



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ СОИ

Примерное циклическое меню 10-дневное для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) на летне-осенний период года



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МУП ПМО «КШП» Ю.А. Дягина

| №<br>рецепт<br>туры | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда,<br>г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | А              | Е           | Са         | Р          | Mg         | Fe          |
|---------------------|---|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|                     |   |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
|                     | <b>Завтрак</b>                                |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 232                 | Каша пшеничная молочная<br>жидкая             | 200                  | 7,3         | 6,5         | 35,4         | 229              | 0,1        | 1,3         | 38,049         | 0,75        | 135        | 189        | 37         | 1,8         |
| 64                  | Бутерброд с сыром (2-й вариант)               | 35                   | 5,2         | 8,1         | 7,8          | 125,2            | 0          | 0,1         | 52,256         | 0,37        | 158        | 103        | 10         | 0,3         |
| 576                 | Батон   | 30                   | 2,2         | 0,9         | 15,4         | 78,5             | 0          | 0           | 0              | 0,51        | 6          | 20         | 4          | 0,4         |
| 82                  | Апельсин                                      | 100                  | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 38               | 0          | 60,3        | 0              | 0,2         | 34         | 23         | 13         | 0,3         |
| 460                 | Чай с молоком                                 | 200                  | 1,6         | 1,3         | 9,9          | 58               | 0          | 0,7         | 10             | 0           | 65         | 53         | 11         | 0,9         |
|                     | <b>Итого</b>                                  |                      | <b>16,5</b> | <b>16,7</b> | <b>71,5</b>  | <b>502,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>62,4</b> | <b>100,305</b> | <b>1,66</b> | <b>396</b> | <b>381</b> | <b>74</b>  | <b>3,5</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                                   |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 17                  | Салат из свежих помидоров<br>(заправка)       | 80                   | 0,8         | 2,5         | 3,1          | 38,6             | 0          | 17,1        | 0              | 1,59        | 11         | 20         | 15         | 0,7         |
| 94                  | Борщ с картофелем                             | 250                  | 2,3         | 4,5         | 9,4          | 87,7             | 0,1        | 8,4         | 0              | 2,37        | 29         | 59         | 27         | 1,2         |
| 433                 | Сметана                                       | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0           | 7,6            | 0,02        | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 338                 | Кнели говяжьи с рисом                         | 90                   | 11,8        | 10,6        | 6,6          | 168,6            | 0          | 0,2         | 17,1           | 0,33        | 21         | 108        | 16         | 1,4         |
| 177                 | Рагу из овощей (2-й вариант)                  | 150                  | 3,4         | 6           | 14,3         | 124,6            | 0,1        | 9,1         | 4,5            | 1,94        | 46         | 71         | 33         | 1,3         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой                       | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0           | 0              | 0,66        | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50                   | 3,4         | 0,7         | 19,9         | 99               | 0,1        | 0           | 0,5            | 0,7         | 24         | 78         | 24         | 1,9         |
| 494                 | Компот из плодов или ягод<br>сушеных (яблоко) | 200                  | 0,3         | 0           | 17,5         | 71,5             | 0          | 0,1         | 0              | 0,15        | 16         | 11         | 4          | 0,9         |
|                     | <b>Итого</b>                                  |                      | <b>26,8</b> | <b>26</b>   | <b>100,6</b> | <b>743,3</b>     | <b>0,4</b> | <b>34,9</b> | <b>29,7</b>    | <b>7,76</b> | <b>165</b> | <b>390</b> | <b>128</b> | <b>8,1</b>  |
|                     | <b>Итого день</b>                             |                      | <b>43,3</b> | <b>42,7</b> | <b>172,1</b> | <b>1245,9</b>    | <b>0,5</b> | <b>97,3</b> | <b>130</b>     | <b>9,42</b> | <b>561</b> | <b>771</b> | <b>202</b> | <b>11,6</b> |

| №<br>рецепт<br>туры | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда,<br>2 | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>носьть | V1         | C            | A             | E           | Ca         | P          | Mg         | Fe          |
|---------------------|--|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|------------|--------------|---------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|                     |  |                      |             |             |              |                   |            |              |               |             |            |            |            |             |
| <b>Завтрак</b>      |  |                      |             |             |              |                   |            |              |               |             |            |            |            |             |
| 281                 | Запеканка пшеничная с творогом                     | 150                  | 13,1        | 7,1         | 37,6         | 266,9             | 0,2        | 0,1          | 47,637        | 0,7         | 90         | 213        | 48         | 1,8         |
