

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор

ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

« 31 » 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист — эксперт отдела  
надзора по гигиене детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области

« 31 » августа 2020 г.

*М.И. Трухтанова* / *И.И. Трухтанова*

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ № 1 «Ольга» п.г.т. Втройскеранская

/А.В. Егоров/

« 31 » августа 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

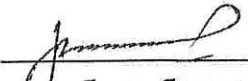
/А.В. Егоров/ /Байракова И.В./

« 31 » августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

# УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор  Трухтанова О.Ю.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.  
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                                  |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак</b>          |                                                                  |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 15                      | Сыр порционно                                                    | 15              | 3,480                | 4,430  |         | 54,600                                    | 0,010         | 0,110  | 39,000  | 0,080  | 132,000                   | 75,000  | 5,250   | 0,150 |
| 175                     | Каша молочная "Дружба" с маслом                                  | 200/5           | 6,090                | 7,390  | 33,820  | 226,940                                   | 0,130         | 1,300  | 49,500  | 0,160  | 127,030                   | 156,220 | 36,770  | 0,780 |
| 382                     | Какао с молоком и сахаром                                        | 200             | 3,670                | 2,600  | 25,090  | 138,400                                   | 0,030         | 0,380  | 9,500   | 0,040  | 127,990                   | 117,860 | 18,000  | 0,640 |
| ПР                      | Батон                                                            | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                                    | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                  |                 | 15,610               | 16,090 | 73,500  | 494,940                                   | 0,200         | 1,790  | 98,000  | 0,319  | 393,920                   | 375,180 | 69,920  | 1,900 |
| <b>обед</b>             |                                                                  |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 46                      | Салат из белокочанной капусты с яблоками                         | 50              | 0,580                | 3,080  | 5,920   | 54,360                                    | 0,020         | 11,700 |         | 1,400  | 15,350                    | 13,760  | 7,920   | 0,480 |
| 104                     | Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью | 250/15/3        | 5,410                | 9,270  | 20,790  | 188,900                                   | 0,230         | 26,050 | 2,500   | 2,180  | 26,200                    | 108,630 | 37,630  | 1,570 |
| 259                     | Жаркое по-домашнему из цыплят                                    | 50/125          | 16,650               | 11,990 | 17,500  | 245,200                                   | 0,180         | 23,120 | 20,400  | 2,920  | 25,740                    | 194,480 | 39,680  | 2,110 |
| 376                     | Чай с сахаром                                                    | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                                    |               |        |         |        | 0,450                     |         |         | 0,050 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                   | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                                    | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670 |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                                      | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                                    | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                  |                 | 27,370               | 25,840 | 92,380  | 717,180                                   | 0,530         | 60,870 | 22,900  | 7,530  | 87,900                    | 323,050 | 108,650 | 5,440 |
| <b>полдник</b>          |                                                                  |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 421                     | Плюшка "Московская"                                              | 100             | 8,870                | 16,400 | 61,740  | 430,190                                   | 0,190         | 0,390  | 99,500  | 2,270  | 55,910                    | 115,930 | 34,870  | 1,610 |
