 1,61  | 28,76  | 30,19  | 108,07 | 1,77  | 103     | 2011 |
| КОТЛЕТЫ С СОУСОМ                                                     | 60/40  | 11,3  | 13,2  | 13,0  | 216,3   | 0,05 | 0,17   | 0,02 | 1,82  | 42,38  | 14,26  | 104,39 | 1,16  | 268     | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 180    | 9,2   | 8,0   | 53,1  | 321,0   | 0,18 | 0,00   | 0,04 | 0,22  | 40,48  | 44,88  | 191,76 | 3,25  | 171     | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                          | 200    | 0,0   | 0,0   | 15,5  | 61,9    | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 8,51   | 1,83   | 0,00   | 0,00  | 349     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 60     | 6,4   | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |         |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40     | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |         |      |
| Итого за прием пищи:                                                 | 930    | 40,6  | 39,0  | 153,8 | 1 158,1 | 0,51 | 22,43  | 0,33 | 7,95  | 184,70 | 131,63 | 513,86 | 9,78  |         |      |
| Всего за день:                                                       |        | 57,8  | 62,6  | 251,6 | 1 828,4 | 0,72 | 29,16  | 0,50 | 10,53 | 350,36 | 182,43 | 706,55 | 15,40 |         |      |
| <b>7 ДЕНЬ</b>                                                        |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| <b>Завтрак</b>                                                       |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ               | 100    | 0,8   | 5,0   | 2,5   | 64,6    | 0,02 | 2,22   | 0,00 | 2,13  | 20,95  | 12,10  | 25,42  | 0,57  | 21 / 18 | 2011 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                            | 200    | 12,5  | 22,2  | 38,0  | 352,5   | 0,08 | 0,08   | 0,10 | 1,49  | 248,82 | 17,92  | 167,39 | 1,34  | 204     | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                    | 200    | 1,0   | 0,2   | 19,6  | 83,4    | 0,02 | 1,60   | 0,00 | 0,00  | 12,60  | 7,20   | 12,60  | 2,52  | 389     | 2011 |
| БАТОН                                                                | 60     | 4,5   | 1,7   | 30,8  | 157,2   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 11,40  | 7,80   | 39,00  | 0,60  |         |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40     | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |         |      |
| Итого за прием пищи:                                                 | 600    | 22,2  | 30,4  | 107,9 | 761,4   | 0,25 | 3,90   | 0,10 | 4,50  | 300,97 | 52,62  | 279,21 | 6,63  |         |      |
| <b>Обед</b>                                                          |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                   | 100    | 1,6   | 4,0   | 7,7   | 78,0    | 0,03 | 4,32   | 0,02 | 2,21  | 28,24  | 16,73  | 36,32  | 1,19  | 34      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                                            | 250    | 8,85  | 8,88  | 20,23 | 198,97  | 0,11 | 6,83   | 0,22 | 1,41  | 30,63  | 34,16  | 123,82 | 1,98  | 101     | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                        | 200    | 21,47 | 28,15 | 35,41 | 490,88  | 0,09 | 2,50   | 0,34 | 0,74  | 25,96  | 44,26  | 210,67 | 2,03  | 291     | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                              | 200    | 0,2   | 0,2   | 23,2  | 95,6    | 0,01 | 1,60   | 0,00 | 0,25  | 13,09  | 4,43   | 3,96   | 0,79  | 342     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 60     | 6,4   | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |         |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40     | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |         |      |
| Итого за прием пищи:                                                 | 850    | 41,9  | 45,2  | 129,6 | 1 131,6 | 0,41 | 15,25  | 0,58 | 6,67  | 118,92 | 126,98 | 459,97 | 8,79  |         |      |
| Всего за день:                                                       |        | 64,1  | 75,6  | 237,5 | 1 892,9 | 0,66 | 19,15  | 0,69 | 11,16 | 419,89 | 179,59 | 739,18 | 15,43 |         |      |
| <b>8 ДЕНЬ</b>                                                        |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| <b>Завтрак</b>                                                       |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                                                | 200    | 6,6   | 4,0   | 17,2  | 124,0   | 0,06 | 0,52   | 0,03 | 0,04  | 112,46 | 20,83  | 109,89 | 0,72  | 121     | 2011 |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О | 120/20 | 5,3   | 8,2   | 49,7  | 289,3   | 0,06 | 1,89   | 0,05 | 1,03  | 81,47  | 15,11  | 76,64  | 1,38  | 863     | 2022 |
| КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                                           | 200    | 3,6   | 5,2   | 23,9  | 144,5   | 0,02 | 0,15   | 0,02 | 0,09  | 116,30 | 28,40  | 98,48  | 0,86  | 383     | 211  |
| БАТОН                                                                | 50     | 3,8   | 1,5   | 25,7  | 131,0   | 0,06 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 9,50   | 6,50   | 32,50  | 0,50  |         |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40     | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |         |      |
| Итого за прием пищи:                                                 | 630    | 22,6  | 20,2  | 133,5 | 792,3   | 0,27 | 2,56   | 0,09 | 2,04  | 326,92 | 78,44  | 352,31 | 5,06  |         |      |
| <b>Обед</b>                                                          |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                  | 100    | 0,8   | 4,9   | 2,5   | 62,5    | 0,03 | 10,00  | 0,01 | 2,20  | 23,00  | 14,00  | 42,09  | 1,00  | 198     | 2022 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                                        | 250    | 7,83  | 11,11 | 11,07 | 180,95  | 0,07 | 8,75   | 0,23 | 2,55  | 35,74  | 28,51  | 100,87 | 1,66  | 99      | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ                                   | 60/40  | 10,0  | 9,0   | 18,6  | 176,5   | 0,07 | 0,18   | 0,02 | 2,69  | 40,90  | 19,47  | 126,91 | 0,51  | 234     | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                    | 180    | 4,5   | 5,5   | 26,4  | 170,9   | 0,15 | 12,81  | 0,04 | 0,29  | 42,41  | 35,81  | 103,04 | 1,46  | 128     | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                          | 200    | 0,7   | 0,3   | 20,1  | 98,1    | 0,01 | 80,00  | 0,16 | 0,00  | 19,10  | 4,86   | 3,06   | 0,54  | 388     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 60     | 6,4   | 2,7   | 26,1  | 164,4   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 1,18  | 13,80  | 19,80  | 50,40  | 1,20  |         |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 40     | 3,4   | 1,3   | 17,0  | 103,6   | 0,07 | 0,00   | 0,00 | 0,88  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |         |      |
| Итого за прием пищи:                                                 | 930    | 33,6  | 34,8  | 121,8 | 957,0   | 0,50 | 111,74 | 0,46 | 9,78  | 182,15 | 130,05 | 461,16 | 7,96  |         |      |
| Всего за день:                                                       |        | 56,2  | 55,0  | 255,3 | 1 749,3 | 0,77 | 114,31 | 0,55 | 11,82 | 509,07 | 208,49 | 813,47 | 13,02 |         |      |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                                                        |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| <b>Завтрак</b>                                                       |        |       |       |       |         |      |        |      |       |        |        |        |       |         |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                                         | 210    | 8,3   | 9,9   | 46,5  | 301,2   | 0,06 | 0,52   | 0,06 | 0,45  | 109,16 | 34,24  | 141,02 | 0,55  | 173     | 2011 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                                                        | 80     | 10,1  | 17,1  | 1,4   | 179,7   | 0,04 | 0,13   | 0,20 | 1,28  | 127,95 | 11,07  | 151,68 | 1,33  | 211     | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                        | 200/7  | 0,4   | 0,0   | 15,3  | 64,0    | 0,00 | 1,21   | 0,00 | 0,00  | 17,36  | 8,45   | 12,55  | 1,17  | 377     | 2011 |