| 406                 | Соус молочный сладкий                              | 30                   | 0,7         | 1,4         | 2,4          | 25,4              | 0          | 0,1          | 8,393         | 0,03        | 22         | 16         | 3          | 0           |
| 79                  | Масло сливочное (порциями)                         | 10                   | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 66,1              | 0          | 0            | 40            | 0,1         | 2          | 3          | 0          | 0           |
| 576                 | Батон  | 40                   | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7             | 0          | 0            | 0             | 0,68        | 8          | 26         | 5          | 0,5         |
| 82                  | Яблоки   | 100                  | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,5              | 0          | 7            | 0             | 0,2         | 16         | 11         | 9          | 2,2         |
| 459                 | Чай с лимоном                                      | 200                  | 0,3         | 0,1         | 7,7          | 32,6              | 0          | 2,9          | 0             | 0,02        | 8          | 10         | 5          | 0,9         |
|                     | <b>Итого</b>                                       |                      | <b>17,6</b> | <b>17,4</b> | <b>78,2</b>  | <b>540,2</b>      | <b>0,2</b> | <b>10,1</b>  | <b>96,03</b>  | <b>1,73</b> | <b>146</b> | <b>279</b> | <b>70</b>  | <b>5,4</b>  |
| <b>Обед</b>         |  |                      |             |             |              |                   |            |              |               |             |            |            |            |             |
| 28                  | Салат из свеклы с яблоками (масло)                 | 80                   | 0,8         | 4,9         | 8,6          | 82,3              | 0          | 5,1          | 0             | 2,21        | 22         | 23         | 13         | 1,2         |
| 104                 | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 250                  | 1,5         | 4,5         | 3,8          | 61,7              | 0          | 8,4          | 0             | 2,33        | 25         | 35         | 16         | 0,6         |
| 433                 | Сметана  | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6              | 0          | 0            | 7,6           | 0,02        | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 374                 | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура) | 90                   | 10,6        | 6,8         | 8,8          | 138,8             | 0,1        | 0,4          | 47,483        | 0,84        | 96         | 85         | 16         | 0,7         |
| 377                 | Пюре картофельное                                  | 150                  | 4,1         | 5,9         | 8,7          | 104,3             | 0,1        | 3,6          | 29,925        | 0,19        | 37         | 74         | 23         | 0,8         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой                            | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6             | 0,1        | 0            | 0             | 0,66        | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                               | 60                   | 4,1         | 0,8         | 23,9         | 118,9             | 0,1        | 0            | 0,6           | 0,84        | 28         | 94         | 29         | 2,3         |
|                     | <b>Итого</b>                                       |                      | <b>26,6</b> | <b>24,9</b> | <b>101,9</b> | <b>737,4</b>      | <b>0,4</b> | <b>97,5</b>  | <b>85,608</b> | <b>7,85</b> | <b>238</b> | <b>357</b> | <b>109</b> | <b>6,9</b>  |
|                     | <b>Итого день</b>                                  |                      | <b>44,2</b> | <b>42,3</b> | <b>180,1</b> | <b>1277,6</b>     | <b>0,6</b> | <b>107,6</b> | <b>181,64</b> | <b>9,58</b> | <b>384</b> | <b>636</b> | <b>179</b> | <b>12,3</b> |

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий<br>ность | В1  | С    | А       | Е    | Са  | Р   | Mg  | Fe   |
|--------------------|--|----------------------|-------|------|----------|------------------|-----|------|---------|------|-----|-----|-----|------|
|                    |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
| <b>Завтрак</b>     |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
| 213                | Каша гречневая вязкая                          | 150                  | 6,5   | 5,6  | 23,6     | 170,9            | 0,1 | 0,5  | 27,98   | 0,33 | 85  | 163 | 81  | 2,5  |
| 267                | Яйцо вареное                                   | 40                   | 5,1   | 4,6  | 0,3      | 63,2             | 0   | 0    | 100,625 | 0,24 | 22  | 77  | 5   | 1    |
| 73                 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40                   | 1,6   | 4,2  | 20,6     | 126,8            | 0   | 0,1  | 20      | 0,39 | 7   | 16  | 4   | 0,5  |
| 576                | Батон  | 20                   | 1,5   | 0,6  | 10,3     | 52,3             | 0   | 0    | 0       | 0,34 | 4   | 13  | 3   | 0,2  |
| 82                 | Груши  | 100                  | 0,4   | 0,3  | 10,4     | 45,9             | 0   | 5    | 0       | 0,4  | 19  | 16  | 12  | 2,3  |
| 465                | Кофейный напиток с молоком                     | 200                  | 3     | 2,7  | 16,3     | 101,2            | 0   | 0,7  | 19      | 0    | 108 | 76  | 13  | 0,1  |
| <b>Итого</b>       |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
| <b>Обед</b>        |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
| 15                 | Салат из свежих огурцов с луком (заправка)     | 80                   | 0,6   | 2,5  | 2,3      | 34               | 0   | 3,1  | 0       | 1,14 | 15  | 26  | 11  | 0,4  |
| 118                | Суп крестьянский с крупой                      | 250                  | 2,4   | 5    | 8,5      | 88,5             | 0,1 | 4,3  | 0       | 2,48 | 27  | 64  | 24  | 0,9  |