| 349                     | Компот из сухофруктов + С                                        | 200             | 0,010                |        | 25,230  | 126,490                                   | 0,010         | 2,400  |         |        | 5,680                     | 1,760   | 1,760   | 0,360 |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                  |                 | 8,880                | 16,400 | 86,970  | 556,680                                   | 0,200         | 2,790  | 99,500  | 2,270  | 61,590                    | 117,690 | 36,630  | 1,970 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                 | 51,860               | 58,330 | 252,850 | 1768,800                                  | 0,930         | 65,450 | 220,400 | 10,119 | 543,410                   | 815,920 | 215,200 | 9,310 |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 3                       | Икра овощная кабачковая                    | 30              | 1,360                | 3,590  | 7,190   | 66,830                               | 0,020         | 2,340  |        | 7,390  | 45,430                    | 27,870  | 8,990   | 0,370  |
| 243                     | Сосиска отварная                           | 50              | 5,500                | 11,950 | 0,200   | 130,500                              | 0,100         |        |        | 0,200  | 17,500                    | 79,500  | 10,000  | 0,900  |
| 203                     | Макаронные изделия отварные с маслом       | 150/5           | 5,960                | 4,970  | 36,290  | 213,890                              | 0,130         |        | 29,500 | 9,590  | 39,610                    | 67,680  | 25,390  | 1,540  |
| 379,01                  | Кофейный напиток с молоком                 | 200             | 1,450                | 1,250  | 17,370  | 86,850                               | 0,020         | 0,650  | 10,000 |        | 60,450                    | 45,000  | 7,000   | 0,100  |
| ПР                      | Батон                                      | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                               | 0,030         |        |        | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            |                 | 16,640               | 23,430 | 75,640  | 573,070                              | 0,300         | 2,990  | 39,500 | 17,219 | 169,890                   | 246,150 | 61,280  | 3,240  |
| <b>обед</b>             |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 71                      | Овощи порционно (сезонно)                  | 25              | 0,2                  | 0,03   | 0,63    | 3,5                                  | 0,01          | 2,5    |        | 0,03   | 5,75                      | 10,5    | 3,5     | 0,15   |
| 96,01                   | Рассольник "Ленинградский" зеленью         | 250/3           | 2,010                | 5,000  | 12,000  | 107,200                              | 0,001         | 8,400  |        | 2,300  | 29,100                    | 56,720  | 24,170  | 0,920  |
| 268                     | Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом | 50/30           | 6,600                | 17,030 | 7,320   | 208,880                              | 0,220         | 2,170  | 10,500 | 1,720  | 14,660                    | 74,710  | 16,300  | 0,970  |
| 199                     | Гороховое пюре с маслом                    | 150/5           | 16,820               | 5,290  | 35,150  | 255,670                              | 0,660         |        | 29,500 | 0,420  | 65,570                    | 98,355  | 64,240  | 5,120  |
| 376                     | Чай с сахаром                              | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                               |               |        |        |        | 0,450                     |         |         | 0,050  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                               | 0,070         |        |        | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                               | 0,030         |        |        | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                            |                 | 30,360               | 28,850 | 103,270 | 803,970                              | 0,991         | 13,070 | 40,000 | 5,500  | 135,690                   | 246,465 | 131,630 | 8,440  |
| <b>полдник</b>          |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 406                     | Пирожок с капустой                         | 75              | 4,960                | 3,630  | 30,660  | 175,500                              | 0,110         | 14,000 |        | 2,050  | 29,110                    | 60,710  | 22,950  | 1,090  |
| 345,06                  | Компот из лесных ягод + С Витаминизация    | 200             | 0,260                | 0,100  | 21,910  | 91,410                               | 0,010         | 22,000 |        | 0,180  | 9,960                     | 8,580   | 8,060   | 0,400  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                            |                 | 5,220                | 3,730  | 52,570  | 266,910                              | 0,120         | 36,000 | 0,000  | 2,230  | 39,070                    | 69,290  | 31,010  | 1,490  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | 52,220               | 56,010 | 231,480 | 1643,950                             | 1,411         | 52,060 | 79,500 | 24,949 | 344,650                   | 561,905 | 223,920 | 13,170 |

