

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 7

подпись

расшифровка

"19 мая 2025 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"

"19 "

2025 год

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных детских оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г

на базе общеобразовательных школ

№ 2, 3, им. А.О. Молева, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

(возраст 12-18 лет)

ОЗНАКОМЛЕН

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ СОШ № 7  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка Коротков В.В.  
"19" мая 2025 год

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка Кузнецов О.В.  
"19" мая 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для школьных детских оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г  
на базе общеобразовательных школ  
№ 2, 3, им. А.О. Молева, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71  
(возраст 7-11 лет)

ОЗНАКОМЛЕН  
\_\_\_\_\_

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г.  
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.  
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.  
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ** для школьных детских оздоровительных лагерей с 26 мая по 21 июня 2025г

| № п/п                      | Наименование блюда                              | выход       | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |               |              | Витамины    |              |              |              |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|                            |                                                 |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Ca                   | Mg            | P             | Fe           | B1          | C            | A            | E            |
| 1                          | 2                                               | 3           | 4                | 5            | 6             | 7              | 8                    | 9             | 10            | 11           | 12          | 13           | 14           | 15           |
| <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>       |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |              |
| <b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |              |
|                            | Напиток кисломолочный "Имунеле"                 | 100         | 2,70             | 1,50         | 11,60         | 68,00          | 16,00                | 8,00          | 12,00         | 2,80         | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,20         |
| №307/13                    | Омлет натуральный                               | 53          | 5,30             | 8,75         | 1,00          | 104,00         | 42,00                | 7,00          | 91,00         | 1,00         | 0,03        | 0,00         | 0,10         | 1,80         |
| №272/13                    | Каша молочная рисовая, с маслом сливочным       | 200/5       | 6,00             | 11,20        | 39,70         | 283,00         | 117,00               | 33,00         | 144,00        | 1,26         | 0,06        | 1,26         | 0,06         | 0,88         |
| №762/97                    | Кофейный напиток на молоке                      | 200         | 3,16             | 2,67         | 15,95         | 101,00         | 125,80               | 13,90         | 90,00         | 0,13         | 0,04        | 1,30         | 20,00        | 0,00         |
| ТТК                        | Батон витаминный с микронутриентами             | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80         | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
| ТТК                        | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,40             | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10         | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>618</b>  | <b>21,76</b>     | <b>25,12</b> | <b>99,65</b>  | <b>710,00</b>  | <b>344,40</b>        | <b>96,25</b>  | <b>442,90</b> | <b>7,55</b>  | <b>0,42</b> | <b>6,56</b>  | <b>20,16</b> | <b>3,82</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |              |
| №154/13                    | Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами | 25/250      | 8,10             | 12,16        | 19,20         | 182,00         | 33,50                | 37,00         | 160,00        | 1,50         | 0,18        | 12,00        | 0,21         | 0,50         |
| ТТК                        | Тефтели куриные с соусом                        | 75/25       | 12,80            | 16,80        | 12,90         | 227,00         | 52,00                | 25,00         | 117,00        | 2,00         | 0,07        | 10,00        | 0,09         | 4,50         |
| №469/13                    | Макаронные изделия отварные                     | 180         | 6,30             | 12,70        | 33,70         | 239,00         | 11,00                | 7,00          | 36,00         | 0,80         | 0,06        | 0,00         | 0,03         | 0,80         |
| №389/17                    | Сок                                             | 200         | 1,40             | 0,20         | 26,40         | 120,00         | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,20         |
| ТТК                        | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10         | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
| ТТК                        | Батон витаминный с микронутриентами             | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80         | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
|                            | <b>Итого за обед</b>                            | <b>835</b>  | <b>34,60</b>     | <b>43,06</b> | <b>132,20</b> | <b>964,00</b>  | <b>154,10</b>        | <b>111,35</b> | <b>432,90</b> | <b>9,46</b>  | <b>0,60</b> | <b>26,00</b> | <b>0,33</b>  | <b>6,94</b>  |
|                            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | <b>1453</b> | <b>56,36</b>     | <b>68,18</b> | <b>231,85</b> | <b>1674,00</b> | <b>498,50</b>        | <b>207,60</b> | <b>875,80</b> | <b>17,01</b> | <b>1,02</b> | <b>32,56</b> | <b>20,49</b> | <b>10,76</b> |
| <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>       |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |              |
| <b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>     |                                                 |             |                  |              |               |                |                      |               |               |              |             |              |              |              |
| №338/17                    | Фрукт свежий                                    | 170         | 1,69             | 0,41         | 158,00        | 70,60          | 35,00                | 11,00         | 17,00         | 0,10         | 0,06        | 38,00        | 0,00         | 0,20         |
| №2/13                      | Сыр твердый                                     | 20          | 4,90             | 5,60         | 0,00          | 70,00          | 352,00               | 18,00         | 208,00        | 0,36         | 0,01        | 0,24         | 0,07         | 0,24         |
| №271/17                    | Котлеты домашние с соусом                       | 75/25       | 15,00            | 19,80        | 11,80         | 286,00         | 25,00                | 34,00         | 126,00        | 1,70         | 0,13        | 0,70         | 0,03         | 3,60         |
| №457/13                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180         | 10,20            | 7,60         | 46,40         | 294,00         | 16,80                | 162,00        | 242,00        | 5,40         | 0,25        | 0,00         | 0,04         | 0,70         |
| №376/17                    | Чай с сахаром                                   | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 0,00         |
| ТТК                        | Батон витаминный с микронутриентами             | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80         | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
| ТТК                        | Хлеб ржаной                                     | 20          | 1,40             | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10         | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>730</b>  | <b>36,46</b>     | <b>34,43</b> | <b>262,60</b> | <b>934,60</b>  | <b>483,50</b>        | <b>260,75</b> | <b>701,70</b> | <b>10,20</b> | <b>0,72</b> | <b>38,97</b> | <b>0,14</b>  | <b>5,</b>    |



