

СОГЛАСОВАНО

Директор бюджетного учреждения  
профессионального образования Ханты-Мансийского автономного  
округа "Белоярский политехнический колледж"



Л.В. Гапончикова

2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Бугаева С.С.

С.С. Бугаева

2025 года

**Примерное цикличное двухнедельное меню  
для льготной категории обучающихся детей 15 лет и старше,  
с 5-7 часовым пребыванием в общеобразовательных учреждениях**

**Комплекс № 1 (завтрак – обед)  
Сезон осенний-зимний  
Столовые учебных корпусов №1, №2 БУ "Белоярский политехнический колледж"**

Меню составлено с соответствием документа:

Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Главный государственный санитарный врач Российской Федерации

Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

|    | Источники рецептур:                                                                                                                                                                                                                | Обозначения<br>в меню |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, с. 169                                                            | -2005                 |
| 2  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87                                                             | -2005                 |
| 3  | Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.                                                                             | 2005 М                |
| 4  | Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.                                                                                | 2015 М                |
| 5  | * Акт контрольной проработки сезонный потерь (холодных) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», 2004 | 2004 Л                |
| 6  | Сборник 6 (Технологические карты 160 блюд Москва)                                                                                                                                                                                  | 160,М                 |
| 7  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2010-776 с                                                                                                            | 2010                  |
| 8  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.                                                                                                                              | 2007 М.               |
| 9  | Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 ГОСТ Р 50793-95), Москва 2006 год                                  | 2006( М)              |
| 10 | Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2004 год.             | сб/рец.               |
| 11 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.                             | 2008 П                |
| 12 | Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений, образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных 2004 год                                      | с/р 2004              |
| 13 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982 года                                                                                                                                                                               | 1982                  |
| 14 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, из-во "Экономика"1982г. Разработан НИИОПоп совместно с управлением общественного питания Минторга СССР                                           |                       |
| 15 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, из-во "Профикс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.                                                                               |                       |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020 г.  
Регистрационный N 60833  
Приложение N 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)  
Таблица 2  
Сводная таблица по набору продуктов

| (11-18 лет)                                                        | Суточная норма нетто         | 2-х раз. пит-е 60% от нормы | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | Норма всего: за 12 дней | По факту | Итог (%) |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|-------------------------|----------|----------|
| Хлеб пшенично/ржаной                                               | 320                          | 192                         | 192    | 192    | 192    | 192    | 192    | 192    | 192    | 192    | 192    | 192     | 192     | 192     | 2304                    | 2304     | 100,0    |
| Мука пшеничная                                                     | 20                           | 12                          | 12     | 12     | 12     | 12     | 12     | 12     | 12     | 12     | 12     | 12      | 12      | 12      | 144                     | 144      | 100,0    |
| Крупы, бобовые                                                     | 50                           | 30                          | 0      | 65     | 0      | 0      | 35     | 65     | 0      | 65     | 0      | 65      | 0       | 65      | 360                     | 360      | 100,0    |
| Макаронные изделия                                                 | 20                           | 12                          | 0      | 0      | 48     | 0      | 0      | 0      | 48     | 0      | 0      | 0       | 48      | 0       | 144                     | 144      | 100,0    |
| Картофель                                                          | 187                          | 112,2                       | 156    | 120    | 120    | 60     | 230    | 60     | 60     | 60     | 240    | 60      | 120     | 60      | 1346,4                  | 1346     | 100,0    |
| Овощи свежие, зелень, томат **                                     | 320                          | 192                         | 176    | 240    | 176    | 176    | 176    | 176    | 240    | 176    | 176    | 176     | 240     | 176     | 2304                    | 2304     | 100,0    |
| Фрукты (плоды) свежие**                                            | 185                          | 111                         | 111    | 111    | 111    | 111    | 111    | 111    | 111    | 111    | 111    | 111     | 111     | 111     | 1332                    | 1332     | 100,0    |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник                              | 20                           | 12                          | 18     | 0      | 18     | 18     | 18     | 18     | 18     | 18     | 0      | 18      | 0       | 0       | 144                     | 144      | 100,0    |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200                          | 120                         | 0      | 195    | 0      | 195    | 0      | 195    | 195    | 195    | 195    | 75      | 195     | 0       | 1440                    | 1440     | 100,0    |
| Мясо жилованное (мясо на кости)                                    | 131                          | 78,6                        | 110    | 110    | 110    | 0      | 110    | 110    | 0      | 110    | 173    | 0       | 0       | 110     | 943,2                   | 943      | 100,0    |
| Рыба-филе в т.ч. филе слабо или малосоленое                        | 77                           | 46,2                        | 0      | 0      | 110,9  | 0      | 110,9  | 0      | 110,9  | 0      | 110,9  | 0       | 110,9   | 0       | 554,4                   | 554,5    | 100,0    |
| Субпродукты (печень, сердце, язык)                                 | (по факту - готовая продук.) | 40                          | 120    | 0      | 0      | 120    | 0      | 0      | 0      | 120    | 0      | 0       | 120     | 0       | 480                     | 480      | 100,0    |
| Молоко, в том числе кисломолочное                                  | 350                          | 210                         | 195    | 195    | 150    | 310    | 195    | 295    | 195    | 200    | 195    | 195     | 200     | 195     | 2520                    | 2520     | 100,0    |
| Творог (массовая доля жира не более 9%)                            | 60                           | 36                          | 0      | 182    | 0      | 0      | 0      | 0      | 70     | 0      | 180    | 0       | 0       | 0       | 432                     | 432      | 100,0    |
| Сыр                                                                | 15                           | 9                           | 20     | 0      | 38     | 0      | 20     | 0      | 0      | 0      | 20     | 0       | 10      | 0       | 108                     | 108      | 100,0    |

|                                           |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
|-------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 10  | 6    | 12   | 0    | 12   | 0    | 12   | 0    | 12   | 0    | 12   | 0    | 12   | 0    | 72    | 72    | 100,0 |
| Масло сливочное                           | 35  | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 252   | 252   | 100,0 |
| Масло растительное                        | 18  | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 129,6 | 129,6 | 100,0 |
| Яйцо диетическое                          | 40  | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 24   | 288   | 288   | 100,0 |
| Сахар***                                  | 35  | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 21   | 252   | 252   | 100,0 |
| Кондитерские изделия                      | 15  | 9    | 0    | 0    | 45   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 30   | 0    | 0    | 33   | 108   | 108   | 100,0 |
| Чай                                       | 2   | 1,2  | 0    | 3,6  | 0    | 0    | 3,6  | 3,6  | 3,6  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 14,4  | 14,4  | 100,0 |
| Какао                                     | 1,2 | 0,72 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 8,64 | 0    | 0    | 0    | 0    | 8,64  | 8,64  | 100,0 |
| Кофейный напиток                          | 2   | 1,2  | 7,2  | 0    | 7,2  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 14,4  | 14,4  | 100,0 |
| Дрожжи хлебопекарные                      | 0,3 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 | 2,16  | 2,16  | 100,0 |
| Соль поваренная пищевая йодированная      | 5   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 36    | 36    | 100,0 |
| Крахмал                                   | 4   | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 2,4  | 28,8  | 28,8  | 100,0 |
| Специи                                    | 2   | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 1,2  | 14,4  | 14,4  | 100,0 |

Примечание:

Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов, и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

#### Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|------------|---------------------------------------------------------|
| Завтрак    | 20-25%                                                  |
| Обед       | 30-35%                                                  |
| Полдник    | 10%                                                     |
| Итого      | 60-70%                                                  |

- Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).
- Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.
- Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.
- Мясо, полуфабрикаты, рыба и другие продукты не подлежат вторичному замораживанию и после первичной обработки должны поступать на тепловую обработку. Хранение дефростированной продукции не допускается.