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                           |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 131                     | Зеленый горошек порционно                 | 25              | 0,780                | 0,050  | 1,630   | 10,000                               | 0,030         |        |         |        |                           |         |         |        |
| 210                     | Омлет натуральный                         | 105/5           | 11,060               | 14,080 | 2,040   | 179,200                              | 0,070         | 0,390  | 235,500 | 0,530  | 80,600                    | 181,550 | 13,800  | 2,040  |
| 377                     | Чай с лимоном                             | 200/15/7        | 0,060                | 0,010  | 15,180  | 62,230                               |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,250                     | 1,540   | 0,840   | 0,090  |
| ПР                      | Батон                                     | 60              | 4,500                | 1,740  | 30,840  | 157,200                              | 0,070         |        |         | 1,020  | 11,400                    | 39,000  | 7,800   | 0,720  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                           |                 | 16,400               | 15,880 | 49,690  | 408,630                              | 0,170         | 3,190  | 235,500 | 1,560  | 95,250                    | 222,090 | 22,440  | 2,850  |
| <b>обед</b>             |                                           |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 59                      | Салат "Солнышко" из моркови с яблоком     | 50              | 0,490                | 3,080  | 4,520   | 48,500                               | 0,020         | 2,900  |         | 1,480  | 11,130                    | 20,080  | 14,000  | 0,510  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/10/5        | 5,230                | 8,290  | 11,130  | 182,500                              | 0,060         | 11,050 | 4,780   | 13,030 | 53,060                    | 72,170  | 28,790  | 1,430  |
| 229,01                  | Рыба по-польски с овощами                 | 50/50           | 11,590               | 3,600  | 4,800   | 98,630                               | 0,100         | 2,740  | 18,700  | 1,220  | 69,190                    | 103,785 | 47,580  | 0,890  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая с              | 150/5           | 8,850                | 6,440  | 40,010  | 253,000                              | 0,300         |        | 29,500  | 0,610  | 18,280                    | 27,42   | 140,220 | 4,730  |
| 388                     | Напиток из шиповника                      | 200             | 0,320                | 0,140  | 24,440  | 101,600                              | 0,010         | 42,000 |         | 0,340  | 6,200                     | 1,600   | 1,600   | 0,320  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                               | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                               | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                           |                 | 31,210               | 23,050 | 118,100 | 853,100                              | 0,590         | 58,690 | 52,980  | 17,710 | 178,020                   | 231,235 | 255,610 | 9,110  |
| <b>полдник</b>          |                                           |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 38                      | Курник из песочного теста                 | 80              | 6,530                | 14,980 | 28,190  | 273,880                              | 0,100         | 3,890  | 12,000  | 3,980  | 41,370                    | 79,140  | 20,410  | 1,170  |
| 376                     | Чай с сахаром                             | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                               |               |        |         |        | 0,450                     |         |         | 0,050  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                           |                 | 6,530                | 14,980 | 43,160  | 333,73                               | 0,100         | 3,890  | 12,000  | 3,980  | 41,820                    | 79,140  | 20,410  | 1,220  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 54,140               | 53,910 | 210,950 | 1595,460                             | 0,860         | 65,770 | 300,480 | 23,250 | 315,090                   | 532,465 | 298,460 | 13,180 |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак</b>          |                                        |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 14                      | Масло порционнo                        | 10              | 0,050                | 8,250  | 0,080   | 74,800                          |               |        | 59,000  | 0,100  | 1,200                     | 1,900   |         | 0,020 |
| 265,03                  | Плов из куринных окорочков             | 180             | 17,690               | 12,000 | 32,280  | 308,630                         | 0,100         | 4,120  | 20,400  | 3,030  | 20,880                    | 31,32   | 41,420  | 1,710 |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                          |               |        |         |        | 0,450                     |         |         | 0,050 |
| ПР                      | Батон                                  | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        |                 | 22,240               | 21,990 | 78,170  | 518,280                         | 0,130         | 4,120  | 79,400  | 3,169  | 29,430                    | 59,320  | 51,320  | 2,110 |
| <b>обед</b>             |                                        |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 50              | 0,620                | 5,080  | 3,720   | 63,110                          | 0,020         | 4,510  |         | 2,270  | 10,880                    | 20,430  | 9,130   | 0,390 |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью | 250/15/2        | 8,950                | 5,930  | 24,060  | 185,790                         | 0,140         | 13,900 | 19,100  | 1,920  | 30,690                    | 46,035  | 32,780  | 1,580 |
| 279,05                  | Тефтели мясные тушеные в соусе с       | 50/30           | 6,260                | 15,440 | 10,520  | 206,580                         | 0,200         | 2,870  | 12,000  | 1,690  | 16,450                    | 83,630  | 17,500  | 0,950 |
| 125                     | Картофель отварной                     | 150             | 3,080                | 0,620  | 25,100  | 118,580                         | 0,180         | 30,800 |         | 0,150  | 15,400                    | 89,320  | 35,420  | 1,390 |
| 345                     | Компот из клубники+С                   | 200             |                      |        | 19,960  | 79,800                          |               | 19,500 |         |        | 0,600                     |         |         | 0,060 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670 |
| ПР                      | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                        |                 | 23,640               | 28,570 | 116,560 | 822,730                         | 0,640         | 71,580 | 31,100  | 7,060  | 94,180                    | 245,595 | 118,250 | 5,600 |
| <b>полдник</b>          |                                        |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 429                     | Булочка с изюмом                       | 95              | 6,780                | 3,660  | 40,270  | 221,250                         | 0,150         | 0,330  | 10,000  | 1,810  | 43,790                    | 91,880  | 26,760  | 1,200 |
| 349                     | Компот из сухофруктов + С              | 200             | 0,010                |        | 25,230  | 126,490                         | 0,010         | 2,400  |         |        | 5,680                     | 1,760   | 1,760   | 0,360 |
| <b>Итого за полдник</b> |                                        |                 | 6,790                | 3,660  | 65,500  | 347,740                         | 0,160         | 2,730  | 10,000  | 1,810  | 49,470                    | 93,640  | 28,520  | 1,560 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 52,670               | 54,220 | 260,230 | 1688,750                        | 0,930         | 78,430 | 120,500 | 12,039 | 173,080                   | 398,555 | 198,090 | 9,270 |