| №156/13                | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом | 15/250      | 5,90             | 8,10         | 20,00         | 140,00         | 42,60                | 20,80         | 74,00          | 0,92         | 0,06        | 10,30        | 15,18        | 2,44         |
|------------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| №372/13                | Мясо, тушенное с капустой                         | 200         | 19,80            | 7,60         | 16,20         | 212,30         | 174,00               | 17,00         | 132,00         | 2,40         | 0,09        | 5,10         | 0,00         | 1,40         |
| №71/17                 | Овощи свежие д/г                                  | 30          | 0,30             | 0,03         | 11,10         | 4,11           | 9,20                 | 5,60          | 9,60           | 0,24         | 0,01        | 1,40         | 0,00         | 0,30         |
| №349/17                | Компот из сухофруктов                             | 200         | 0,70             | 0,09         | 32,00         | 113,00         | 32,40                | 16,80         | 36,80          | 0,70         | 0,01        | 0,72         | 0,00         | 0,51         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами               | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
|                        | <b>Итого за обед</b>                              | <b>775</b>  | <b>32,70</b>     | <b>17,02</b> | <b>119,30</b> | <b>665,41</b>  | <b>301,80</b>        | <b>94,55</b>  | <b>358,30</b>  | <b>6,62</b>  | <b>0,44</b> | <b>17,52</b> | <b>15,18</b> | <b>5,59</b>  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | <b>1505</b> | <b>69,16</b>     | <b>51,45</b> | <b>381,90</b> | <b>1600,01</b> | <b>785,30</b>        | <b>355,30</b> | <b>1060,00</b> | <b>16,82</b> | <b>1,16</b> | <b>56,49</b> | <b>15,32</b> | <b>11,27</b> |
| № рецеп                | Наименование блюда                                | выход       | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |                |              | Витамины    |              |              |              |
|                        |                                                   |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Ca                   | Mg            | P              | Fe           | B1          | C            | A            | E            |
| 1                      | 2                                                 | 3           | 4                | 5            | 6             | 7              | 8                    | 9             | 10             | 11           | 12          | 13           | 14           | 15           |
| <b>ЗАВТРАК СРЕДА</b>   |                                                   |             |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |              |              |              |
| №420/10                | Йогурт                                            | 120         | 2,90             | 2,00         | 16,20         | 94,40          | 223,00               | 10,50         | 110,00         | 0,10         | 0,04        | 0,60         | 20,00        | 0,00         |
| ТТК                    | Каша молочная "Дружба"                            | 200         | 6,40             | 8,80         | 33,70         | 240,00         | 129,00               | 38,00         | 162,00         | 1,70         | 0,11        | 1,30         | 0,05         | 0,38         |
| №582/13                | Какао витаминизированное с молоком                | 200         | 2,90             | 2,50         | 24,80         | 132,00         | 121,00               | 14,00         | 90,00          | 1,00         | 0,04        | 8,10         | 0,01         | 0,00         |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами               | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                       | 20          | 1,40             | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                           | <b>580</b>  | <b>16,80</b>     | <b>14,30</b> | <b>106,10</b> | <b>620,40</b>  | <b>516,60</b>        | <b>96,85</b>  | <b>467,90</b>  | <b>5,16</b>  | <b>0,46</b> | <b>10,00</b> | <b>20,06</b> | <b>1,32</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                                   |             |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |              |              |              |
| №157/13                | Суп из овощей с мясом и сметаной                  | 10/250/10   | 7,85             | 16,96        | 10,91         | 129,6          | 38,6                 | 22,8          | 59             | 0,82         | 0,83        | 11,3         | 15,22        | 0,24         |
| №350/13                | Шницель рыбный натуральный                        | 100         | 17,80            | 13,40        | 9,00          | 228,00         | 52,00                | 20,00         | 182,00         | 1,60         | 0,10        | 0,00         | 0,06         | 4,60         |
| №473/13                | Картофельное пюре                                 | 180         | 3,10             | 5,40         | 20,30         | 141,00         | 47,00                | 29,00         | 85,00          | 1,10         | 0,14        | 5,00         | 0,04         | 0,20         |
| №546/13                | Компот из кураги                                  | 200         | 0,10             | 0,10         | 34,20         | 142,00         | 33,00                | 21,00         | 29,00          | 0,70         | 0,02        | 0,00         | 0,03         | 1,10         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00         | 0,00         | 0,42         |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами               | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |
|                        | <b>Итого за обед</b>                              | <b>830</b>  | <b>34,85</b>     | <b>37,06</b> | <b>114,41</b> | <b>836,60</b>  | <b>214,20</b>        | <b>127,15</b> | <b>460,90</b>  | <b>6,58</b>  | <b>1,36</b> | <b>16,30</b> | <b>15,35</b> | <b>7,08</b>  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                              | <b>1410</b> | <b>51,65</b>     | <b>51,36</b> | <b>220,51</b> | <b>1457,00</b> | <b>730,80</b>        | <b>224,00</b> | <b>928,80</b>  | <b>11,74</b> | <b>1,82</b> | <b>26,30</b> | <b>35,41</b> | <b>8,40</b>  |
| № рецеп                | Наименование блюда                                | выход       | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |                |              | Витамины    |              |              |              |
|                        |                                                   |             | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Ca                   | Mg            | P              | Fe           | B1          | C            | A            | E            |
| 1                      | 2                                                 | 3           | 4                | 5            | 6             | 7              | 8                    | 9             | 10             | 11           | 12          | 13           | 14           | 15           |
| <b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b> |                                                   |             |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |              |              |              |
|                        | Кондитерское изделие промышленного производства   | 28          | 3,9              | 18,3         | 66,3          | 445,0          | 0,0                  | 0,0           | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0          |
| №294/17                | Биточки рубленные из птицы                        | 100         | 14,98            | 23,57        | 15,50         | 299,50         | 18,80                | 22,60         | 137,20         | 1,80         | 0,13        | 0,70         | 56,00        | 0,83         |
| №469/13                | Макаронные изделия отварные                       | 180         | 6,30             | 12,70        | 33,70         | 239,00         | 11,00                | 7,00          | 36,00          | 0,80         | 0,06        | 0,00         | 0,03         | 0,80         |
| №652/94                | Отвар из шиповника                                | 200         | 0,9              | 0,0          | 23,3          | 99,1           | 13,0                 | 3,0           | 3,0            | 1,0          | 0,0         | 200,0        | 0,2          | 0,0          |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами               | 40          | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00         | 0,00         | 0,52         |