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

| Вид пищевой продукции                      | Масса, г | Вид пищевой продукции - заменитель         | Масса, г |
|--------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| Говядина                                   | 100      | Мясо кролика                               | 96       |
|                                            |          | Печень говяжья                             | 116      |
|                                            |          | Мясо птицы                                 | 97       |
|                                            |          | Рыба (треска)                              | 125      |
|                                            |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 120      |
|                                            |          | Баранина II кат.                           | 97       |
|                                            |          | Конина I кат.                              | 104      |
|                                            |          | Мясо лося (мясо с ферм)                    | 95       |
|                                            |          | Оленина (мясо с ферм)                      | 104      |
|                                            |          | Консервы мясные                            | 120      |
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2% | 100      | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100      |
|                                            |          | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)     | 40       |
|                                            |          | Сгущено-вареное молоко                     | 40       |
|                                            |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 17       |
|                                            |          | Мясо (говядина I кат.)                     | 14       |
|                                            |          | Мясо (говядина II кат.)                    | 17       |
|                                            |          | Рыба (треска)                              | 17,5     |
|                                            |          | Сыр                                        | 12,5     |
|                                            |          | Яйцо куриное                               | 22       |
| Творог с массовой долей жира 9%            | 100      | Мясо говядина                              | 83       |
|                                            |          | Рыба (треска)                              | 105      |
| Яйцо куриное (1 шт.)                       | 41       | Творог с массовой долей жира 9%            | 31       |
|                                            |          | Мясо (говядина)                            | 26       |
|                                            |          | Рыба (треска)                              | 30       |
|                                            |          | Молоко цельное                             | 186      |
|                                            |          | Сыр                                        | 20       |
| Рыба (треска)                              | 100      | Мясо (говядина)                            | 87       |
|                                            |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 105      |

|               |     |                                             |     |
|---------------|-----|---------------------------------------------|-----|
| Картофель     | 100 | Капуста белокочанная                        | 111 |
|               |     | Капуста цветная                             | 80  |
|               |     | Морковь                                     | 154 |
|               |     | Свекла                                      | 118 |
|               |     | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33  |
|               |     | Горошек зеленый                             | 40  |
|               |     | Горошек зеленый консервированный            | 64  |
|               |     | Кабачки                                     | 300 |
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные                     | 200 |
|               |     | Соки фруктовые                              | 133 |
|               |     | Соки фруктово-ягодные                       | 133 |
|               |     | Сухофрукты:                                 |     |
|               |     | Яблоки                                      | 12  |
|               |     | Чернослив                                   | 17  |
|               |     | Курага                                      | 8   |
|               |     | Изюм                                        | 22  |

**Сводная таблица за весь период (10 дней)**

|                                    | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы,<br/>гр.</b> | <b>Эн. ценность</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------------|---------------------|
| 1 день                             | 72,57           | 80,10          | 221,00                   | 1780,78             |
| 2 день                             | 58,60           | 46,00          | 304,10                   | 1888,30             |
| 3 день                             | 64,29           | 71,61          | 275,46                   | 1881,00             |
| 4 день                             | 65,88           | 54,80          | 354,66                   | 1895,50             |
| 5 день                             | 95,87           | 61,80          | 269,70                   | 2000,10             |
| 6 день                             | 52,27           | 70,00          | 236,00                   | 1798,00             |
| 7 день                             | 78,73           | 92,40          | 242,89                   | 2225,86             |
| 8 день                             | 59,74           | 64,56          | 315,50                   | 2023,64             |
| 9 день                             | 69,49           | 50,82          | 254,72                   | 1765,70             |
| 10 день                            | 87,87           | 57,92          | 264,62                   | 2035,90             |
| 11 день                            | 73,20           | 81,38          | 283,10                   | 2119,80             |
| 12 день                            | 50,09           | 50,68          | 283,20                   | 1718,70             |
| <b>Итого за 12 дней</b>            | <b>828,60</b>   | <b>782,07</b>  | <b>3304,95</b>           | <b>23133,28</b>     |
| <b>Среднее значение за 12 дней</b> | <b>69,05</b>    | <b>65,17</b>   | <b>275,41</b>            | <b>1927,77</b>      |
| <b>Норма Сан Пин</b>               | <b>54,00</b>    | <b>55,20</b>   | <b>229,80</b>            | <b>1632,00</b>      |
| <b>Норма по факту (в %)</b>        | 127,87          | 118,07         | 119,85                   | 118,12              |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020 г.  
 Регистрационный N 60833  
 Приложение N 10  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

|                                | 100% | 60%   | в том числе:<br>Завтрак:<br>25% | в том числе:<br>Обед:<br>35% |
|--------------------------------|------|-------|---------------------------------|------------------------------|
| Белки (г)                      | 90   | 54    | 22,5                            | 31,5                         |
| Жиры (г)                       | 92   | 55,2  | 23                              | 32,2                         |
| Углеводы (г)                   | 383  | 229,8 | 95,75                           | 134,05                       |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2720 | 1632  | 680                             | 952                          |

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

| Прием пищи | По факту 100% | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии<br>60% |
|------------|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Завтрак    | 20-25%        | 25%                                                            |
| Обед       | 30-35%        | 35%                                                            |
| Итого      | 50-60%        | 60%                                                            |

СанПиНы требуют точного соблюдения норм калорийности детских завтраков, обедов и ужинов, отклоняться от которых можно на плюс-минус 5 процентов в неделю.

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

I день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда       | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные в-ва (мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|-----------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|---------------|------|------|--------|------|-----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                             |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1            | В2   | D    | C      | A    | K                     | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                             |                 |                  |        |                |                                   |               |      |      |        |      |                       |        |        |        |      |      |       |       |
| 405      | Каша рассыпчатая гречневая  | 205,00          | 6.20             | 7.00   | 29,90          | 207.10                            | 0.28          | 0.15 | 1.00 | 0.00   | 0.00 | 72.14                 | 19.50  | 33.00  | 17.19  | 0.00 | 0.00 | 0.20  | 6.21  |
| 619      | Печень по-строгановски      | 110.00          | 18.00            | 13.80  | 9.50           | 213.00                            | 0.29          | 2.05 | 0.19 | 8.50   | 0.04 | 98.00                 | 23.00  | 98.60  | 8.40   | 0.01 | 0.01 | 0.16  | 6.70  |
| 1024     | Кофейный напиток с молоком  | 195.00          | 3.20             | 2.70   | 21,80          | 113.10                            | 0.04          | 0.16 | 0.79 | 1.30   | 0.02 | 159.80                | 126.00 | 78.00  | 21.25  | 0.01 | 0.01 | 0.24  | 0.10  |
| ТУ       | Хлеб пшенично/ржанной       | 48.00           | 3.30             | 0.60   | 19.10          | 96.50                             | 0.09          | 0.04 | 0.00 | 2.20   | 0.50 | 112.80                | 22.56  | 75.40  | 23.52  | 2.11 | 2.64 | 11.52 | 1.87  |
|          | Итого                       | 558.00          | 30.70            | 24.10  | 80.30          | 629.70                            | 0.70          | 2.40 | 1.98 | 12.00  | 0.56 | 442.74                | 191.06 | 285.00 | 70.36  | 2.13 | 2.66 | 12.12 | 14.88 |
| обед     |                             |                 |                  |        |                |                                   |               |      |      |        |      |                       |        |        |        |      |      |       |       |
| 58       | Салат из свежих овощей      | 125.00          | 2.67             | 5.10   | 5.30           | 73.80                             | 0.04          | 0.04 | 0.00 | 10.00  | 0.02 | 47.00                 | 23.00  | 38.00  | 8.00   | 0.00 | 0.01 | 0.05  | 0.60  |
| 196      | Щи из свежей капусты        | 280.00          | 10.00            | 19.90  | 31.10          | 286.48                            | 0.23          | 0.18 | 0.00 | 73.90  | 0.01 | 83.20                 | 136.00 | 52.00  | 25.75  | 0.01 | 0.01 | 0.32  | 3.20  |
| 636      | Рагу из свинины             | 290.00          | 20.30            | 29.30  | 29.30          | 440.80                            | 0.17          | 0.08 | 1.02 | 3.90   | 0.05 | 158.00                | 113.80 | 226.60 | 45.90  | 0.01 | 0.00 | 0.41  | 2.80  |
| 933      | Компот из смеси сухофруктов | 195.00          | 2.00             | 0.10   | 27.00          | 110.00                            | 0.01          | 0.01 | 0.00 | 0.50   | 0.00 | 7.20                  | 28.00  | 2.40   | 4.43   | 0.00 | 0.00 | 0.20  | 1.50  |
| 912      | Фрукты или ягоды свежие     | 100.00          | 0.40             | 0.40   | 9.80           | 47.00                             | 0.03          | 0.02 | 0.05 | 10.00  | 0.01 | 41.00                 | 16.00  | 23.00  | 13.00  | 0.00 | 0.00 | 0.17  | 2.20  |
| ТУ       | Хлеб пшенично/ржанной       | 96.00           | 6.50             | 1.20   | 38.20          | 193.00                            | 0.17          | 0.08 | 0.00 | 2.20   | 1.00 | 225.60                | 45.12  | 150.70 | 47.04  | 4.22 | 5.28 | 23.04 | 3.74  |
|          | Итого                       | 1086.00         | 41.87            | 56.00  | 140.70         | 1151.08                           | 0.65          | 0.41 | 1.07 | 100.50 | 1.09 | 562.00                | 361.92 | 492.70 | 144.12 | 4.24 | 5.30 | 24.19 | 14.04 |
|          | Итого за завтрак и обед:    | 1644.00         | 72.57            | 80.10  | 221.00         | 1780.78                           | 1.35          | 2.81 | 3.05 | 112.50 | 1.65 | 1004.74               | 552.98 | 777.70 | 214.48 | 6.36 | 7.96 | 36.31 | 28.92 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