|                             |            |             |             |              |              |             |             |             |             |               |              |               |             |  |  |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| БЛЮД                        | 60         | 4,5         | 1,7         | 30,8         | 157,2        | 0,07        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 11,40         | 7,80         | 39,00         | 0,60        |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40         | 3,4         | 1,3         | 17,0         | 103,6        | 0,07        | 0,00        | 0,00        | 0,88        | 7,20          | 7,60         | 34,80         | 1,60        |  |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ        | 20         | 0,2         | 0,0         | 15,5         | 63,2         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,50          | 1,08         | 2,16          | 0,25        |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>617</b> | <b>26,9</b> | <b>30,1</b> | <b>126,5</b> | <b>869,0</b> | <b>0,23</b> | <b>1,87</b> | <b>0,26</b> | <b>2,61</b> | <b>277,57</b> | <b>70,24</b> | <b>381,21</b> | <b>5,50</b> |  |  |

#### Обед

|                                             |            |             |             |              |                |             |              |             |              |               |               |               |              |     |      |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА | 100        | 1,2         | 12,7        | 9,0          | 168,9          | 0,04        | 2,30         | 1,10        | 6,08         | 30,16         | 22,73         | 37,31         | 0,89         | 79  | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 250        | 11,75       | 11,39       | 19,19        | 231,46         | 0,19        | 4,88         | 0,27        | 4,27         | 41,95         | 40,28         | 129,24        | 2,64         | 102 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ                            | 60/40      | 11,3        | 13,2        | 13,0         | 216,3          | 0,05        | 0,17         | 0,02        | 1,82         | 42,38         | 14,26         | 104,39        | 1,16         | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                            | 180        | 10,0        | 9,6         | 44,7         | 304,6          | 0,26        | 0,00         | 0,04        | 5,57         | 25,99         | 146,31        | 218,57        | 5,13         | 171 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 200        | 0,2         | 0,2         | 23,2         | 95,6           | 0,01        | 1,60         | 0,00        | 0,25         | 13,09         | 4,43          | 3,96          | 0,79         | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60         | 6,4         | 2,7         | 26,1         | 164,4          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,18         | 13,80         | 19,80         | 50,40         | 1,20         |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40         | 3,4         | 1,3         | 17,0         | 103,6          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,88         | 7,20          | 7,60          | 34,80         | 1,60         |     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>930</b> | <b>44,3</b> | <b>51,1</b> | <b>152,2</b> | <b>1 284,9</b> | <b>0,71</b> | <b>8,95</b>  | <b>1,44</b> | <b>20,05</b> | <b>174,57</b> | <b>255,41</b> | <b>578,67</b> | <b>13,41</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                       |            | <b>71,2</b> | <b>81,2</b> | <b>278,7</b> | <b>2 153,9</b> | <b>0,94</b> | <b>10,82</b> | <b>1,69</b> | <b>22,65</b> | <b>452,14</b> | <b>325,65</b> | <b>959,88</b> | <b>18,91</b> |     |      |