|         |                                                       |             |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |        |       |       |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|---------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|
| ТТК     | Хлеб ржаной                                           | 20          | 1,40             | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00  | 0,42  |
| ОБЕД    | Итого за завтрак                                      | 568         | 30,67            | 55,57 | 170,22   | 1236,64 | 86,40                | 66,95  | 282,10 | 5,96  | 0,47     | 200,70 | 56,19 | 2,57  |
| №153/13 | Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной         | 10/250/10   | 8,50             | 9,20  | 17,20    | 187,00  | 34,00                | 27,00  | 79,00  | 1,00  | 0,09     | 8,00   | 0,21  | 0,20  |
| №402/13 | Тефтели в соусе                                       | 75/50       | 16,10            | 13,00 | 8,30     | 195,00  | 10,00                | 12,50  | 96,30  | 1,25  | 0,05     | 1,25   | 0,00  | 3,75  |
| №461/13 | Рис отварной                                          | 180         | 5,80             | 5,40  | 37,00    | 220,00  | 12,00                | 31,20  | 84,00  | 1,00  | 0,05     | 1,20   | 0,50  | 3,20  |
| №71/17  | Овощи свежие д/г                                      | 30          | 0,30             | 0,03  | 11,10    | 4,11    | 9,20                 | 5,60   | 9,60   | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30  |
| №538/13 | Компот из свежих яблок                                | 200         | 0,20             | 0,20  | 27,90    | 115,00  | 7,00                 | 4,00   | 4,00   | 1,00  | 0,01     | 2,00   | 0,00  | 0,20  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                           | 40          | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00  | 0,42  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                   | 40          | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00  | 0,52  |
|         | Итого за обед                                         | 885         | 36,90            | 29,03 | 141,50   | 917,11  | 115,80               | 114,65 | 378,80 | 6,85  | 0,39     | 13,85  | 0,71  | 8,59  |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                         | 1453        | 67,57            | 84,60 | 311,72   | 2153,75 | 202,20               | 181,60 | 660,90 | 12,81 | 0,86     | 214,55 | 56,90 | 11,16 |
| № рещ   | Наименование блюда                                    | выход       | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |        |       |       |
|         |                                                       |             | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P      | Fe    | В1       | C      | A     | E     |
| 1       | 2                                                     | 3           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13     | 14    | 15    |
| ЗАВТРАК | ПЯТНИЦА                                               |             |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |        |       |       |
| №338/17 | Фрукт свежий                                          | 150         | 0,72             | 0,66  | 24,26    | 114,40  | 35,00                | 11,00  | 17,00  | 0,10  | 0,06     | 38,00  | 0,00  | 0,20  |
| ТТК     | Залецанка из творога с яблоками, со стущенным молоком | 150/20      | 18,74            | 12,10 | 23,30    | 294,60  | 264,00               | 46,00  | 380,00 | 2,20  | 0,12     | 0,00   | 0,20  | 1,20  |
| №376/17 | Чай с сахаром                                         | 200         | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00   | 11,10                | 1,40   | 2,80   | 0,28  | 0,00     | 0,03   | 0,00  | 0,00  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                   | 40          | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00  | 0,52  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                           | 20          | 1,40             | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00  | 0,42  |
| ОБЕД    | Итого за завтрак                                      | 580         | 24,13            | 13,78 | 93,96    | 623,00  | 353,70               | 92,75  | 505,70 | 4,94  | 0,45     | 38,03  | 0,20  | 2,34  |
| №83/17  | Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной               | 12,5/250/10 | 10,30            | 15,10 | 12,10    | 197,00  | 52,00                | 25,00  | 58,00  | 1,30  | 0,05     | 11,00  | 0,22  | 0,20  |
| №289/17 | Рагу из птицы                                         | 200         | 20,90            | 17,70 | 17,60    | 237,40  | 32,00                | 93,00  | 193,00 | 2,70  | 0,23     | 42,80  | 0,39  | 3,43  |
| №71/17  | Овощи свежие д/г                                      | 40          | 0,30             | 0,03  | 0,60     | 3,20    | 9,20                 | 5,60   | 9,60   | 0,24  | 0,01     | 1,40   | 0,00  | 0,30  |
| №349/17 | Компот из сухофруктов                                 | 200         | 0,70             | 0,09  | 32,00    | 113,00  | 32,40                | 16,80  | 36,80  | 0,70  | 0,01     | 0,72   | 0,00  | 0,51  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                           | 40          | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00  | 0,42  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                   | 40          | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00  | 0,52  |
|         | Итого за обед                                         | 792,5       | 38,20            | 34,12 | 102,30   | 746,60  | 169,20               | 174,75 | 403,30 | 7,30  | 0,57     | 55,92  | 0,61  | 5,38  |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                         | 1372,5      | 62,33            | 47,90 | 196,26   | 1369,60 | 522,90               | 267,50 | 909,00 | 12,24 | 1,02     | 93,95  | 0,81  | 7,72  |
| № рещ   | Наименование блюда                                    | выход       | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |        |       |       |
|         |                                                       |             | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P      | Fe    | В1       | C      | A     | E     |
| 1       | 2                                                     | 3           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13     | 14    | 15    |
|         | ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ                                         |             |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |        |       |       |
| ЗАВТРАК | ПОНЕДЕЛЬНИК                                           |             |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |        |       |       |