2 день

| №<br>реп | наименование блюда                        | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |       | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                                           |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | B1           | B2   | D    | C     | A     | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                           |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 499      | Манник с сгущенным<br>молоком             | 230.00          | 6,90             | 12,20  | 46,50          | 324.30                            | 0.10         | 0.31 | 2.42 | 2.14  | 0.04  | 260.28               | 200.80 | 186.00 | 20.18  | 0.02 | 0.01 | 0.07  | 0.32  |
| 1010     | Чай с лимоном                             | 195.00          | 0,20             | 0.00   | 13,30          | 54,60                             | 0.00         | 0.00 | 0.00 | 1.40  | 0.00  | 0.00                 | 5.00   | 8.00   | 6.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 0.40  |
| ТУ       | Хлеб лшенично/ржанной                     | 48.00           | 3,30             | 0.60   | 19,10          | 96,50                             | 0.09         | 0.04 | 0.00 | 2.20  | 0.50  | 112.80               | 22.56  | 75.40  | 23.52  | 2.11 | 2.64 | 11.52 | 1.87  |
| 196      | Плюшка с сахаром из др.<br>теста          | 95.00           | 8,40             | 2.10   | 47,80          | 244.20                            | 0.10         | 0.01 | 0.00 | 0.11  | 0.00  | 0.00                 | 139.20 | 29.00  | 8.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 0.49  |
|          | Итого                                     | 568.00          | 18,80            | 14.90  | 126.70         | 719.60                            | 0.29         | 0.36 | 2.42 | 5.85  | 0.54  | 373.08               | 367.56 | 298.40 | 57.70  | 2.13 | 2.65 | 11.59 | 3.08  |
| обед     |                                           |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| ГОСТ     | Огурцы соленые                            | 100.00          | 0.80             | 0.10   | 1,70           | 13.00                             | 0.02         | 0.02 | 1.20 | 7.00  | 0.01  | 82.00                | 66.00  | 24.00  | 14.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 0.60  |
| 176      | Суп картофельный с<br>фасолью             | 280.00          | 9,20             | 17.00  | 60,50          | 432.00                            | 0.78         | 0.24 | 0.00 | 34.70 | 0.01  | 83.20                | 76.00  | 52.00  | 25.75  | 0.01 | 0.01 | 0.32  | 3.70  |
| 1072     | Азу из говядины                           | 290.00          | 18,30            | 11.60  | 29,60          | 298.70                            | 0.20         | 0.26 | 0.00 | 11.02 | 34.80 | 1151.30              | 49.30  | 258.10 | 63.80  | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 3.48  |
| 1011     | Сок фруктовый                             | 195.00          | 0.90             | 0.20   | 19,70          | 89.70                             | 0.01         | 0.01 | 0.00 | 2.00  | 0.00  | 34.50                | 7.00   | 32.40  | 10.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 1.40  |
| 759      | Рогалик из дрожжевого<br>теста с начинкой | 70.00           | 6.90             | 1.20   | 37,00          | 191.80                            | 0.03         | 0.06 | 1.80 | 1.52  | 0.04  | 10.40                | 26.50  | 37.10  | 5.94   | 0.02 | 0.01 | 0.97  | 1.80  |
| 912      | Флоды или ягоды свежие                    | 100.00          | 0.40             | 0.40   | 9,80           | 47.00                             | 0.03         | 0.02 | 0.05 | 10.00 | 0.01  | 41.00                | 16.00  | 23.00  | 13.00  | 0.00 | 0.00 | 0.17  | 2.20  |
| ТУ       | Хлеб пшенично/ржанной                     | 48.00           | 3,30             | 0.60   | 19,10          | 96.50                             | 0.09         | 0.04 | 0.00 | 2.20  | 0.50  | 112.80               | 22.56  | 75.40  | 23.52  | 2.11 | 2.64 | 11.52 | 1.87  |
|          | Итого:                                    | 1083.00         | 39.80            | 31.10  | 177.40         | 1168.70                           | 1.16         | 0.65 | 3.05 | 68.44 | 35.37 | 1515.20              | 263.36 | 502.00 | 156.01 | 2.14 | 2.65 | 12.98 | 15.05 |
|          | Итого за завтрак и обед:                  | 1651.00         | 58.60            | 46.00  | 304.10         | 1888.30                           | 1.45         | 1.01 | 5.47 | 74.29 | 35.91 | 1888.28              | 630.92 | 800.40 | 213.71 | 4.27 | 5.31 | 24.57 | 18.13 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