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 15                      | Сыр порционно                                              | 15              | 3,480                | 4,430  |         | 54,600                          | 0,010         | 0,110  | 39,000  | 0,080  | 132,000                   | 75,000  | 5,250   | 0,150 |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью и                          | 150/20          | 21,210               | 11,950 | 42,560  | 365,760                         | 0,080         | 2,320  | 52,080  | 2,890  | 245,020                   | 278,390 | 40,670  | 0,810 |
| 377                     | Чай с лимоном                                              | 200             | 0,060                | 0,010  | 15,180  | 62,230                          |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,250                     | 1,540   | 0,840   | 0,090 |
| ПР                      | Батон                                                      | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                            |                 | 27,120               | 18,060 | 72,330  | 557,590                         | 0,120         | 5,230  | 91,080  | 3,019  | 387,170                   | 381,030 | 56,660  | 1,380 |
| <b>обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 50                      | Салат из свеклы с чесноком                                 | 50              | 0,790                | 3,050  | 4,520   | 48,620                          | 0,010         | 4,900  |         | 1,370  | 19,560                    | 21,700  | 10,860  | 0,690 |
| 88,03                   | Щи из свежей капусты с картофелем<br>с говядиной и зеленью | 250/10/2        | 5,12                 | 6,77   | 9,26    | 119,37                          | 0,080         | 32,900 |         | 2,44   | 39,26                     | 79,52   | 26,5    | 1,26  |
| 294,01                  | Шницель рубленый из птицы                                  | 50              | 6,850                | 8,380  | 12,610  | 151,970                         | 0,060         | 1,000  | 6,600   | 2,900  | 9,710                     | 67,050  | 22,820  | 1,020 |
| 304                     | Рис отварной с маслом                                      | 150/5           | 3,810                | 4,670  | 40,000  | 217,220                         | 0,040         |        | 29,500  | 0,270  | 4,920                     | 81,950  | 27,000  | 0,550 |
| 350                     | Кисель плодово-ягодный + С                                 | 200             | 0,120                | 0,040  | 24,610  | 121,170                         |               | 3,000  |         | 0,100  | 14,000                    |         |         | 0,100 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                             | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670 |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                                | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                            |                 | 21,420               | 24,410 | 124,200 | 827,220                         | 0,290         | 41,800 | 36,100  | 8,110  | 107,610                   | 256,400 | 110,600 | 4,850 |
| <b>полдник</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 470,02                  | Пирожок с вишней                                           | 75              | 4,960                | 3,630  | 30,660  | 175,500                         | 0,110         | 14,000 |         | 2,050  | 29,110                    | 60,710  | 22,950  | 1,090 |
| 377                     | Чай с лимоном                                              | 200/15/7        | 0,060                | 0,010  | 15,180  | 62,230                          |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,250                     | 1,540   | 0,840   | 0,090 |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                            |                 | 5,020                | 3,640  | 45,840  | 237,73                          | 0,110         | 16,800 |         | 2,060  | 32,360                    | 62,250  | 23,790  | 1,180 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 53,560               | 46,110 | 242,370 | 1622,540                        | 0,520         | 63,830 | 127,180 | 13,189 | 527,140                   | 699,680 | 191,050 | 7,410 |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                     |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак</b>          |                                     |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 14                      | Масло порционно                     | 10              | 0,050                | 8,250  | 0,080   | 74,800                          |               |        | 59,000  | 0,100  | 1,200                     | 1,900   |         | 0,020 |
| 174,01                  | Каша рисовая вязкая молочная        | 200             | 5,980                | 2,940  | 43,350  | 224,460                         | 0,080         | 1,300  | 20,000  | 0,180  | 123,700                   | 156,000 | 36,000  | 0,560 |
| 376                     | Чай с сахаром                       | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                          |               |        |         |        | 0,450                     |         |         | 0,050 |
|                         | Йогурт                              | 100             | 1,640                | 0,600  | 2,360   | 22,800                          | 0,010         | 0,240  | 4,000   |        | 49,600                    | 38,000  | 6,00    | 0,040 |
| ПР                      | Батон                               | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     |                 | 10,040               | 13,460 | 75,350  | 456,910                         | 0,120         | 1,540  | 83,000  | 0,319  | 181,850                   | 222,000 | 51,900  | 1,000 |
| <b>обед</b>             |                                     |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 131                     | Зеленый горошек порционно           | 25              | 0,780                | 0,050  | 1,630   | 10,000                          |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 108                     | Суп картофельный с клецками и мясом | 250/10          | 7,330                | 5,670  | 23,260  | 173,600                         | 0,140         | 11,500 | 12,500  | 1,870  | 19,950                    | 104,960 | 30,100  | 1,610 |
| 234                     | Биточки рыбные со сметанным         | 50/30           | 7,010                | 7,460  | 8,890   | 130,680                         | 0,070         | 1,020  | 17,300  | 2,570  | 37,620                    | 104,680 | 26,420  | 0,590 |
| 312                     | Картофельное пюре                   | 150/5           | 3,280                | 5,240  | 22,060  | 148,920                         | 0,160         | 25,910 | 34,300  | 0,180  | 42,200                    | 96,790  | 32,800  | 1,190 |
| 345                     | Компот из черной смородины          | 200             | 0,260                | 0,100  | 21,860  | 91,240                          | 0,010         | 32,000 |         | 0,180  | 9,960                     | 8,580   | 8,060   | 0,400 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670 |
| ПР                      | Хлеб ржаной                         | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     |                 | 23,390               | 20,020 | 110,900 | 723,310                         | 0,480         | 70,430 | 64,100  | 6,880  | 129,890                   | 321,190 | 120,800 | 5,020 |
| <b>полдник</b>          |                                     |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |       |
| 426,11                  | Булочка с повидлом                  | 70              | 4,440                | 3,690  | 41,170  | 213,330                         | 0,100         | 0,100  | 2,500   | 2,000  | 16,270                    | 51,080  | 18,530  | 1,130 |
| 386                     | Снежок                              | 200             | 5,800                | 5,000  | 8,400   | 108,000                         | 0,040         | 0,600  | 40,000  |        | 248,000                   | 184,000 | 28,000  | 0,200 |
| <b>Итого за полдник</b> |                                     |                 | 10,240               | 8,690  | 49,570  | 321,330                         | 0,140         | 0,700  | 42,500  | 2,000  | 264,270                   | 235,080 | 46,530  | 1,330 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | 54,410               | 46,970 | 339,640 | 1989,730                        | 0,910         | 73,370 | 160,100 | 10,250 | 607,140                   | 832,880 | 245,510 | 9,610 |