|         |                                                     |             |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
|---------|-----------------------------------------------------|-------------|----------|-------|----------|---------|-------------|--------|---------|-------|----------|-------|-------|-------|
| №389/17 | Сок фасованный                                      | 200         | 1,00     | 0,00  | 20,20    | 85,00   | 14,00       | 8,00   | 14,00   | 2,80  | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  |
| №2/13   | Сыр твердый                                         | 20          | 4,90     | 5,60  | 0,00     | 70,00   | 352,00      | 18,00  | 208,00  | 0,36  | 0,01     | 0,24  | 0,07  | 0,24  |
| №272/13 | Каша молочная пшеница                               | 200         | 8,60     | 12,30 | 40,50    | 307,80  | 129,00      | 38,00  | 162,00  | 1,70  | 0,11     | 1,30  | 0,05  | 0,38  |
| №582/13 | Какао "Панда" витаминизированное с молоком          | 200         | 2,90     | 2,50  | 24,80    | 132,00  | 121,00      | 14,00  | 90,00   | 1,00  | 0,04     | 8,10  | 0,01  | 0,00  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                 | 40          | 3,20     | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60       | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                         | 20          | 1,40     | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00       | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 0,42  |
|         | Итого за завтрак                                    | 680         | 22,00    | 21,40 | 116,90   | 748,80  | 659,60      | 112,35 | 579,90  | 8,22  | 0,45     | 13,64 | 0,13  | 1,76  |
| ОБЕД    |                                                     |             |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
| №156/13 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом   | 25/250      | 5,90     | 8,10  | 20,00    | 140,00  | 42,60       | 20,80  | 74,00   | 0,92  | 0,06     | 10,30 | 15,18 | 2,44  |
| №294/17 | Котлеты рубленные из птицы                          | 100         | 18,60    | 14,20 | 17,00    | 270,00  | 82,00       | 38,00  | 164,00  | 2,00  | 1,00     | 16,00 | 1,40  | 3,60  |
| №461/13 | Рис отварной                                        | 180         | 5,80     | 5,40  | 37,00    | 220,00  | 12,00       | 31,20  | 84,00   | 1,00  | 0,05     | 1,20  | 0,50  | 3,20  |
| №73/17  | Икра кабачковая д/г                                 | 50          | 0,80     | 3,15  | 3,70     | 45,50   | 2,10        | 1,40   | 4,50    | 0,02  | 0,01     | 0,20  | 0,00  | 0,20  |
| №546/13 | Компот из кураги                                    | 200         | 0,10     | 0,10  | 34,20    | 142,00  | 33,00       | 21,00  | 29,00   | 0,70  | 0,02     | 0,00  | 0,03  | 1,10  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                         | 40          | 2,80     | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00       | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 0,42  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                 | 40          | 3,20     | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60       | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
|         | Итого за обед                                       | 885         | 37,20    | 32,15 | 151,90   | 1013,50 | 215,30      | 146,75 | 461,40  | 7,00  | 1,41     | 27,70 | 17,11 | 11,48 |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                      | 1565        | 59,20    | 53,55 | 268,80   | 1762,30 | 874,90      | 259,10 | 1041,30 | 15,22 | 1,86     | 41,34 | 17,24 | 13,24 |
| № рец   | Наименование блюда                                  | выход       | Пищевые  |       |          |         | Минеральные |        |         |       | Витамины |       |       |       |
|         |                                                     |             | вещества |       |          |         | вещества    |        |         |       |          |       |       |       |
|         |                                                     |             | белки    | жиры  | углеводы | ккал    | Са          | Mg     | P       | Fe    | В1       | С     | А     | Е     |
| 1       | 2                                                   | 3           | 4        | 5     | 6        | 7       | 8           | 9      | 10      | 11    | 12       | 13    | 14    | 15    |
| ЗАВТРАК | ВТОРНИК                                             |             |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
|         | Кондитерское изделие промышленного производства     | 28          | 1,0      | 4,5   | 19,9     | 120,4   | 0,0         | 0,0    | 0,0     | 0,0   | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   |
| ТТК     | Тефтели куриные с соусом                            | 75/25       | 12,80    | 16,80 | 12,90    | 227,00  | 52,00       | 25,00  | 117,00  | 2,00  | 0,07     | 10,00 | 0,09  | 4,50  |
| №469/13 | Макаронные изделия (спагетти) отварные              | 180         | 6,30     | 12,70 | 33,70    | 239,00  | 11,00       | 7,00   | 36,00   | 0,80  | 0,06     | 0,00  | 0,03  | 0,80  |
| №762/97 | Кофейный напиток на молоке                          | 200         | 3,16     | 2,67  | 15,95    | 101,00  | 125,80      | 13,90  | 90,00   | 0,13  | 0,04     | 1,30  | 20,00 | 0,00  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                 | 40          | 3,20     | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60       | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00  | 0,52  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                         | 20          | 1,40     | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00       | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 0,42  |
|         | Итого за завтрак                                    | 568         | 27,87    | 37,68 | 113,80   | 841,40  | 232,40      | 80,25  | 348,90  | 5,29  | 0,44     | 11,30 | 20,12 | 6,24  |
| ОБЕД    |                                                     |             |          |       |          |         |             |        |         |       |          |       |       |       |
| №145/13 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 12,5/250/10 | 6,80     | 8,00  | 8,30     | 154,00  | 44,00       | 22,00  | 53,00   | 0,80  | 0,06     | 22,00 | 0,21  | 0,20  |
| №420/13 | Запеканка картофельная с мясом                      | 200         | 16,80    | 16,70 | 36,10    | 355,00  | 28,30       | 55,00  | 277,00  | 6,70  | 0,35     | 30,00 | 3,12  | 5,00  |
| №71/17  | Овощи свежие д/г                                    | 40          | 0,30     | 0,03  | 0,60     | 3,20    | 9,20        | 5,60   | 9,60    | 0,24  | 0,01     | 1,40  | 0,00  | 0,30  |
| №538/13 | Компот из свежих яблок                              | 200         | 0,20     | 0,20  | 27,90    | 115,00  | 7,00        | 4,00   | 4,00    | 1,00  | 0,01     | 2,00  | 0,00  | 0,20  |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                         | 40          | 2,80     | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00       | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00  | 0,42  |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами                 | 40          | 3,20     | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60       | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00  | 0,52  |