3 день

| № рец   | Наименование<br>блюда                                 | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |        |      | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |       |       |       |
|---------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|--------|------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|
|         |                                                       |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C      | A    | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se    | F     | Fe    |
| завтрак |                                                       |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |      |                      |        |        |        |      |       |       |       |
|         | Яйцо вареное                                          | 40,00           | 5,10             | 4,60   | 0,30           | 63,00                             | 0,03         | 0,18 | 2,20 | 0,00   | 2,90 | 1,20                 | 22,00  | 2,40   | 3,00   | 1,40 | 5,80  | 1,40  | 1,00  |
| 304     | Макароны<br>запеченные с сыром                        | 230,00          | 10,60            | 19,10  | 34,00          | 349,60                            | 0,09         | 0,26 | 1,24 | 0,30   | 0,02 | 138,02               | 195,60 | 185,20 | 24,90  | 0,01 | 0,01  | 0,02  | 0,82  |
| 438/03  | Напиток из<br>шиповника                               | 195,00          | 0,40             | 0,20   | 29,20          | 97,50                             | 0,00         | 0,04 | 0,00 | 110,00 | 0,00 | 11,90                | 14,00  | 8,00   | 4,00   | 0,00 | 0,00  | 0,71  | 4,20  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной                              | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20   | 1,00 | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28  | 23,04 | 3,74  |
|         | Итого:                                                | 561,00          | 22,60            | 25,10  | 101,70         | 703,10                            | 0,29         | 0,56 | 3,44 | 112,50 | 3,92 | 376,72               | 276,72 | 346,30 | 78,94  | 5,63 | 11,09 | 25,17 | 9,76  |
| обед    |                                                       |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |      |                      |        |        |        |      |       |       |       |
| 912     | Фрукты или ягоды<br>свежие                            | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00  | 0,01 | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00  | 0,17  | 2,20  |
| 215     | Суп картофельный<br>с макаронами                      | 280,00          | 5,60             | 5,60   | 12,60          | 131,10                            | 0,15         | 0,15 | 0,00 | 5,00   | 0,06 | 139,20               | 67,75  | 90,80  | 17,00  | 0,02 | 0,00  | 0,55  | 0,85  |
| 642     | Плов с мясом                                          | 290,00          | 20,59            | 34,51  | 85,26          | 615,90                            | 0,08         | 0,21 | 1,00 | 0,46   | 0,03 | 109,24               | 26,70  | 194,00 | 43,00  | 0,02 | 0,00  | 0,98  | 3,25  |
| 1010    | Чай с лимоном                                         | 195,00          | 0,20             | 0,00   | 13,30          | 54,60                             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 1,40   | 0,00 | 0,00                 | 5,00   | 8,00   | 6,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,40  |
| 406     | Пирожок сдобный<br>печеный из др.<br>теста с начинкой | 95,00           | 11,60            | 5,40   | 33,70          | 232,80                            | 0,04         | 0,03 | 0,19 | 0,36   | 0,04 | 0,02                 | 7,00   | 21,10  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,12  | 0,40  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной                              | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20   | 0,50 | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64  | 11,52 | 1,87  |
|         | Итого:                                                | 1008,00         | 41,69            | 46,51  | 173,76         | 1177,90                           | 0,39         | 0,45 | 1,24 | 19,42  | 0,64 | 402,26               | 145,01 | 412,30 | 102,52 | 2,15 | 2,64  | 13,34 | 8,97  |
|         | Итого за завтрак<br>и обед:                           | 1569,00         | 64,29            | 71,61  | 275,46         | 1881,00                           | 0,68         | 1,01 | 4,68 | 131,92 | 4,56 | 778,98               | 421,73 | 758,60 | 181,46 | 7,78 | 13,73 | 38,51 | 18,73 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

4 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда                | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |        | Минеральные в-ва(мг) |        |         |        |      |       |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|--------|----------------------|--------|---------|--------|------|-------|-------|-------|
|          |                                      |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C     | A      | K                    | Ca     | P       | Mg     | I    | Se    | F     | Fe    |
| завтрак  |                                      |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |         |        |      |       |       |       |
| 746      | Каша вязкая<br>пшениная              | 230,00          | 8,10             | 7,80   | 38,60          | 250,70                            | 0,03         | 0,12 | 0,08 | 0,40  | 0,01   | 88,90                | 79,60  | 109,80  | 13,11  | 0,00 | 0,00  | 0,22  | 3,48  |
| 42       | Сыр                                  | 20,00           | 5,30             | 5,30   | 0,30           | 70,00                             | 0,01         | 0,06 | 0,19 | 0,04  | 0,00   | 88,00                | 104,00 | 100,00  | 9,00   | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,12  |
| 1009     | Чай с сахаром                        | 195,00          | 0,20             | 0,00   | 15,00          | 64,60                             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 5,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,40  |
| ГОСТ     | Масло сливочное<br>порционно         | 20,00           | 0,10             | 16,50  | 0,16           | 149,60                            | 0,00         | 0,02 | 1,50 | 0,00  | 0,04   | 0,00                 | 2,40   | 19,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,28  | 0,04  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной             | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00   | 225,60               | 45,12  | 150,70  | 47,04  | 4,22 | 5,28  | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого:                               | 561,00          | 20,20            | 30,80  | 92,26          | 727,90                            | 0,21         | 0,28 | 1,77 | 2,64  | 1,05   | 402,50               | 236,12 | 379,50  | 69,15  | 4,23 | 5,28  | 23,54 | 7,78  |
| обед     |                                      |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |         |        |      |       |       |       |
| 85       | Салат<br>"Витаминный"                | 125,00          | 1,68             | 2,50   | 13,40          | 83,80                             | 0,05         | 0,13 | 0,00 | 19,88 | 115,00 | 261,25               | 57,50  | 68,80   | 18,75  | 0,00 | 0,00  | 0,10  | 1,00  |
| 215      | Суп картофельный<br>с макаронами     | 280,00          | 5,60             | 5,60   | 12,60          | 131,10                            | 0,15         | 0,15 | 0,00 | 5,00  | 0,06   | 139,20               | 67,75  | 90,80   | 17,00  | 0,02 | 0,00  | 0,55  | 0,85  |
| 671      | Биточки паровые                      | 110,00          | 16,00            | 11,90  | 10,00          | 211,20                            | 0,08         | 0,17 | 2,00 | 0,22  | 22,00  | 242,00               | 48,40  | 165,00  | 31,80  | 0,01 | 0,00  | 0,06  | 1,32  |
| 747      | Рис отварной<br>припущенный          | 205,00          | 14,40            | 2,10   | 151,70         | 382,70                            | 0,04         | 0,03 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 65,30                | 6,56   | 128,30  | 36,12  | 0,00 | 0,01  | 0,29  | 0,70  |
| 1043     | Компот из плодов<br>или ягод сушеных | 195,00          | 1,10             | 0,30   | 26,70          | 118,80                            | 0,00         | 0,00 | 0,20 | 0,80  | 0,00   | 28,92                | 10,00  | 7,00    | 4,64   | 0,00 | 0,00  | 0,14  | 0,60  |
| 912      | Плоды или ягоды<br>свежие            | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00 | 0,01   | 41,00                | 16,00  | 23,00   | 13,00  | 0,00 | 0,00  | 0,17  | 2,20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично ржанной             | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00   | 225,60               | 45,12  | 150,70  | 47,04  | 4,22 | 5,28  | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого:                               | 1111,00         | 45,68            | 24,00  | 262,40         | 1167,60                           | 0,52         | 0,58 | 2,25 | 38,10 | 138,07 | 1003,27              | 251,33 | 633,60  | 168,35 | 4,25 | 5,29  | 24,35 | 10,41 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:          | 1672,00         | 65,88            | 54,80  | 354,66         | 1895,50                           | 0,73         | 0,86 | 4,02 | 40,74 | 139,12 | 1405,77              | 487,45 | 1013,10 | 237,50 | 8,49 | 10,58 | 47,89 | 18,19 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