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 15                      | Сыр порционно                  | 15              | 3,480                | 4,430  |         | 54,600                          | 0,010         | 0,110  | 39,000  | 0,080  | 132,000                   | 75,000  | 5,250   | 0,150  |
| 243                     | Сосиска отварная с соусом      | 50/30           | 5,920                | 13,620 | 3,140   | 159,360                         | 0,180         | 2,550  | 11,800  | 0,300  | 20,170                    | 86,690  | 13,980  | 1,070  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 8,820                | 2,310  | 39,970  | 215,600                         | 0,300         |        |         | 0,560  | 17,680                    | 209,350 | 140,220 | 4,720  |
| 382,01                  | Какао с молоком и сахаром      | 200             | 3,670                | 2,600  | 25,090  | 138,400                         | 0,030         | 0,380  | 9,500   | 0,040  | 127,990                   | 117,860 | 18,000  | 0,640  |
| ПР                      | Батон                          | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                |                 | 24,260               | 24,630 | 82,790  | 642,960                         | 0,550         | 3,040  | 60,300  | 1,019  | 304,740                   | 515,000 | 187,350 | 6,910  |
| <b>обед</b>             |                                |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 84                      | Салат "Пестрый"                | 60              | 0,660                | 3,100  | 7,080   | 59,270                          | 0,010         | 5,600  |         | 1,390  | 17,420                    | 19,020  | 10,240  | 0,920  |
| 99,02                   | Суп картофельный с мясом       | 250/10          | 5,030                | 6,910  | 10,600  | 125,210                         | 0,090         | 20,500 |         | 2,380  | 22,100                    | 80,600  | 24,150  | 1,210  |
| 290,11                  | Птица тушеная в соусе          | 50/50           | 15,560               | 7,870  | 2,870   | 145,060                         | 0,060         | 2,630  | 21,300  | 1,110  | 19,320                    | 64,98   | 19,010  | 1,320  |
| 143                     | Рагу овощное                   | 150             | 2,380                | 4,300  | 13,450  | 102,970                         | 0,090         | 31,900 |         | 1,980  | 35,190                    | 60,480  | 27,260  | 0,960  |
| 389                     | Сок фруктовый                  | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200  | 92,000                          | 0,020         | 14,000 |         | 0,200  | 14,000                    | 14,000  | 8,000   | 2,800  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                |                 | 29,360               | 23,880 | 87,400  | 693,380                         | 0,370         | 74,630 | 21,300  | 8,090  | 128,190                   | 245,260 | 112,080 | 8,440  |
| <b>полдник</b>          |                                |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
|                         | Печенье порционно              | 50              | 37,230               | 44,86  | 148,25  | 229,000                         | 0,510         |        | 331,500 | 6,630  | 209,100                   | 443,700 | 76,500  | 5,100  |
| 349                     | Компот из сухофруктов + С      | 200             | 0,010                |        | 25,230  | 126,490                         | 0,010         | 2,400  |         |        | 5,680                     | 1,760   | 1,760   | 0,360  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |                 | 37,240               | 44,860 | 173,480 | 355,490                         | 0,520         | 2,400  | 331,500 | 6,630  | 214,780                   | 445,460 | 78,260  | 5,460  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 96,820               | 93,370 | 343,670 | 1937,740                        | 1,510         | 78,440 | 441,300 | 17,730 | 664,090                   | 959,570 | 395,110 | 21,990 |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                             |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                             |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 14                      | Масло порционно                             | 10              | 0,050                | 8,250  | 0,080   | 74,800                          |               |        | 59,000 | 0,100  | 1,200                     | 1,900   |         | 0,020  |