|                        | Итого за обед                                    | 792,5         | 30,10            | 26,13        | 112,90        | 823,20         | 132,10               | 120,95        | 449,50         | 11,10        | 0,70        | 55,40         | 3,33         | 6,64         |
|------------------------|--------------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1360,5</b> | <b>57,97</b>     | <b>63,81</b> | <b>226,70</b> | <b>1664,60</b> | <b>364,50</b>        | <b>201,20</b> | <b>798,40</b>  | <b>16,39</b> | <b>1,14</b> | <b>66,70</b>  | <b>23,45</b> | <b>12,88</b> |
| № рец                  | Наименование блюда                               | выход         | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |                |              | Витамины    |               |              |              |
|                        |                                                  |               | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са                   | Mg            | P              | Fe           | B1          | C             | A            | E            |
| 1                      | 2                                                | 3             | 4                | 5            | 6             | 7              | 8                    | 9             | 10             | 11           | 12          | 13            | 14           | 15           |
| <b>ЗАВТРАК СРЕДА</b>   |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |              |
| №338/17                | Фрукт свежий                                     | 150           | 0,72             | 0,66         | 24,26         | 114,40         | 35,00                | 11,00         | 17,00          | 0,10         | 0,06        | 38,00         | 0,00         | 0,20         |
| №268/17                | Шницель мясной с соусом                          | 75/25         | 12,20            | 11,70        | 10,40         | 236,00         | 12,00                | 24,00         | 150,00         | 2,00         | 0,08        | 0,00          | 0,00         | 3,60         |
| №457/13                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180           | 10,20            | 7,60         | 46,40         | 294,00         | 16,80                | 162,00        | 242,00         | 5,40         | 0,25        | 0,00          | 0,04         | 0,70         |
| №652/94                | Отвар из шиповника                               | 200           | 0,9              | 0,0          | 23,3          | 99,1           | 13,0                 | 3,0           | 3,0            | 1,0          | 0,0         | 200,0         | 0,2          | 0,0          |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами              | 40            | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00          | 0,00         | 0,52         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                      | 20            | 1,40             | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00          | 0,00         | 0,42         |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>690</b>    | <b>28,57</b>     | <b>20,96</b> | <b>135,78</b> | <b>897,54</b>  | <b>120,40</b>        | <b>234,35</b> | <b>517,90</b>  | <b>10,86</b> | <b>0,67</b> | <b>238,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>5,44</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |              |
| №108/17                | Суп картофельный с клецками, с мясом             | 10/250        | 9,71             | 12,45        | 34,50         | 229,40         | 35,20                | 40,10         | 107,70         | 1,70         | 0,18        | 12,00         | 20,00        | 0,56         |
| №331/13                | Рыба, тушенная в томате с овощами                | 100           | 22,13            | 11,50        | 16,10         | 133,70         | 44,00                | 35,00         | 205,00         | 2,00         | 0,18        | 13,00         | 0,03         | 4,20         |
| №473/13                | Картофельное пюре                                | 180           | 3,10             | 5,40         | 20,30         | 141,00         | 47,00                | 29,00         | 85,00          | 1,10         | 0,14        | 5,00          | 0,04         | 0,20         |
| №389/17                | Сок                                              | 200           | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 85,00          | 14,00                | 8,00          | 14,00          | 2,80         | 0,02        | 4,00          | 0,00         | 0,20         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                      | 40            | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00          | 0,00         | 0,42         |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами              | 40            | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00          | 0,00         | 0,52         |