| 433                | Сметана  | 8                    | 0,2   | 1,2  | 0,3      | 12,6             | 0   | 0    | 7,6     | 0,02 | 6   | 4   | 1   | 0    |
| 349                | Тефтели из говядины в молочном соусе           | 90                   | 10,3  | 10   | 6,2      | 155,4            | 0   | 0,6  | 23,4    | 0,39 | 37  | 99  | 14  | 1,3  |
| 380                | Капустя тушеная                                | 150                  | 3,1   | 5,1  | 11,4     | 103,6            | 0   | 17,7 | 25,65   | 0,33 | 82  | 61  | 30  | 1,2  |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                        | 60                   | 4,6   | 0,5  | 29,5     | 140,6            | 0,1 | 0    | 0       | 0,66 | 12  | 39  | 8   | 0,7  |
| 575                | Хлеб ржано-пшеничный                           | 60                   | 4,1   | 0,8  | 23,9     | 118,9            | 0,1 | 0    | 0,6     | 0,84 | 28  | 94  | 29  | 2,3  |
| 495                | Компот из смеси сухофруктов                    | 200                  | 0,6   | 0,1  | 18,6     | 77,5             | 0   | 0,5  | 0       | 0,42 | 21  | 21  | 15  | 0,7  |
| <b>Итого</b>       |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
| <b>Итого день</b>  |  |                      |       |      |          |                  |     |      |         |      |     |     |     |      |
|                    |  |                      | 44    | 43,2 | 182,2    | 1291,5           | 0,4 | 32,5 | 224,85  | 7,98 | 473 | 769 | 250 | 14,1 |

| №<br>рецепт<br>туры | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда,<br>г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | А             | Е            | Са         | Р          | Mg         | Fe          |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|---------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
|                     |                                      |                      |             |             |              |                  |            |             |               |              |            |            |            |             |
|                     | <b>Завтрак</b>                       |                      |             |             |              |                  |            |             |               |              |            |            |            |             |
| 17                  | Салат из свежих помидоров<br>(масло) | 80                   | 0,8         | 4,9         | 2,9          | 59,4             | 0          | 17,1        | 0             | 2,64         | 11         | 20         | 15         | 0,7         |
| 259                 | Макаронные отварные с сыром          | 150                  | 9,1         | 7,5         | 26,5         | 210,1            | 0,1        | 0,1         | 55,291        | 0,79         | 167        | 134        | 16         | 1           |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30                   | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4             | 0,1        | 0           | 0,3           | 0,42         | 14         | 47         | 15         | 1,2         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой              | 40                   | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8             | 0          | 0           | 0             | 0,44         | 8          | 26         | 6          | 0,4         |
| 462                 | Какао с молоком                      | 200                  | 3,5         | 2,9         | 13,9         | 95,9             | 0          | 0,7         | 19            | 0,01         | 112        | 95         | 25         | 0,8         |
|                     | <b>Итого</b>                         |                      | <b>18,4</b> | <b>16</b>   | <b>74,9</b>  | <b>518,6</b>     | <b>0,2</b> | <b>17,9</b> | <b>74,591</b> | <b>4,3</b>   | <b>312</b> | <b>322</b> | <b>77</b>  | <b>4,1</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                          |                      |             |             |              |                  |            |             |               |              |            |            |            |             |
| 21                  | Салат из моркови (заправка)          | 80                   | 0,9         | 2,5         | 9,1          | 62,5             | 0          | 2,5         | 0             | 1,34         | 20         | 40         | 27         | 0,5         |
| 98                  | Свекольник                           | 250                  | 2,3         | 4,7         | 10           | 91,9             | 0,1        | 7,9         | 0             | 2,37         | 35         | 61         | 28         | 1,4         |
| 433                 | Сметана                              | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0           | 7,6           | 0,02         | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 333                 | Голубцы ленивые                      | 90                   | 10,1        | 11,3        | 3,9          | 157,4            | 0          | 9,3         | 17,1          | 0,31         | 21         | 110        | 18         | 1,6         |
| 152                 | Картофель отварной                   | 150                  | 4,2         | 5,7         | 15,5         | 130,5            | 0,1        | 20,1        | 27,143        | 0,21         | 15         | 77         | 28         | 1,1         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой              | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0           | 0             | 0,66         | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 60                   | 4,1         | 0,8         | 23,9         | 118,9            | 0,1        | 0           | 0,6           | 0,84         | 28         | 94         | 29         | 2,3         |
| 486                 | Компот из свежих яблок               | 200                  | 0,1         | 0,1         | 9,5          | 38,9             | 0          | 2           | 0             | 0,04         | 3          | 2          | 2          | 0,5         |
|                     | <b>Итого</b>                         |                      | <b>26,5</b> | <b>26,8</b> | <b>101,7</b> | <b>753,3</b>     | <b>0,4</b> | <b>41,8</b> | <b>52,443</b> | <b>5,79</b>  | <b>140</b> | <b>427</b> | <b>141</b> | <b>8,1</b>  |