| 174,05                  | Каша ячневая молочная вязкая с              | 200             | 7,300                | 3,070  | 39,056  | 215,660                         | 0,160         | 1,300  | 20,000 | 0,660  | 155,380                   | 240,920 | 36,000  | 0,910  |
| 377                     | Чай с лимоном                               | 200/15/7        | 0,060                | 0,010  | 15,180  | 62,230                          |               | 2,800  |        | 0,010  | 3,250                     | 1,540   | 0,840   | 0,090  |
| 338                     | Фрукт сезонный                              | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                          | 0,030         | 10,000 |        | 0,200  | 16,000                    | 11,000  | 9,000   | 2,200  |
| ПР                      | Батон                                       | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |        | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                             |                 | 10,180               | 13,400 | 78,706  | 474,690                         | 0,220         | 14,100 | 79,000 | 1,009  | 182,730                   | 281,460 | 55,740  | 3,550  |
| <b>обед</b>             |                                             |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 37                      | Салат "Степной"                             | 50              | 0,730                | 5,090  | 3,850   | 64,260                          | 0,030         | 4,050  |        | 2,280  | 8,910                     | 20,120  | 9,700   | 0,310  |
| 102,03                  | Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью | 250/10/3        | 9,550                | 7,320  | 19,470  | 182,290                         | 0,260         | 14,500 |        | 2,520  | 37,090                    | 55,635  | 40,900  | 2,570  |
| 255,01                  | Печень куриная по-строгановски со           | 50/50           | 13,750               | 10,370 | 6,040   | 173,440                         | 0,230         | 25,04  | 60,8   | 3,390  | 15,880                    | 23,82   | 15,680  | 5,210  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                 | 150/5           | 5,960                | 4,970  | 36,290  | 213,890                         | 0,130         |        | 29,500 | 9,590  | 21,210                    | 63,930  | 24,290  | 1,390  |
| 348,04                  | Компот из кураги+С Витаминизация            | 200             | 1,040                | 0,060  | 30,160  | 126,200                         | 0,020         | 0,800  |        | 1,100  | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |        | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |        | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                             |                 | 35,760               | 29,310 | 129,010 | 928,950                         | 0,770         | 44,390 | 90,300 | 19,910 | 135,850                   | 198,885 | 134,990 | 11,410 |
| <b>полдник</b>          |                                             |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 420                     | Сосиска в тесте                             | 110             | 10,890               | 19,980 | 33,130  | 355,960                         | 0,210         |        | 7,500  | 4,100  | 33,750                    | 140,750 | 30,450  | 1,970  |
| 376                     | Чай с сахаром                               | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                          |               |        |        |        | 0,450                     |         |         | 0,050  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                             |                 | 10,890               | 19,980 | 48,100  | 415,810                         | 0,210         | 0,000  | 7,500  | 4,100  | 34,200                    | 140,750 | 30,450  | 2,020  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |                 | 63,800               | 68,420 | 306,340 | 2085,940                        | 1,340         | 71,490 | 62,25  | 27,100 | 378,290                   | 641,205 | 242,860 | 18,620 |