5 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |       | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                                 |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | B1           | B2   | D    | C     | A     | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                 |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 4        | Каша рисовая<br>молочная вязкая | 230,00          | 7,10             | 8,10   | 59,30          | 331,20                            | 0,06         | 0,12 | 0,17 | 8,00  | 0,00  | 128,28               | 89,53  | 89,90  | 17,48  | 0,01 | 0,01 | 0,00  | 0,06  |
| 1009     | Чай с сахаром                   | 195,00          | 0,20             | 0,00   | 15,00          | 64,60                             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 5,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,40  |
| 992      | Ватрушка с<br>джемом            | 100,00          | 11,90            | 6,40   | 37,50          | 330,00                            | 0,10         | 0,03 | 1,80 | 3,48  | 0,01  | 0,00                 | 11,38  | 37,20  | 9,87   | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 0,62  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной        | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20  | 0,50  | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого:                          | 573,00          | 22,50            | 15,10  | 130,90         | 822,30                            | 0,25         | 0,19 | 1,97 | 13,68 | 0,51  | 241,08               | 128,47 | 202,50 | 50,87  | 2,12 | 2,66 | 11,61 | 2,95  |
| обед     |                                 |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 58       | Салат из свежих<br>овощей       | 125,00          | 2,67             | 5,10   | 5,30           | 73,80                             | 0,04         | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,02  | 47,00                | 23,00  | 38,00  | 8,00   | 0,00 | 0,01 | 0,05  | 0,60  |
| 162      | Суп рыбный                      | 280,00          | 28,00            | 17,80  | 29,40          | 254,00                            | 0,11         | 0,07 | 0,00 | 15,39 | 2,00  | 144,00               | 28,71  | 56,00  | 7,00   | 0,00 | 1,00 | 0,00  | 1,03  |
| 632      | Гуляш из свинины                | 110,00          | 28,70            | 15,00  | 6,50           | 313,20                            | 0,04         | 0,09 | 0,19 | 0,53  | 85,30 | 50,37                | 158,20 | 158,20 | 9,12   | 0,00 | 0,01 | 0,34  | 1,90  |
| 405      | Каша рассыпчатая<br>гречневая   | 205,00          | 6,20             | 7,00   | 29,90          | 207,10                            | 0,28         | 0,15 | 1,00 | 0,00  | 0,00  | 72,14                | 19,50  | 33,00  | 17,19  | 0,00 | 0,00 | 0,20  | 6,21  |
| 1011     | Сок фруктовый                   | 195,00          | 0,90             | 0,20   | 19,70          | 89,70                             | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 2,00  | 0,00  | 34,50                | 7,00   | 32,40  | 10,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,40  |
| 912      | Плоды или ягоды<br>свежие       | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00 | 0,01  | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00 | 0,17  | 2,20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично ржанной        | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00  | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28 | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого:                          | 1111,00         | 73,37            | 46,70  | 138,80         | 1177,80                           | 0,68         | 0,46 | 1,24 | 40,12 | 88,33 | 614,61               | 297,53 | 491,30 | 111,35 | 4,22 | 6,29 | 23,80 | 17,08 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:     | 1684,00         | 95,87            | 61,80  | 269,70         | 2000,10                           | 0,93         | 0,65 | 3,21 | 53,80 | 88,84 | 855,69               | 426,00 | 693,80 | 162,22 | 6,34 | 8,95 | 35,41 | 20,03 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

6 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда                                 | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |        | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                                                       |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | B1           | B2   | D    | C     | A      | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                                       |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 411      | Каша вязкая<br>ячневая                                | 230,00          | 4,80             | 6,70   | 35,20          | 220,80                            | 0,00         | 0,01 | 1,36 | 0,00  | 0,03   | 1,50                 | 4,38   | 2,20   | 0,46   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,03  |
| 1011     | Чай с молоком или<br>сливками                         | 195,00          | 1,70             | 1,60   | 17,40          | 87,00                             | 0,04         | 0,07 | 0,02 | 1,30  | 0,00   | 0,00                 | 5,00   | 2,00   | 2,00   | 0,00 | 0,01 | 0,17  | 0,40  |
| 406      | Булочка сдобная<br>печеная из др.<br>теста с цукатами | 95,00           | 7,90             | 9,50   | 55,50          | 339,00                            | 0,10         | 0,11 | 0,00 | 0,36  | 58,00  | 252,70               | 44,65  | 115,00 | 32,30  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 2,19  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной                              | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20  | 0,50   | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого:                                                | 568,00          | 17,70            | 18,40  | 127,20         | 743,30                            | 0,23         | 0,23 | 1,38 | 3,86  | 58,53  | 367,00               | 76,59  | 194,60 | 58,28  | 2,11 | 2,65 | 11,69 | 4,49  |
| обед     |                                                       |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 58       | Салат из свежих<br>овощей                             | 125,00          | 2,67             | 5,10   | 5,30           | 73,80                             | 0,04         | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,02   | 47,00                | 23,00  | 38,00  | 8,00   | 0,00 | 0,01 | 0,05  | 0,60  |
| 215      | Суп картофельный<br>с макаронами                      | 280,00          | 5,60             | 5,60   | 12,60          | 131,10                            | 0,15         | 0,15 | 0,00 | 5,00  | 0,06   | 139,20               | 67,75  | 90,80  | 17,00  | 0,02 | 0,00 | 0,55  | 0,85  |
| 438      | Гуляш из говядины                                     | 110,00          | 14,40            | 32,30  | 4,30           | 366,30                            | 0,04         | 0,09 | 0,19 | 0,53  | 85,30  | 50,37                | 158,20 | 158,20 | 9,12   | 0,00 | 0,01 | 0,34  | 1,90  |
| 342      | Капуста тушеная                                       | 205,00          | 4,10             | 6,80   | 18,90          | 153,80                            | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 3,49  | 0,00   | 102,60               | 12,51  | 53,90  | 34,04  | 0,01 | 0,01 | 0,20  | 0,21  |
| 1011     | Сок фруктовый                                         | 195,00          | 0,90             | 0,20   | 19,70          | 89,70                             | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 2,00  | 0,00   | 34,50                | 7,00   | 32,40  | 10,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,40  |
| 912      | Плоды или ягоды<br>свежие                             | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00 | 0,01   | 41,00                | 16,00  | 25,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00 | 0,17  | 2,20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной                              | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00   | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28 | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого:                                                | 1111,00         | 34,57            | 51,60  | 108,80         | 1054,70                           | 0,45         | 0,40 | 0,24 | 33,22 | 86,40  | 640,27               | 329,58 | 547,00 | 138,20 | 4,25 | 5,30 | 24,35 | 10,90 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:                           | 1679,00         | 52,27            | 70,00  | 236,00         | 1798,00                           | 0,68         | 0,63 | 1,62 | 37,08 | 144,93 | 1007,27              | 406,17 | 741,60 | 196,48 | 6,36 | 7,94 | 36,03 | 15,39 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