|                     | <b>Итого день</b>                    |                      | <b>44,9</b> | <b>42,8</b> | <b>176,6</b> | <b>1271,9</b>    | <b>0,6</b> | <b>59,7</b> | <b>127303</b> | <b>10,09</b> | <b>452</b> | <b>749</b> | <b>218</b> | <b>12,2</b> |

| №<br>рецепт<br>туры | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда,<br>2 | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | А              | Е            | Са         | Р          | Мg         | Fe          |
|---------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|--------------|----------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
|                     | <i>1 неделя – ПТ</i>                  |                      |             |             |              |                  |            |              |                |              |            |            |            |             |
|                     | <i>Завтрак</i>                        |                      |             |             |              |                  |            |              |                |              |            |            |            |             |
| 27                  | Салат из свежegy и моркови<br>(масло) | 80                   | 1,1         | 4,9         | 5,8          | 71,3             | 0          | 3,8          | 0              | 2,26         | 25         | 34         | 20         | 0,9         |
| 330                 | Плов из говядины                      | 150                  | 12,2        | 13,7        | 26,2         | 277,3            | 0          | 0,6          | 0              | 3,11         | 14         | 160        | 32         | 1,6         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой               | 40                   | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8             | 0          | 0            | 0              | 0,44         | 8          | 26         | 6          | 0,4         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30                   | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4             | 0,1        | 0            | 0,3            | 0,42         | 14         | 47         | 15         | 1,2         |
| 496                 | Напиток из шиповника                  | 200                  | 0,7         | 0,3         | 18,3         | 78,2             | 0          | 80           | 0              | 0,76         | 12         | 3          | 3          | 0,6         |
|                     | <i>Итого</i>                          |                      | <i>19</i>   | <i>19,6</i> | <i>81,9</i>  | <i>580</i>       | <i>0,1</i> | <i>84,4</i>  | <i>0,3</i>     | <i>6,99</i>  | <i>73</i>  | <i>270</i> | <i>76</i>  | <i>4,7</i>  |
|                     | <i>Обед</i>                           |                      |             |             |              |                  |            |              |                |              |            |            |            |             |
| 2                   | Салат витаминный (заправка)           | 80                   | 1           | 2,5         | 4,6          | 45,3             | 0          | 10,5         | 0              | 1,22         | 28         | 26         | 16         | 0,8         |
| 104                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем  | 250                  | 1,5         | 4,5         | 3,8          | 61,7             | 0          | 8,4          | 0              | 2,33         | 25         | 35         | 16         | 0,6         |
| 433                 | Сметана                               | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0            | 7,6            | 0,02         | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 371                 | Кнели из птицы с рисом (кура)         | 90                   | 10,4        | 9,7         | 4,8          | 147,8            | 0          | 0,6          | 55,448         | 0,36         | 19         | 78         | 12         | 0,7         |
| 257                 | Макаронны отварные с томатом          | 150                  | 5,4         | 5,5         | 27,7         | 181,9            | 0,1        | 1,5          | 37,65          | 0,84         | 12         | 50         | 14         | 1,2         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой               | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0            | 0              | 0,66         | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40                   | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2             | 0,1        | 0            | 0,4            | 0,56         | 19         | 63         | 20         | 1,6         |
| 501                 | Соки овощные, фруктовые,<br>ягодные   | 200                  | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6             | 0          | 4            | 0              | 0,2          | 14         | 14         | 8          | 2,8         |
|                     | <i>Итого</i>                          |                      | <i>26,8</i> | <i>24,6</i> | <i>106,8</i> | <i>755,8</i>     | <i>0,3</i> | <i>25</i>    | <i>101,098</i> | <i>6,19</i>  | <i>135</i> | <i>309</i> | <i>95</i>  | <i>8,4</i>  |
|                     | <i>Итого день</i>                     |                      | <i>45,8</i> | <i>44,2</i> | <i>188,7</i> | <i>1335,7</i>    | <i>0,4</i> | <i>109,4</i> | <i>101,4</i>   | <i>13,18</i> | <i>208</i> | <i>579</i> | <i>171</i> | <i>13,1</i> |

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда,<br>г <sup>2</sup> | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | А              | Е           | Са         | Р          | Мг         | Fe          |
|--------------------|--|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|                    | <b>2 неделя – ПН</b>                           |                                   |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