|                        | <b>Итого за обед</b>                             | <b>820</b>    | <b>41,94</b>     | <b>30,55</b> | <b>131,10</b> | <b>785,10</b>  | <b>183,80</b>        | <b>146,45</b> | <b>517,60</b>  | <b>9,96</b>  | <b>0,79</b> | <b>34,00</b>  | <b>20,07</b> | <b>6,10</b>  |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1510</b>   | <b>70,51</b>     | <b>51,51</b> | <b>266,88</b> | <b>1682,64</b> | <b>304,20</b>        | <b>380,80</b> | <b>1035,50</b> | <b>20,82</b> | <b>1,46</b> | <b>272,00</b> | <b>20,27</b> | <b>11,54</b> |
| № рец                  | Наименование блюда                               | выход         | Пищевые вещества |              |               |                | Минеральные вещества |               |                |              | Витамины    |               |              |              |
|                        |                                                  |               | белки            | жиры         | углеводы      | ккал           | Са                   | Mg            | P              | Fe           | B1          | C             | A            | E            |
| 1                      | 2                                                | 3             | 4                | 5            | 6             | 7              | 8                    | 9             | 10             | 11           | 12          | 13            | 14           | 15           |
| <b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b> |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |              |
|                        | Напиток кисломолочный "Имунель"                  | 100           | 2,70             | 1,50         | 11,60         | 68,00          | 16,00                | 8,00          | 12,00          | 2,80         | 0,02        | 4,00          | 0,00         | 0,20         |
| №307/13                | Омлет натуральный                                | 53            | 5,30             | 8,75         | 1,00          | 104,00         | 42,00                | 7,00          | 91,00          | 1,00         | 0,03        | 0,00          | 0,10         | 1,80         |
| №178/13                | Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки) | 250           | 5,70             | 4,90         | 21,70         | 155,00         | 149,00               | 19,00         | 124,00         | 1,50         | 0,08        | 1,00          | 0,02         | 0,30         |
| №582/13                | Какао витаминизированное с молоком               | 200           | 2,90             | 2,50         | 24,80         | 132,00         | 121,00               | 14,00         | 90,00          | 1,00         | 0,04        | 8,10          | 0,01         | 0,00         |
| ТТК                    | Батон витаминный с микронутриентами              | 40            | 3,20             | 0,80         | 22,80         | 112,00         | 15,60                | 13,20         | 34,80          | 0,80         | 0,13        | 0,00          | 0,00         | 0,52         |
| ТТК                    | Хлеб ржаной                                      | 20            | 1,40             | 0,20         | 8,60          | 42,00          | 28,00                | 21,15         | 71,10          | 1,56         | 0,14        | 0,00          | 0,00         | 0,42         |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>663</b>    | <b>21,20</b>     | <b>18,65</b> | <b>90,50</b>  | <b>613,00</b>  | <b>371,60</b>        | <b>82,35</b>  | <b>422,90</b>  | <b>8,66</b>  | <b>0,44</b> | <b>13,10</b>  | <b>0,13</b>  | <b>3,24</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                                  |               |                  |              |               |                |                      |               |                |              |             |               |              |              |
| №165/13                | Суп картофельный с бобовыми, с мясом             | 10/250        | 10,60            | 12,10        | 18,60         | 173,00         | 50,00                | 38,00         | 139,00         | 1,90         | 0,16        | 6,00          | 0,21         | 0,30         |
| №412/13                | Фрикадельки мясные в соусе                       | 75/50         | 11,32            | 14,45        | 10,09         | 216,00         | 9,55                 | 13,60         | 106,00         | 1,36         | 0,06        | 0,00          | 0,00         | 3,55         |