7 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда             | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |        |        | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                                   |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | B1           | B2   | D    | C      | A      | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                   |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| ГОСТ     | Горошек консервированный          | 64,00           | 2,90             | 0,50   | 4,10           | 43,50                             | 0,02         | 0,02 | 0,00 | 4,99   | 67,84  | 12,80                | 18,00  | 18,00  | 12,16  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,26  |
| 288      | Омлет натуральный                 | 110,00          | 11,60            | 14,70  | 0,70           | 179,38                            | 0,68         | 0,37 | 0,20 | 0,34   | 0,01   | 159,60               | 89,69  | 180,00 | 26,60  | 0,02 | 0,00 | 0,62  | 1,70  |
| 1010     | Чай с лимоном                     | 195,00          | 0,20             | 0,00   | 13,30          | 54,60                             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 1,40   | 0,00   | 0,00                 | 5,00   | 8,00   | 6,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,40  |
| 992      | Ватрушка с джемом                 | 100,00          | 11,90            | 6,40   | 37,50          | 330,00                            | 0,10         | 0,03 | 1,80 | 3,48   | 0,01   | 0,00                 | 11,38  | 37,20  | 9,87   | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 0,62  |
| ТУ       | Хлеб пшенично/ржанной             | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20   | 0,50   | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого:                            | 517,00          | 29,90            | 22,20  | 74,70          | 703,98                            | 0,89         | 0,46 | 2,00 | 12,41  | 68,36  | 285,20               | 146,63 | 318,60 | 78,15  | 2,13 | 2,65 | 12,23 | 4,85  |
| обед     |                                   |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 196      | Щи из свежей капусты              | 280,00          | 10,00            | 19,90  | 31,10          | 286,48                            | 0,23         | 0,18 | 0,00 | 73,90  | 0,01   | 83,20                | 136,00 | 52,00  | 25,75  | 0,01 | 0,01 | 0,32  | 3,20  |
| 438      | Гуляш из говядины                 | 110,00          | 14,40            | 32,30  | 4,30           | 366,30                            | 0,04         | 0,09 | 0,19 | 0,53   | 85,30  | 50,37                | 158,20 | 158,20 | 9,12   | 0,00 | 0,01 | 0,34  | 1,90  |
| 309      | Макароны отварные с маслом        | 205,00          | 7,73             | 10,30  | 39,69          | 276,80                            | 0,08         | 0,02 | 0,40 | 0,00   | 0,00   | 42,30                | 7,79   | 72,00  | 37,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,07  |
| 1043     | Компот из плодов или ягод сушеных | 195,00          | 1,10             | 0,30   | 26,70          | 118,80                            | 0,00         | 0,00 | 0,20 | 0,80   | 0,00   | 28,92                | 10,00  | 7,00   | 4,64   | 0,00 | 0,00 | 0,14  | 0,60  |
| 992      | Ватрушка с джемом                 | 100,00          | 11,90            | 6,40   | 37,50          | 330,00                            | 0,10         | 0,03 | 1,80 | 3,48   | 0,01   | 0,00                 | 11,38  | 37,20  | 9,87   | 0,00 | 0,01 | 0,09  | 0,62  |
| 912      | Фрукты или ягоды свежие           | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00  | 0,01   | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00 | 0,17  | 2,20  |
| ТУ       | Хлеб пшенично ржанной             | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20   | 0,50   | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого:                            | 1038,00         | 48,83            | 70,20  | 168,19         | 1521,88                           | 0,57         | 0,38 | 2,64 | 90,91  | 85,82  | 358,59               | 361,93 | 424,80 | 122,90 | 2,12 | 2,66 | 12,57 | 11,46 |
|          | Итого за завтрак и обед:          | 1555,00         | 78,73            | 92,40  | 242,89         | 2225,86                           | 1,46         | 0,84 | 4,64 | 103,32 | 154,19 | 643,79               | 508,56 | 743,40 | 201,05 | 4,25 | 5,32 | 24,80 | 16,31 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

8 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |        | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|----------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|          |                                 |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C     | A      | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                 |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 4        | Каша рисовая<br>молочная вязкая | 230,00          | 7,10             | 8,10   | 59,30          | 331,20                            | 0,06         | 0,12 | 0,17 | 8,00  | 0,00   | 128,28               | 89,53  | 89,90  | 17,48  | 0,01 | 0,01 | 0,00  | 0,06  |
| 933      | Компот из смеси<br>сухофруктов  | 195,00          | 2,00             | 0,10   | 27,00          | 110,00                            | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 0,50  | 0,00   | 7,20                 | 28,00  | 2,40   | 4,43   | 0,00 | 0,00 | 0,20  | 1,50  |
| 991      | Булочка сахарная                | 95,00           | 7,50             | 8,90   | 52,70          | 322,10                            | 0,11         | 0,08 | 1,80 | 1,52  | 18,10  | 108,30               | 29,45  | 84,60  | 12,35  | 0,02 | 0,01 | 0,97  | 1,24  |
| ГОСТ     | Масло сливочное<br>порционно    | 20,00           | 0,10             | 16,50  | 0,16           | 149,60                            | 0,00         | 0,02 | 1,50 | 0,00  | 0,04   | 0,00                 | 2,40   | 19,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,28  | 0,04  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной        | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20  | 0,50   | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого:                          | 588,00          | 20,00            | 34,20  | 158,26         | 1009,40                           | 0,27         | 0,27 | 3,47 | 12,22 | 18,64  | 356,58               | 171,94 | 271,30 | 57,78  | 2,15 | 2,65 | 12,97 | 4,71  |
| обед     |                                 |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 85       | Салат<br>"Витаминный"           | 125,00          | 1,68             | 2,50   | 13,40          | 83,80                             | 0,05         | 0,13 | 0,00 | 19,88 | 115,00 | 261,25               | 57,50  | 68,80  | 18,75  | 0,00 | 0,00 | 0,10  | 1,00  |
| 207      | Рассольник<br>Ленинградский     | 280,00          | 6,36             | 4,76   | 24,64          | 149,24                            | 0,10         | 0,20 | 0,00 | 13,75 | 0,03   | 223,40               | 117,25 | 79,00  | 27,24  | 0,01 | 0,00 | 0,03  | 1,00  |
| 671      | Биточки паровые                 | 110,00          | 16,00            | 11,90  | 10,00          | 211,20                            | 0,08         | 0,17 | 2,00 | 0,22  | 22,00  | 242,00               | 48,40  | 165,00 | 31,80  | 0,01 | 0,00 | 0,06  | 1,32  |
| 309      | Макароны<br>отварные            | 205,00          | 6,80             | 9,50   | 34,20          | 220,00                            | 0,08         | 0,02 | 0,40 | 0,00  | 0,00   | 42,30                | 7,79   | 72,00  | 37,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,07  |
| 933      | Компот из смеси<br>сухофруктов  | 195,00          | 2,00             | 0,10   | 27,00          | 110,00                            | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 0,50  | 0,00   | 7,20                 | 28,00  | 2,40   | 4,43   | 0,00 | 0,00 | 0,20  | 1,50  |
| 912      | Фрукты или ягоды<br>свежие      | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00 | 0,01   | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00 | 0,17  | 2,20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной        | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00   | 223,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28 | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого:                          | 1111,00         | 39,74            | 30,36  | 157,24         | 1014,24                           | 0,52         | 0,63 | 2,45 | 46,55 | 138,04 | 1042,75              | 320,06 | 560,90 | 179,26 | 4,25 | 5,28 | 23,60 | 11,83 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:     | 1699,00         | 59,74            | 64,56  | 315,50         | 2023,64                           | 0,79         | 0,89 | 5,92 | 58,77 | 156,68 | 1399,33              | 492,00 | 832,20 | 237,04 | 6,39 | 7,93 | 36,57 | 16,54 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