|                    | <b>Завтрак</b>                                 |                                   |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 234                | Каша из овсяных хлопьев<br>«Геркулес» жидкая   | 200                               | 7           | 8,3         | 28,4         | 216,3            | 0,2        | 1,5         | 41,561         | 0,53        | 154        | 202        | 54         | 1,2         |
| 267.               | Яйцо вареное                                   | 40                                | 5,1         | 4,6         | 0,3          | 63,2             | 0          | 0           | 100,625        | 0,24        | 22         | 77         | 5          | 1           |
| 576                | Батон  | 40                                | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7            | 0          | 0           | 0              | 0,68        | 8          | 26         | 5          | 0,5         |
| 82                 | Апельсин                                       | 100                               | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 38               | 0          | 60,3        | 0              | 0,2         | 34         | 23         | 13         | 0,3         |
| 465                | Кофейный напиток с молоком                     | 200                               | 3           | 2,7         | 16,3         | 101,2            | 0          | 0,7         | 19             | 0           | 108        | 76         | 13         | 0,1         |
|                    | <b>Итого</b>                                   |                                   | <b>19</b>   | <b>17</b>   | <b>73,7</b>  | <b>523,3</b>     | <b>0,2</b> | <b>62,5</b> | <b>161,186</b> | <b>1,65</b> | <b>326</b> | <b>404</b> | <b>90</b>  | <b>3,1</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                                    |                                   |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 18                 | Салат из свежих помидоров и<br>огурцов (масло) | 80                                | 0,8         | 4,9         | 2,8          | 58,6             | 0          | 10,7        | 0              | 2,43        | 14         | 24         | 13         | 0,6         |
| 116                | Суп из овощей                                  | 250                               | 2           | 4,5         | 6,3          | 74               | 0,1        | 7,3         | 0              | 2,34        | 21         | 45         | 18         | 0,7         |
| 433                | Сметана  | 8                                 | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0           | 7,6            | 0,02        | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 336                | Зразы из говядины с рисом<br>(паровые)         | 90                                | 12,5        | 9,3         | 13,3         | 186,4            | 0,1        | 0           | 3,6            | 0,84        | 7          | 131        | 19         | 1,7         |
| 380                | Калпуста тушеная                               | 150                               | 3,1         | 5,1         | 11,4         | 103,6            | 0          | 17,7        | 25,65          | 0,33        | 82         | 61         | 30         | 1,2         |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                        | 60                                | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0           | 0              | 0,66        | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40                                | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2             | 0,1        | 0           | 0,4            | 0,56        | 19         | 63         | 20         | 1,6         |
| 494                | Компот из плодов и ягод<br>сушеных (изюм)      | 200                               | 0,5         | 0,1         | 21,5         | 88,8             | 0          | 0           | 0              | 0,1         | 16         | 24         | 8          | 0,6         |
|                    | <b>Итого</b>                                   |                                   | <b>26,4</b> | <b>26,1</b> | <b>101</b>   | <b>743,9</b>     | <b>0,4</b> | <b>35,7</b> | <b>37,25</b>   | <b>7,28</b> | <b>177</b> | <b>391</b> | <b>117</b> | <b>7,1</b>  |
|                    | <b>Итого день</b>                              |                                   | <b>45,4</b> | <b>43,1</b> | <b>174,7</b> | <b>1267,2</b>    | <b>0,6</b> | <b>98,2</b> | <b>198,44</b>  | <b>8,93</b> | <b>503</b> | <b>795</b> | <b>207</b> | <b>10,2</b> |

| №<br>рецен<br>туры | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда,<br>г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С            | А             | Е            | Са         | Р          | Мg         | Fe          |
|--------------------|---|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
|                    | <b>2 неделя – ВТ</b>                          | 2                    |             |             |              |                  |            |              |               |              |            |            |            |             |
|                    | <b>Завтрак</b>                                |                      |             |             |              |                  |            |              |               |              |            |            |            |             |
| 1                  | Салат из капусты белокочанной<br>(масло)      | 60                   | 0,9         | 3,6         | 5            | 56,4             | 0          | 10,2         | 0             | 1,65         | 24         | 17         | 10         | 0,3         |
| 347                | Котлеты «Школьные»                            | 60                   | 9,2         | 6,6         | 8            | 127,7            | 0,1        | 0,2          | 18,263        | 0,85         | 30         | 82         | 13         | 1,2         |
| 152                | Картофель отварной                            | 140                  | 3,9         | 5,4         | 14,5         | 121,8            | 0,1        | 18,7         | 25,333        | 0,2          | 14         | 72         | 26         | 1           |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                       | 30                   | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3             | 0          | 0            | 0             | 0,33         | 6          | 20         | 4          | 0,3         |