#### 10 ДЕНЬ

#### Завтрак

|                                                   |            |             |             |             |              |             |              |             |             |               |              |               |             |     |      |
|---------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 150/50     | 26,0        | 17,8        | 40,3        | 421,6        | 0,08        | 0,26         | 0,11        | 0,56        | 194,00        | 32,31        | 255,48        | 1,16        | 222 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200        | 0,3         | 0,0         | 15,1        | 61,7         | 0,00        | 0,06         | 0,00        | 0,00        | 15,05         | 7,74         | 11,12         | 1,11        | 376 | 2011 |
| БАТОН                                             | 60         | 4,5         | 1,7         | 30,8        | 157,2        | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,40         | 7,80         | 39,00         | 0,60        |     |      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                     | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 47,0         | 0,03        | 10,00        | 0,01        | 0,63        | 16,00         | 8,00         | 11,00         | 2,20        | 338 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>560</b> | <b>31,2</b> | <b>20,0</b> | <b>96,1</b> | <b>687,4</b> | <b>0,18</b> | <b>10,32</b> | <b>0,11</b> | <b>1,19</b> | <b>236,45</b> | <b>55,85</b> | <b>316,60</b> | <b>5,06</b> |     |      |

#### Обед

|                                                     |            |             |             |              |                |             |              |             |              |               |               |               |              |     |      |
|-----------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100        | 1,1         | 5,0         | 3,8          | 72,5           | 0,06        | 25,00        | 0,17        | 2,49         | 14,00         | 20,00         | 26,09         | 1,00         | 198 | 2022 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                            | 250        | 8,24        | 11,23       | 24,0         | 206,46         | 0,09        | 6,95         | 0,22        | 2,62         | 30,47         | 31,81         | 115,45        | 1,71         | 96  | 2011 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ                                       | 100        | 14,0        | 17,2        | 6,3          | 224,2          | 0,05        | 0,56         | 0,06        | 0,99         | 24,21         | 13,95         | 120,72        | 1,16         | 290 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)                          | 180        | 3,1         | 8,5         | 33,0         | 158,5          | 0,09        | 10,11        | 0,55        | 3,79         | 41,34         | 31,52         | 71,96         | 1,26         | 334 | 2022 |
| НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ                          | 200        | 0,0         | 0,0         | 15,6         | 62,6           | 0,02        | 0,15         | 0,00        | 0,00         | 0,31          | 0,02          | 0,05          | 0,16         | 854 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60         | 6,4         | 2,7         | 26,1         | 164,4          | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,18         | 13,80         | 19,80         | 50,40         | 1,20         |     |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40         | 3,4         | 1,3         | 17,0         | 103,6          | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,88         | 7,20          | 7,60          | 34,80         | 1,60         |     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>930</b> | <b>36,2</b> | <b>45,9</b> | <b>125,8</b> | <b>992,3</b>   | <b>0,48</b> | <b>42,77</b> | <b>1,00</b> | <b>11,95</b> | <b>131,33</b> | <b>124,69</b> | <b>419,47</b> | <b>8,08</b>  |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                               |            | <b>67,4</b> | <b>65,9</b> | <b>221,9</b> | <b>1 679,7</b> | <b>0,66</b> | <b>53,08</b> | <b>1,11</b> | <b>13,14</b> | <b>367,78</b> | <b>180,54</b> | <b>736,07</b> | <b>13,15</b> |     |      |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг  | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 642,0            | 679,9   | 2 488,1     | 18 770,0                    | 7,69     | 417,15 | 15,09 | 144,66 | 4 153,38             | 2 185,39 | 8 092,01 | 156,62 |
| Среднее значение за период | 64,2             | 68,0    | 248,8       | 1 877,0                     | 0,77     | 41,71  | 1,51  | 14,47  | 415,34               | 218,54   | 809,20   | 15,66  |

#### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 11-17 лет     | 605     | 914  |