9 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда         | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |      | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |       |       |       |
|----------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|
|          |                               |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C     | A    | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se    | F     | Fe    |
| завтрак  |                               |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |      |                      |        |        |        |      |       |       |       |
| ГОСТ     | Огурцы соленые                | 100,00          | 0.80             | 0.10   | 1.70           | 13.00                             | 0.02         | 0.02 | 1.20 | 7.00  | 0.01 | 82.00                | 66.00  | 24.00  | 14.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00  | 0.60  |
| 196      | Тефтели рыбные                | 110.00          | 13.70            | 12.50  | 33.10          | 267.30                            | 0.01         | 0.20 | 1.00 | 6.30  | 0.00 | 103.50               | 63.00  | 142.70 | 18.60  | 0.02 | 0.01  | 0.23  | 1.10  |
| 309      | Макароны<br>отварные          | 205.00          | 6.80             | 9.50   | 34.20          | 220.00                            | 0.08         | 0.02 | 0.40 | 0.00  | 0.00 | 42.30                | 7.79   | 72.00  | 37.00  | 0.00 | 0.00  | 0.00  | 1.07  |
| 1009     | Чай с сахаром                 | 195.00          | 0.20             | 0.00   | 15.00          | 64.60                             | 0.00         | 0.00 | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00                 | 5.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 0.00  | 0.40  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной      | 96.00           | 6.50             | 1.20   | 38.20          | 193.00                            | 0.17         | 0.08 | 0.00 | 2.20  | 1.00 | 225.60               | 45.12  | 150.70 | 47.04  | 4.22 | 5.28  | 23.04 | 3.74  |
|          | Итого:                        | 706.00          | 28.00            | 23.30  | 122.20         | 757.90                            | 0.28         | 0.32 | 2.60 | 15.50 | 1.01 | 453.40               | 186.91 | 389.40 | 116.64 | 4.24 | 5.29  | 23.27 | 6.91  |
| обед     |                               |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |      |                      |        |        |        |      |       |       |       |
| 58       | Салат из свежих<br>овощей     | 125.00          | 2.67             | 5.10   | 5.30           | 73.80                             | 0.04         | 0.04 | 0.00 | 10.00 | 0.02 | 47.00                | 23.00  | 38.00  | 8.00   | 0.00 | 0.01  | 0.05  | 0.60  |
| 83       | Суп картофельный<br>с горохом | 280.00          | 12.32            | 9.12   | 24.92          | 291.10                            | 0.20         | 0.22 | 1.05 | 2.15  | 0.04 | 112.30               | 122.00 | 93.30  | 28.25  | 0.01 | 0.01  | 0.46  | 2.10  |
| 631      | Жаркое по-<br>домашнему       | 290.00          | 18.90            | 11.60  | 32.20          | 313.20                            | 0.21         | 0.30 | 0.00 | 10.03 | 0.01 | 147.00               | 46.20  | 152.00 | 30.00  | 0.02 | 0.01  | 0.39  | 4.49  |
| 1041     | Напиток<br>цитрусовый         | 195.00          | 0.70             | 0.10   | 22.10          | 89.70                             | 0.00         | 0.00 | 0.00 | 7.80  | 0.00 | 24.25                | 31.80  | 7.40   | 7.60   | 0.00 | 0.00  | 0.26  | 0.10  |
| 912      | Фрукты или ягоды<br>свежие    | 100.00          | 0.40             | 0.40   | 9.80           | 47.00                             | 0.03         | 0.02 | 0.05 | 10.00 | 0.01 | 41.00                | 16.00  | 23.00  | 14.00  | 0.00 | 0.00  | 0.17  | 2.20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично/ржанной      | 96.00           | 6.50             | 1.20   | 38.20          | 193.00                            | 0.17         | 0.08 | 0.00 | 2.20  | 1.00 | 225.60               | 45.12  | 150.70 | 47.04  | 4.22 | 5.28  | 23.04 | 3.74  |
|          | Итого:                        | 1086.00         | 41.49            | 27.52  | 132.52         | 1007.80                           | 0.65         | 0.66 | 1.10 | 42.18 | 1.08 | 597.15               | 284.12 | 464.40 | 133.89 | 4.25 | 5.30  | 24.37 | 13.23 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:   | 1792.00         | 69.49            | 50.82  | 254.72         | 1765.70                           | 0.93         | 0.98 | 3.70 | 57.68 | 2.09 | 1050.55              | 471.03 | 853.80 | 250.53 | 8.49 | 10.59 | 47.64 | 20.14 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

10 день

| №<br>реп | Наименование<br>блюда                                 | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |       |        | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |       |      |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
|          |                                                       |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C     | A      | K                    | Ca     | P      | Mg     | I     | Se   | F     | Fe    |
| завтрак  |                                                       |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |       |      |       |       |
| 411      | Каша вязкая<br>пшеничная<br>молочная                  | 230,00          | 12,00            | 8,30   | 59,10          | 351,90                            | 0,05         | 0,27 | 0,14 | 5,20  | 0,01   | 202,30               | 149,46 | 167,80 | 43,44  | 0,02  | 0,01 | 0,43  | 1,08  |
| 1009     | Чай с сахаром                                         | 195,00          | 0,20             | 0,00   | 15,00          | 64,60                             | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 5,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,40  |
| 406      | Пирожок сдобный<br>печеный из др.<br>теста с начинкой | 95,00           | 11,60            | 5,40   | 33,70          | 232,80                            | 0,04         | 0,03 | 0,19 | 0,36  | 0,04   | 0,02                 | 7,00   | 21,10  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,12  | 0,40  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично-ржанной                              | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20  | 0,50   | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11  | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
|          | Итого                                                 | 568,00          | 27,10            | 14,30  | 126,90         | 745,80                            | 0,18         | 0,34 | 0,33 | 7,76  | 0,55   | 315,12               | 184,02 | 264,30 | 66,96  | 2,13  | 2,65 | 12,07 | 3,75  |
|          | обед                                                  |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |       |        |                      |        |        |        |       |      |       |       |
| 225      | Суп с рыбными<br>фрикадельками                        | 280,00          | 10,36            | 11,80  | 24,92          | 377,00                            | 0,48         | 0,29 | 1,05 | 44,30 | 0,00   | 92,30                | 65,00  | 53,00  | 17,25  | 0,00  | 0,00 | 0,42  | 4,40  |
| 632      | Гуляш из свинины                                      | 110,00          | 28,70            | 15,00  | 6,50           | 313,20                            | 0,04         | 0,09 | 0,19 | 0,53  | 85,30  | 50,37                | 158,20 | 158,20 | 9,12   | 0,00  | 0,01 | 0,34  | 1,90  |
| 759      | Пюре<br>картофельное на<br>молоке                     | 205,00          | 4,31             | 9,02   | 31,40          | 231,70                            | 0,18         | 0,14 | 1,80 | 6,97  | 0,03   | 123,00               | 53,30  | 67,60  | 21,60  | 0,01  | 0,01 | 0,38  | 1,44  |
| 1011     | Сок фруктовый                                         | 195,00          | 0,90             | 0,20   | 19,70          | 89,70                             | 0,01         | 0,01 | 0,00 | 2,00  | 0,00   | 34,50                | 7,00   | 32,40  | 10,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 1,40  |
| ГОСТ     | Йогурт в<br>инд.стаканчике                            | 100,00          | 10,00            | 6,40   | 17,00          | 85,50                             | 0,50         | 0,34 | 0,04 | 1,20  | 22,00  | 147,00               | 240,00 | 96,00  | 15,00  | 9,00  | 2,00 | 20,00 | 0,20  |
| ТУ       | Хлеб<br>пшенично-ржанной                              | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20  | 1,00   | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22  | 5,28 | 23,04 | 3,74  |
|          | Итого                                                 | 986,00          | 60,77            | 43,62  | 137,72         | 1290,10                           | 1,38         | 0,95 | 3,08 | 57,20 | 108,33 | 672,77               | 568,62 | 557,90 | 120,01 | 13,23 | 7,29 | 44,18 | 13,08 |
|          | Итого за завтрак<br>и обед:                           | 1554,00         | 87,87            | 57,92  | 264,62         | 2035,90                           | 1,56         | 1,30 | 3,41 | 64,96 | 108,88 | 987,89               | 752,64 | 822,20 | 186,97 | 15,35 | 9,94 | 56,25 | 16,83 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Возрастная категория: 15 лет и старше