|                     |                                                            |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |       |        |        |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------|----------------------|--------|--------|-------|----------|-------|--------|--------|
| №461/13             | Рис отварной                                               | 180       | 5,80             | 5,40  | 37,00    | 220,00  | 12,00                | 31,20  | 84,00  | 1,00  | 0,05     | 1,20  | 0,50   | 3,20   |
| №349/17             | Компот из сухофруктов                                      | 200       | 0,70             | 0,09  | 32,00    | 113,00  | 32,40                | 16,80  | 36,80  | 0,70  | 0,01     | 0,72  | 0,00   | 0,51   |
| ТТК                 | Хлеб ржаной                                                | 40        | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00   | 0,42   |
| ТТК                 | Батон витаминный с микронутриентами                        | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00   | 0,52   |
|                     | Итого за обед                                              | 845       | 34,42            | 33,24 | 137,69   | 918,00  | 147,55               | 133,95 | 471,70 | 7,32  | 0,55     | 7,92  | 0,71   | 8,50   |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                             | 1508      | 55,62            | 51,89 | 228,19   | 1531,00 | 519,15               | 216,30 | 894,60 | 15,98 | 0,99     | 21,02 | 0,84   | 11,74  |
| № рец               | Наименование блюда                                         | выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |       |        |        |
|                     |                                                            |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P      | Fe    | B1       | C     | A      | E      |
|                     |                                                            |           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13    | 14     | 15     |
| ЗАВТРАК ПЯТНИЦА     |                                                            |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |       |        |        |
| №420/10             | Йогурт                                                     | 120       | 2,90             | 2,00  | 16,20    | 94,40   | 223,00               | 10,50  | 110,00 | 0,10  | 0,04     | 0,60  | 20,00  | 0,00   |
| ТТК                 | Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сгущенным молоком    | 150/20    | 24,90            | 18,90 | 40,40    | 438,58  | 273,00               | 45,00  | 367,00 | 2,20  | 0,12     | 0,00  | 0,20   | 1,20   |
| №376/17             | Чай с сахаром                                              | 200       | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00   | 11,10                | 1,40   | 2,80   | 0,28  | 0,00     | 0,03  | 0,00   | 0,00   |
| ТТК                 | Батон витаминный с микронутриентами                        | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00   | 0,52   |
| ТТК                 | Хлеб ржаной                                                | 20        | 1,40             | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00   | 0,42   |
|                     | Итого за завтрак                                           | 550       | 32,47            | 21,92 | 103,00   | 746,98  | 550,70               | 91,25  | 585,70 | 4,94  | 0,43     | 0,63  | 20,20  | 2,14   |
| ОБЕД                |                                                            |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |       |        |        |
| №136/13             | Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной | 15/250/10 | 8,32             | 11,46 | 12,10    | 167,20  | 52,00                | 25,00  | 58,00  | 1,30  | 0,05     | 11,00 | 0,22   | 0,20   |
| №294/17             | Биточки рубленые из птицы                                  | 100       | 14,98            | 23,57 | 15,50    | 299,50  | 18,80                | 22,60  | 137,20 | 1,80  | 0,13     | 0,70  | 56,00  | 0,83   |
| №469/13             | Макаронные изделия отварные                                | 180       | 6,30             | 12,70 | 33,70    | 239,00  | 11,00                | 7,00   | 36,00  | 0,80  | 0,06     | 0,00  | 0,03   | 0,80   |
| №342/17             | Компот из свежих яблок                                     | 200       | 0,20             | 0,20  | 27,90    | 115,00  | 7,00                 | 4,00   | 4,00   | 1,00  | 0,01     | 2,00  | 0,00   | 0,10   |
| ТТК                 | Хлеб ржаной                                                | 40        | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10  | 1,56  | 0,14     | 0,00  | 0,00   | 0,42   |
| ТТК                 | Батон витаминный с микронутриентами                        | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00   | 0,52   |
|                     | Итого за обед                                              | 855       | 35,80            | 49,13 | 129,20   | 1016,70 | 132,40               | 92,95  | 341,10 | 7,26  | 0,52     | 13,70 | 56,25  | 2,87   |
|                     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                             | 1405      | 68,27            | 71,05 | 232,20   | 1763,68 | 683,10               | 184,20 | 926,80 | 12,20 | 0,95     | 14,33 | 76,45  | 5,01   |
| № рец               | Наименование блюда                                         | выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |        |       | Витамины |       |        |        |
|                     |                                                            |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P      | Fe    | B1       | C     | A      | E      |
|                     |                                                            |           | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10     | 11    | 12       | 13    | 14     | 15     |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ       |                                                            |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |       |        |        |
| ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК |                                                            |           |                  |       |          |         |                      |        |        |       |          |       |        |        |
| №2/13               | Сыр твердый                                                | 20        | 4,90             | 5,60  | 0,00     | 70,00   | 352,00               | 18,00  | 208,00 | 0,36  | 0,01     | 0,24  | 0,07   | 0,24   |
| №209/17             | Яйцо вареное                                               | 50        | 6,00             | 5,50  | 0,30     | 78,00   | 22,00                | 4,80   | 76,80  | 1,00  | 0,03     | 0,00  | 100,00 | 104,00 |
| ТТК                 | Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным                 | 200/10    | 6,31             | 19,00 | 33,71    | 314,00  | 129,00               | 38,00  | 162,00 | 1,70  | 0,11     | 1,30  | 0,05   | 0,38   |
| №762/97             | Кофейный напиток на молоке                                 | 200       | 3,16             | 2,67  | 15,95    | 101,00  | 125,80               | 13,90  | 90,00  | 0,13  | 0,04     | 1,30  | 20,00  | 0,00   |
| ТТК                 | Батон витаминный с микронутриентами                        | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80  | 0,80  | 0,13     | 0,00  | 0,00   | 0,52   |