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                    |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                    |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 15                      | Сыр порционно                      | 15              | 3,480                | 4,430  |         | 54,600                          | 0,010         | 0,110  | 39,000  | 0,080  | 132,000                   | 75,000  | 5,250   | 0,150  |
| 223,01                  | Запеканка из творога со сгущенным  | 100/20          | 21,880               | 8,340  | 25,260  | 266,920                         | 0,050         | 0,670  | 65,360  | 0,170  | 224,320                   | 259,790 | 28,980  | 0,580  |
| 376                     | Чай с сахаром                      | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                          |               |        |         |        | 0,450                     |         |         | 0,050  |
| ПР                      | Батон                              | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |         | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    |                 | 27,730               | 14,440 | 54,820  | 456,370                         | 0,090         | 0,780  | 104,360 | 0,289  | 363,670                   | 360,890 | 44,130  | 1,110  |
| <b>обед</b>             |                                    |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 45                      | Салат "Витаминный"                 | 50              | 0,770                | 3,040  | 5,170   | 51,610                          | 0,010         | 17,800 |         | 1,380  | 20,160                    | 14,900  | 8,140   | 0,280  |
| 98,02                   | Суп крестьянский с курицей, пшеном | 250/15/2        | 6,600                | 7,130  | 10,450  | 133,080                         | 0,090         | 4,200  | 6,600   | 2,410  | 32,470                    | 90,510  | 25,920  | 1,070  |
| 258,01                  | Азу с мясом                        | 50/200          | 14,650               | 35,340 | 29,750  | 496,510                         | 0,600         | 38,950 |         | 5,010  | 37,410                    | 237,450 | 64,660  | 3,170  |
| 345                     | Компот из лесных ягод + С          | 200             | 0,260                | 0,100  | 21,910  | 91,410                          | 0,010         | 22,000 |         | 0,180  | 9,960                     | 8,580   | 8,060   | 0,400  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                        | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |         | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    |                 | 27,010               | 47,110 | 100,480 | 941,480                         | 0,810         | 82,950 | 6,600   | 10,010 | 120,160                   | 357,620 | 130,200 | 6,150  |
| <b>полдник</b>          |                                    |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 405,12                  | Булочка со сгущенным молоком       | 70              | 5,840                | 3,730  | 39,590  | 215,530                         | 0,110         | 0,200  | 2,500   | 2,000  | 76,870                    | 95,080  | 23,930  | 0,910  |
| 388                     | Напиток из шиповника               | 200             | 0,320                | 0,140  | 24,440  | 101,600                         | 0,010         | 42,000 |         | 0,340  | 6,200                     | 1,600   | 1,600   | 0,320  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                    |                 | 6,160                | 3,870  | 64,030  | 317,130                         | 0,120         | 42,200 | 2,500   | 2,340  | 83,070                    | 96,680  | 25,530  | 1,230  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 | 85,110               | 52,110 | 262,380 | 1850,120                        | 0,890         | 82,150 | 84,460  | 13,960 | 520,370                   | 756,255 | 229,080 | 12,380 |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А      | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                           |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 131                     | Зеленый горошек порционно                 | 25              | 0,78                 | 0,05   | 1,63    | 10                              | 0,03          |        |        |        |                           |         |         |        |