| 575                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20                   | 1,4         | 0,3         | 8            | 39,6             | 0          | 0            | 0,2           | 0,28         | 9          | 31         | 10         | 0,8         |
| 496                | Напиток из шиповника                          | 200                  | 0,7         | 0,3         | 18,3         | 78,2             | 0          | 80           | 0             | 0,76         | 12         | 3          | 3          | 0,6         |
|                    | <b>Итого</b>                                  |                      | <b>18,4</b> | <b>16,4</b> | <b>68,6</b>  | <b>494</b>       | <b>0,2</b> | <b>109,1</b> | <b>43,796</b> | <b>4,07</b>  | <b>95</b>  | <b>225</b> | <b>66</b>  | <b>4,2</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                                   |                      |             |             |              |                  |            |              |               |              |            |            |            |             |
| 15                 | Салат из свежих огурцов с луком<br>(заправка) | 80                   | 0,6         | 2,5         | 2,3          | 34               | 0          | 3,1          | 0             | 1,14         | 15         | 26         | 11         | 0,4         |
| 118                | Суп крестьянский с крупой                     | 250                  | 2,4         | 5           | 8,5          | 88,5             | 0,1        | 4,3          | 0             | 2,48         | 27         | 64         | 24         | 0,9         |
| 433                | Сметана                                       | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0            | 7,6           | 0,02         | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 367                | Птица в соусе с томатом (кура)                | 90                   | 8,5         | 10          | 2            | 131,7            | 0          | 0,3          | 47,481        | 0,4          | 15         | 45         | 12         | 0,7         |
| 256                | Макаронные изделия отварные                   | 150                  | 5,5         | 5           | 29,6         | 185,4            | 0,1        | 0            | 31,47         | 0,83         | 9          | 44         | 8          | 1           |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                       | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0            | 0             | 0,66         | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60                   | 4,1         | 0,8         | 23,9         | 118,9            | 0,1        | 0            | 0,6           | 0,84         | 28         | 94         | 29         | 2,3         |
| 486                | Компот из свежих яблок                        | 200                  | 0,1         | 0,1         | 9,5          | 38,9             | 0          | 2            | 0             | 0,04         | 3          | 2          | 2          | 0,5         |
|                    | <b>Итого</b>                                  |                      | <b>26</b>   | <b>25,1</b> | <b>105,6</b> | <b>750,7</b>     | <b>0,4</b> | <b>9,7</b>   | <b>87,151</b> | <b>6,41</b>  | <b>115</b> | <b>318</b> | <b>95</b>  | <b>6,5</b>  |
|                    | <b>Итого день</b>                             |                      | <b>44,4</b> | <b>41,5</b> | <b>174,2</b> | <b>1244,7</b>    | <b>0,6</b> | <b>118,8</b> | <b>130,95</b> | <b>10,48</b> | <b>210</b> | <b>543</b> | <b>161</b> | <b>10,7</b> |

| №<br>рецен<br>туры | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда,<br>г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | А              | Е           | Са         | Р          | Мg         | Fe          |
|--------------------|---|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|                    | <b>2 недели – СР</b>                    |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
|                    | <b>Завтрак</b>                          |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 229                | Каша «Дружба»                           | 200                  | 5,3         | 6,7         | 27,8         | 192,4            | 0,1        | 1,3         | 39,4           | 0,14        | 129        | 140        | 31         | 0,4         |
| 64                 | Бутерброд с сыром (2-й вариант)         | 35                   | 5,2         | 8,1         | 7,8          | 125,2            | 0          | 0,1         | 52,256         | 0,37        | 158        | 103        | 10         | 0,3         |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                 | 30                   | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3             | 0          | 0           | 0              | 0,33        | 6          | 20         | 4          | 0,3         |
| 82                 | Банан                                   | 100                  | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,6             | 0          | 10          | 0              | 0,4         | 8          | 28         | 42         | 0,6         |
| 460                | Чай с молоком                           | 200                  | 1,6         | 1,3         | 9,9          | 58               | 0          | 0,7         | 10             | 0           | 65         | 53         | 11         | 0,9         |
|                    | <b>Итого</b>                            |                      | <b>15,9</b> | <b>16,8</b> | <b>81,3</b>  | <b>540,6</b>     | <b>0,1</b> | <b>12,1</b> | <b>101,656</b> | <b>1,24</b> | <b>366</b> | <b>344</b> | <b>98</b>  | <b>2,5</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                             |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 28                 | Салат из свежклы с яблоками<br>(масло)  | 80                   | 0,8         | 4,9         | 8,6          | 82,3             | 0          | 5,1         | 0              | 2,21        | 22         | 23         | 13         | 1,2         |