|         |                                                 |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
|---------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------|----------------------|--------|---------|-------|----------|--------|--------|--------|
| ТТК     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,40             | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00   | 0,42   |
|         | Итого за завтрак                                | 540       | 24,97            | 33,77 | 81,36    | 717,00  | 672,40               | 109,05 | 642,70  | 5,55  | 0,46     | 2,84   | 120,12 | 105,56 |
| ОБЕД    |                                                 |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
| №154/13 | Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами | 25/250    | 8,10             | 12,16 | 19,20    | 182,00  | 33,50                | 37,00  | 160,00  | 1,50  | 0,18     | 12,00  | 0,21   | 0,50   |
| №440/13 | Плов из птицы                                   | 200       | 15,50            | 18,50 | 27,70    | 339,00  | 33,00                | 35,00  | 162,00  | 2,00  | 0,09     | 11,00  | 0,22   | 4,50   |
| №73/17  | Икра кабачковая д/г                             | 60        | 1,08             | 4,20  | 5,24     | 54,00   | 2,10                 | 1,40   | 4,50    | 0,02  | 0,01     | 0,20   | 0,00   | 0,20   |
| №546/13 | Компот из кураги                                | 200       | 0,10             | 0,10  | 34,20    | 142,00  | 33,00                | 21,00  | 29,00   | 0,70  | 0,02     | 0,00   | 0,03   | 1,10   |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                     | 40        | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00   | 0,42   |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами             | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00   | 0,52   |
|         | Итого за обед                                   | 815       | 30,78            | 36,16 | 126,34   | 913,00  | 145,20               | 128,75 | 461,40  | 6,58  | 0,57     | 23,20  | 0,46   | 7,24   |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                  | 1355      | 55,75            | 69,93 | 207,70   | 1630,00 | 817,60               | 237,80 | 1104,10 | 12,13 | 1,03     | 26,04  | 120,58 | 112,80 |
|         |                                                 |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
| № рец   | Наименование блюда                              | выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |         |       | Витамины |        |        |        |
|         |                                                 |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P       | Fe    | B1       | C      | A      | E      |
| 1       | 2                                               | 3         | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10      | 11    | 12       | 13     | 14     | 15     |
| ЗАВТРАК | ВТОРНИК                                         |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
| №338/17 | Фрукт свежий                                    | 150       | 0,72             | 0,66  | 24,26    | 114,40  | 35,00                | 11,00  | 17,00   | 0,10  | 0,06     | 38,00  | 0,00   | 0,20   |
| ТТК     | Гуляш из филе куриного                          | 50/50     | 16,00            | 11,80 | 3,30     | 184,00  | 18,00                | 19,00  | 155,00  | 1,40  | 0,05     | 2,00   | 0,03   | 0,90   |
| №469/13 | Макаронные изделия (спагетти) отварные          | 180       | 6,30             | 12,70 | 33,70    | 239,00  | 11,00                | 7,00   | 36,00   | 0,80  | 0,06     | 0,00   | 0,03   | 0,80   |
| №575/13 | Чай с сахаром, лимоном                          | 200/10    | 0,30             | 0,10  | 15,20    | 62,00   | 13,00                | 3,00   | 3,00    | 1,00  | 0,01     | 200,00 | 0,16   | 0,00   |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами             | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00   | 0,52   |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,40             | 0,20  | 8,60     | 42,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00   | 0,42   |
|         | Итого за завтрак                                | 700       | 27,92            | 26,26 | 107,86   | 753,40  | 120,60               | 74,35  | 316,90  | 5,66  | 0,45     | 240,00 | 0,22   | 2,84   |
| ОБЕД    |                                                 |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
| №153/13 | Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной   | 10/250/10 | 8,50             | 9,20  | 17,20    | 187,00  | 34,00                | 27,00  | 79,00   | 1,00  | 0,09     | 8,00   | 0,21   | 0,20   |
| ТТК     | Биточки мясные с соусом                         | 75/25     | 15,00            | 19,80 | 11,80    | 286,00  | 25,00                | 34,00  | 126,00  | 1,70  | 0,13     | 0,70   | 0,03   | 3,60   |
| №473/13 | Картофельное пюре                               | 180       | 3,10             | 5,40  | 20,30    | 141,00  | 47,00                | 29,00  | 85,00   | 1,10  | 0,14     | 5,00   | 0,04   | 0,20   |
| №591/13 | Напиток из плодов шиповника                     | 200       | 0,7              | 0,3   | 24,4     | 103,0   | 13,0                 | 3,0    | 3,0     | 1,0   | 0,0      | 200,0  | 0,2    | 0,0    |
| ТТК     | Хлеб ржаной                                     | 40        | 2,80             | 0,40  | 17,20    | 84,00   | 28,00                | 21,15  | 71,10   | 1,56  | 0,14     | 0,00   | 0,00   | 0,42   |
| ТТК     | Батон витаминный с микронутриентами             | 40        | 3,20             | 0,80  | 22,80    | 112,00  | 15,60                | 13,20  | 34,80   | 0,80  | 0,13     | 0,00   | 0,00   | 0,52   |
|         | Итого за обед                                   | 830       | 33,30            | 35,90 | 113,70   | 913,00  | 162,60               | 127,35 | 398,90  | 7,16  | 0,55     | 213,70 | 0,44   | 4,94   |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                   | 1530      | 61,22            | 62,16 | 221,56   | 1666,40 | 283,20               | 201,70 | 715,80  | 12,82 | 1,00     | 453,70 | 0,66   | 7,78   |
|         |                                                 |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |
| № рец   | Наименование блюда                              | выход     | Пищевые вещества |       |          |         | Минеральные вещества |        |         |       | Витамины |        |        |        |
|         |                                                 |           | белки            | жиры  | углеводы | ккал    | Ca                   | Mg     | P       | Fe    | B1       | C      | A      | E      |
| 1       | 2                                               | 3         | 4                | 5     | 6        | 7       | 8                    | 9      | 10      | 11    | 12       | 13     | 14     | 15     |
| ЗАВТРАК | СРЕДА                                           |           |                  |       |          |         |                      |        |         |       |          |        |        |        |