| ПР                      | Котлеты по-хлыновски                      | 50              | 5,93                 | 16,71  | 6,92    | 201,09                          | 0,18          | 4      | 12,5   | 2,83   | 9,45                      | 73,42   | 12,65   | 0,85   |
| 171                     | Каша кукурузная с маслом                  | 150/5           | 4,180                | 4,730  | 35,540  | 201,400                         | 0,070         |        | 29,500 | 0,400  | 10,600                    | 55,450  | 15,000  | 1,360  |
| ПР                      | Батон                                     | 30              | 2,370                | 1,670  | 14,590  | 75,000                          | 0,030         |        |        | 0,039  | 6,900                     | 26,100  | 9,900   | 0,330  |
| 377                     | Чай с лимоном                             | 200/15/7        | 0,060                | 0,010  | 15,180  | 62,230                          |               | 2,800  |        | 0,010  | 3,250                     | 1,540   | 0,840   | 0,090  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                           |                 | 13,320               | 23,170 | 73,860  | 549,720                         | 0,310         | 6,800  | 42,000 | 3,279  | 30,200                    | 156,510 | 38,390  | 2,630  |
| <b>обед</b>             |                                           |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 42                      | Салат картофельный с солеными<br>огурцами | 50              | 0,92                 | 3,13   | 5,11    | 52,25                           | 0,03          | 5,72   |        | 1,36   | 6,19                      | 19,18   | 7,85    | 0,32   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты со сметаной        | 250/5/3         | 2,040                | 6,180  | 13,610  | 119,220                         | 0,060         | 22,870 | 7,500  | 2,450  | 42,590                    | 55,760  | 26,860  | 1,190  |
| 265                     | Плов из мяса                              | 180             | 13,860               | 31,070 | 32,280  | 464,690                         | 0,430         | 2,900  |        | 3,190  | 13,820                    | 194,680 | 44,900  | 1,880  |
| 376                     | Чай с сахаром                             | 200             |                      |        | 14,970  | 59,850                          |               |        |        |        | 0,450                     |         |         | 0,050  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,000                          | 0,070         |        |        | 0,650  | 11,060                    | 3,530   | 14,920  | 0,670  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,800                | 0,300  | 13,200  | 68,970                          | 0,030         |        |        | 0,380  | 9,100                     | 2,650   | 8,500   | 0,560  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                           |                 | 21,550               | 41,880 | 99,170  | 863,980                         | 0,620         | 31,490 | 7,500  | 8,030  | 83,210                    | 275,800 | 103,030 | 4,670  |
| <b>полдник</b>          |                                           |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 413                     | Пицца                                     | 100             | 10,660               | 12,600 | 31,620  | 283,810                         | 0,190         | 6,100  | 43,500 | 1,460  | 126,490                   | 160,960 | 33,730  | 1,740  |
| 389                     | Сок фруктовый                             | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200  | 92,000                          | 0,020         | 14,000 |        | 0,200  | 14,000                    | 14,000  | 8,000   | 2,800  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                           |                 | 11,660               | 12,800 | 51,820  | 375,810                         | 0,210         | 20,100 | 43,500 | 1,660  | 140,490                   | 174,960 | 41,730  | 4,540  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 55,05                | 80,38  | 264,8   | 1993,79                         | 1,41          | 69,23  | 160    | 15,02  | 272,66                    | 705,54  | 280,53  | 15,06  |
| <b>Итого за период</b>  |                                           |                 | 62,100               | 60,983 | 271,690 | 1820,144                        | 1,073         | 69,870 | 79,290 | 16,910 | 440,310                   | 694,310 | 252,590 | 13,001 |