Приложение N 8

11 день

| № рецеп | Наименование<br>блюда              | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |        |         | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |       |       |       |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|--------|---------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|
|         |                                    |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C      | A       | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se    | F     | Fe    |
| завтрак |                                    |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |         |                      |        |        |        |      |       |       |       |
| 1011    | Какао с молоком                    | 195,00          | 6,90             | 4,60   | 19,00          | 150,00                            | 0,02         | 0,12 | 0,02 | 0,16   | 0,00    | 0,00                 | 107,20 | 2,00   | 2,00   | 0,00 | 0,01  | 0,17  | 0,84  |
| 304     | Макароны<br>запеченные с сыром     | 230,00          | 10,60            | 19,10  | 34,00          | 349,60                            | 0,09         | 0,26 | 1,24 | 0,30   | 0,02    | 138,02               | 195,60 | 185,20 | 24,90  | 0,01 | 0,01  | 0,02  | 0,82  |
| 932     | Колбаса отварная                   | 40,00           | 5,10             | 8,90   | 0,60           | 102,80                            | 0,00         | 0,01 | 0,02 | 0,11   | 0,02    | 0,01                 | 139,20 | 0,00   | 0,03   | 0,01 | 0,01  | 0,01  | 0,49  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной           | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20   | 1,00    | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28  | 23,04 | 3,74  |
|         | Итого:                             | 561,00          | 29,10            | 33,80  | 91,80          | 795,40                            | 0,28         | 0,47 | 1,28 | 2,77   | 1,04    | 363,63               | 487,12 | 337,90 | 73,97  | 4,24 | 5,30  | 23,24 | 5,89  |
| обед    |                                    |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |         |                      |        |        |        |      |       |       |       |
| 67      | Винегрет овощной<br>с раст. маслом | 125,00          | 2,10             | 6,18   | 10,80          | 94,80                             | 0,10         | 0,10 | 0,27 | 14,00  | 318,80  | 367,50               | 60,00  | 57,50  | 23,75  | 0,01 | 0,00  | 0,07  | 0,88  |
| 176     | Суп картофельный<br>с фасолью      | 280,00          | 9,20             | 17,00  | 60,50          | 432,00                            | 0,78         | 0,24 | 0,00 | 34,70  | 0,01    | 83,20                | 76,00  | 52,00  | 25,75  | 0,01 | 0,01  | 0,32  | 3,70  |
|         | Оладьи из печени<br>по-Кунцевски   | 110,00          | 19,30            | 15,60  | 12,90          | 253,00                            | 0,25         | 1,66 | 0,00 | 7,20   | 870,00  | 144,00               | 22,00  | 56,00  | 7,00   | 0,00 | 1,00  | 0,00  | 5,20  |
| 405     | Каша рассыпчатая<br>гречневая      | 205,00          | 6,20             | 7,00   | 29,90          | 207,10                            | 0,28         | 0,15 | 1,00 | 0,00   | 0,00    | 72,14                | 19,50  | 33,00  | 17,19  | 0,00 | 0,00  | 0,20  | 6,21  |
| 438 03  | Напиток из<br>шиповника            | 195,00          | 0,40             | 0,20   | 29,20          | 97,50                             | 0,00         | 0,04 | 0,00 | 1 0,00 | 0,00    | 11,90                | 14 00  | 8,00   | 4,00   | 0,00 | 0,00  | 0,71  | 4,20  |
| 912     | Плоды или ягоды<br>свежие          | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00  | 0,01    | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00  | 0,17  | 2,20  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной           | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20   | 1,00    | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28  | 23,04 | 3,74  |
|         | Итого:                             | 1111,00         | 44,10            | 47,58  | 191,30         | 1324,40                           | 1,61         | 2,29 | 1,32 | 178,10 | 1189,81 | 945,34               | 252,62 | 380,20 | 137 73 | 4,24 | 6 29  | 24,51 | 26,13 |
|         | Итого за завтрак<br>и обед:        | 1672,00         | 73,20            | 81,38  | 283,10         | 2119,80                           | 1,89         | 2,76 | 2,60 | 180,87 | 1190,86 | 1308,97              | 739,74 | 718,10 | 211,70 | 8,48 | 11,59 | 47,75 | 32,02 |

Рекомендуемый образец  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 15 лет и старше

# Приложение N 8

12 день

| № рец   | Наименование<br>блюда                | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины(мг) |      |      |        |       | Минеральные в-ва(мг) |        |        |        |      |      |       |       |
|---------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|--------------|------|------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
|         |                                      |                 | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,<br>г |                                   | В1           | В2   | D    | C      | A     | K                    | Ca     | P      | Mg     | I    | Se   | F     | Fe    |
| завтрак |                                      |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 1043    | Компот из плодов<br>или ягод сушеных | 195,00          | 1,10             | 0,30   | 26,70          | 118,80                            | 0,00         | 0,00 | 0,20 | 0,80   | 0,00  | 28,92                | 10,00  | 7,00   | 4,64   | 0,00 | 0,00 | 0,14  | 0,60  |
| 209     | Пудинг манный с<br>яблоками          | 230,00          | 7,90             | 7,60   | 44,70          | 230,00                            | 0,05         | 0,27 | 0,14 | 5,20   | 0,01  | 202,30               | 149,46 | 167,80 | 43,44  | 0,02 | 0,01 | 0,43  | 1,08  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной             | 48,00           | 3,30             | 0,60   | 19,10          | 96,50                             | 0,09         | 0,04 | 0,00 | 2,20   | 0,50  | 112,80               | 22,56  | 75,40  | 23,52  | 2,11 | 2,64 | 11,52 | 1,87  |
| ГОСТ    | Мармелад                             | 60,00           | 0,10             | 0,00   | 47,60          | 192,60                            | 0,00         | 0,00 | 0,02 | 0,11   | 0,02  | 0,01                 | 139,20 | 0,00   | 0,03   | 0,01 | 0,01 | 0,01  | 0,49  |
|         | Итого:                               | 533,00          | 12,40            | 8,50   | 138,10         | 637,90                            | 0,14         | 0,31 | 0,36 | 8,31   | 0,53  | 344,03               | 321,22 | 250,20 | 71,63  | 2,14 | 2,66 | 12,10 | 4,04  |
| обед    |                                      |                 |                  |        |                |                                   |              |      |      |        |       |                      |        |        |        |      |      |       |       |
| 517     | Салат<br>"Студенческий"              | 125,00          | 6,60             | 23,50  | 8,90           | 273,80                            | 0,02         | 0,06 | 0,00 | 12,10  | 0,00  | 83,70                | 95,00  | 16,00  | 9,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,21  |
|         | Суп лапша<br>домашняя                | 280,00          | 5,49             | 5,28   | 29,40          | 170,80                            | 0,23         | 0,12 | 1,05 | 5,81   | 0,00  | 92,30                | 38,08  | 53,00  | 17,25  | 0,00 | 0,00 | 0,42  | 2,03  |
| 1072    | Азу из говядины                      | 290,00          | 18,30            | 11,60  | 29,60          | 298,70                            | 0,20         | 0,26 | 0,00 | 11,02  | 34,80 | 1151,30              | 49,30  | 258,10 | 63,80  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 3,48  |
| 438/03  | Напиток из<br>шиповника              | 195,00          | 0,40             | 0,20   | 29,20          | 97,50                             | 0,00         | 0,04 | 0,00 | 110,00 | 0,00  | 11,90                | 14,00  | 8,00   | 4,00   | 0,00 | 0,00 | 0,71  | 4,20  |
| 912     | Плоды или ягоды<br>свежие            | 100,00          | 0,40             | 0,40   | 9,80           | 47,00                             | 0,03         | 0,02 | 0,05 | 10,00  | 0,01  | 41,00                | 16,00  | 23,00  | 13,00  | 0,00 | 0,00 | 0,17  | 2,20  |
| ТУ      | Хлеб<br>пшенично/ржанной             | 96,00           | 6,50             | 1,20   | 38,20          | 193,00                            | 0,17         | 0,08 | 0,00 | 2,20   | 1,00  | 225,60               | 45,12  | 150,70 | 47,04  | 4,22 | 5,28 | 23,04 | 3,74  |
|         | Итого:                               | 1086,00         | 37,69            | 42,18  | 145,10         | 1080,80                           | 0,66         | 0,58 | 1,10 | 151,13 | 35,81 | 1605,80              | 257,50 | 508,80 | 154,09 | 4,22 | 5,28 | 24,34 | 15,86 |
|         | Итого за завтрак<br>и обед:          | 1619,00         | 50,09            | 50,68  | 283,20         | 1718,70                           | 0,80         | 0,90 | 1,46 | 159,44 | 36,34 | 1949,83              | 578,72 | 759,00 | 225,72 | 6,36 | 7,94 | 36,44 | 19,90 |