| 103                | Щи из свежей капусты                    | 250                  | 1,3         | 4,4         | 3,5          | 58,9             | 0          | 10          | 0              | 2,36        | 33         | 28         | 14         | 0,6         |
| 433                | Сметана                                 | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0           | 7,6            | 0,02        | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 349                | Тефтели из говядины в<br>молочном соусе | 90                   | 10,3        | 10          | 6,2          | 155,4            | 0          | 0,6         | 23,4           | 0,39        | 37         | 99         | 14         | 1,3         |
| 178                | Рагу из овощей с кабачками              | 150                  | 4,1         | 4,5         | 12,9         | 108,2            | 0,1        | 7,6         | 26,55          | 0,34        | 80         | 90         | 32         | 0,9         |
| 573                | Хлеб пшеничный формовой                 | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0           | 0              | 0,66        | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50                   | 3,4         | 0,7         | 19,9         | 99               | 0,1        | 0           | 0,5            | 0,7         | 24         | 78         | 24         | 1,9         |
| 501                | Соки овощные, фруктовые,<br>ягодные     | 200                  | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6             | 0          | 4           | 0              | 0,2         | 14         | 14         | 8          | 2,8         |
|                    | <b>Итого</b>                            |                      | <b>25,7</b> | <b>26,4</b> | <b>101,1</b> | <b>743,8</b>     | <b>0,3</b> | <b>27,3</b> | <b>58,05</b>   | <b>6,88</b> | <b>228</b> | <b>375</b> | <b>114</b> | <b>9,4</b>  |
|                    | <b>Итого день</b>                       |                      | <b>41,6</b> | <b>43,2</b> | <b>182,4</b> | <b>1284,3</b>    | <b>0,4</b> | <b>39,4</b> | <b>159,71</b>  | <b>8,12</b> | <b>594</b> | <b>719</b> | <b>212</b> | <b>11,9</b> |

| №<br>рецепт<br>туры | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда,<br>г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорий<br>ность | В1         | С           | А              | Е           | Са         | Р          | Мg         | Fe          |
|---------------------|--|----------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|----------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|                     | <b>2 неделя – ЧТ</b>                       |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
|                     | <b>Запеканка</b>                           |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 282                 | Запеканка рисовая с творогом               | 150                  | 10,3        | 5,9         | 36,9         | 241,7            | 0,1        | 0,1         | 47,041         | 0,73        | 75         | 163        | 30         | 0,5         |
| 406                 | Соус молочный сладкий                      | 30                   | 0,7         | 1,4         | 2,4          | 25,4             | 0          | 0,1         | 8,393          | 0,03        | 22         | 16         | 3          | 0           |
| 79                  | Масло сливочное (порциями)                 | 10                   | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 66,1             | 0          | 0           | 40             | 0,1         | 2          | 3          | 0          | 0           |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой                    | 30                   | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3             | 0          | 0           | 0              | 0,33        | 6          | 20         | 4          | 0,3         |
| 82                  | Груша                                      | 100                  | 0,4         | 0,3         | 10,4         | 45,9             | 0          | 5           | 0              | 0,4         | 19         | 16         | 12         | 2,3         |
| 462                 | Какао с молоком                            | 200                  | 3,5         | 2,9         | 13,9         | 95,9             | 0          | 0,7         | 19             | 0,01        | 112        | 95         | 25         | 0,8         |
|                     | <b>Итого</b>                               |                      | <b>17,3</b> | <b>17,9</b> | <b>78,5</b>  | <b>545,2</b>     | <b>0,1</b> | <b>5,9</b>  | <b>114,434</b> | <b>1,6</b>  | <b>236</b> | <b>313</b> | <b>74</b>  | <b>3,9</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                                |                      |             |             |              |                  |            |             |                |             |            |            |            |             |
| 2                   | Салат витаминный (заправка)                | 80                   | 1           | 2,5         | 4,6          | 45,3             | 0          | 10,5        | 0              | 1,22        | 28         | 26         | 16         | 0,8         |
| 95                  | Борщ с капустой и картофелем               | 250                  | 1,8         | 4,4         | 6,7          | 73,9             | 0          | 8           | 0              | 2,37        | 36         | 49         | 24         | 1,1         |
| 433                 | Сметана                                    | 8                    | 0,2         | 1,2         | 0,3          | 12,6             | 0          | 0           | 7,6            | 0,02        | 6          | 4          | 1          | 0           |
| 371                 | Кнедли из птицы с рисом (кура)             | 90                   | 10,4        | 9,7         | 4,8          | 147,8            | 0          | 0,6         | 55,448         | 0,36        | 19         | 78         | 12         | 0,7         |
| 378                 | Пюре картофельное с морковью               | 180                  | 3,8         | 7,3         | 13,2         | 133,7            | 0,1        | 4,4         | 36,936         | 0,47        | 46         | 95         | 46         | 1,2         |
| 573                 | Хлеб пшеничный формовой                    | 60                   | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6            | 0,1        | 0           | 0              | 0,66        | 12         | 39         | 8          | 0,7         |
| 575                 | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60                   | 4,1         | 0,8         | 23,9         | 118,9            | 0,1        | 0           | 0,6            | 0,84        | 28         | 94         | 29         | 2,3         |
| 494                 | Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко) | 200                  | 0,3         | 0           | 17,5         | 71,5             | 0          | 0,1         | 0              | 0,15        | 16         | 11         | 4          | 0,9         |
|                     | <b>Итого</b>                               |                      | <b>26,2</b> | <b>26,4</b> | <b>100,5</b> | <b>744,3</b>     | <b>0,3</b> | <b>23,6</b> | <b>100,584</b> | <b>6,09</b> | <b>191</b> | <b>396</b> | <b>140</b> | <b>7,7</b>  |
|                     | <b>Итого день</b>                          |                      | <b>43,5</b> | <b>44,3</b> | <b>179</b>   | <b>1289,6</b>    | <b>0,4</b> | <b>29,5</b> | <b>215,01</b>  | <b>7,69</b> | <b>427</b> | <b>709</b> | <b>214</b> | <b>11,6</b> |

| № рецептуры                 | Наименование блюда                              | Выход блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1  | С     | А       | Е     | Са   | Р    | Мg   | Fe    |
|-----------------------------|---|----------------|-------|-------|----------|--------------|-----|-------|---------|-------|------|------|------|-------|
| <b>2 неделя – ПП</b>        |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| <b>Завтрак</b>              |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| 20                          | Салат из свежих помидоров с перцем (масло)      | 60             | 0,7   | 3,7   | 2,6      | 46,4         | 0   | 31    | 0       | 1,95  | 9    | 16   | 9    | 0,5   |
| 350                         | Тефтели из говядины с рисом «ежики»             | 60             | 7,2   | 7,1   | 8,4      | 126,3        | 0   | 0,8   | 13,371  | 0,29  | 31   | 85   | 13   | 0,7   |
| 176                         | Рагу из овощей (1-й вариант)                    | 140            | 3,7   | 5,9   | 13,7     | 122,5        | 0,1 | 6,9   | 29,4    | 0,31  | 65   | 83   | 32   | 1,1   |
| 573                         | Хлеб пшеничный формовой                         | 40             | 3     | 0,3   | 19,7     | 93,8         | 0   | 0     | 0       | 0,44  | 8    | 26   | 6    | 0,4   |
| 575                         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40             | 2,7   | 0,5   | 15,9     | 79,2         | 0,1 | 0     | 0,4     | 0,56  | 19   | 63   | 20   | 1,6   |
| 459                         | Чай с лимоном                                   | 200            | 0,3   | 0,1   | 7,7      | 32,6         | 0   | 2,9   | 0       | 0,02  | 8    | 10   | 5    | 0,9   |
| <b>Итог</b>                 |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| <b>Обед</b>                 |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| 5                           | Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) | 80             | 0,9   | 4,9   | 2,5      | 57,5         | 0   | 13,8  | 0       | 2,18  | 25   | 22   | 11   | 0,4   |
| 125                         | Суп с крупой и томатом                          | 250            | 3,2   | 5,2   | 15       | 119,5        | 0,1 | 0,6   | 0       | 2,37  | 16   | 73   | 28   | 1     |
| 433                         | Сметана   | 8              | 0,2   | 1,2   | 0,3      | 12,6         | 0   | 0     | 7,6     | 0,02  | 6    | 4    | 1    | 0     |
| 299                         | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)       | 90             | 9,6   | 2,8   | 3,9      | 79,4         | 0,1 | 1,7   | 6,254   | 1,43  | 33   | 163  | 330  | 0,3   |
| 152                         | Картофель отварной                              | 180            | 5     | 9,2   | 18,5     | 177          | 0,2 | 24,1  | 0       | 3,94  | 17   | 90   | 34   | 1,3   |
| 573                         | Хлеб пшеничный формовой                         | 60             | 4,6   | 0,5   | 29,5     | 140,6        | 0,1 | 0     | 0       | 0,66  | 12   | 39   | 8    | 0,7   |
| 575                         | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40             | 2,7   | 0,5   | 15,9     | 79,2         | 0,1 | 0     | 0,4     | 0,56  | 19   | 63   | 20   | 1,6   |
| 494                         | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)          | 200            | 0,5   | 0,1   | 21,5     | 88,8         | 0   | 0     | 0       | 0,1   | 16   | 24   | 8    | 0,6   |
| <b>Итог</b>                 |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| <b>Итог день</b>            |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
|                             |   |                | 44,3  | 42    | 175,1    | 1255,4       | 0,8 | 81,8  | 57,42   | 14,83 | 284  | 761  | 525  | 11,1  |
| <b>Общий итог:</b>          |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
|                             |   |                | 441,4 | 429,3 | 1785,1   | 12763,8      | 5,3 | 774,2 | 1526,45 | 100,3 | 4096 | 7031 | 2339 | 118,8 |
| <b>В среднем за период:</b> |   |                |       |       |          |              |     |       |         |       |      |      |      |       |
| <b>Завтрак</b>              |   |                | 44,1  | 42,9  | 178,5    | 1276,4       | 0,5 | 77,4  | 152,6   | 10,03 | 410  | 703  | 234  | 11,9  |
| <b>Обед</b>                 |   |                | 17,8  | 17,3  | 75,8     | 530,6        | 0,2 | 41,2  | 90,307  | 2,85  | 234  | 318  | 83   | 4,3   |
|                             |   |                | 26,4  | 25,6  | 102,7    | 745,8        | 0,3 | 36,2  | 62,339  | 7,18  | 176  | 385  | 151  | 7,6   |