

Приложение I  
к приказу директора МБОУ «Лесозаводская СШ»  
от 29.08.2025 г. № 97

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ  
ГОРЯЧЕГО  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЛЕСОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
( 7-11 лет )**

**на 2025 -2026 г.г.**

День 1 Понедельник

	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп.	200	6,10	4,00	36,96	208,24	221,6	79,6	315.4	2,1	32	0,63	0,22	2,08
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71.66	176	7	100	0,2	52	0,15	0.01	—
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2.4	—	3	—	40	0,11	0	—
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	—	0,034	0,03	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,40	19,32	93,52	9.2	13,2	34.8	0,44	—	—	0,04	—
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,30	0,30	7,35	33.30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7.5
406	Пирожки дрожжевые ( повидлом )	75	4,11	1,35	41,43	194.00	13,63	16,62	39,69	1	—	0,89	0,07	—
ИТОГО за завтрак			22,01	21.82	134,39	821,64	593,50	152,50	633,14	7,79	124,00	1.83	0,39	11,05
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0,86	5,22	7,87	81,90	21,19	24	33,98	1,32	—	0.0035	0,05	6.95
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	34,5	15,75	203.25	0,55	—	2,62	0,04	0,95
288	Птица или кролик отварные	100	21,67	13.33	-	206.67	40	20	143.33	2	20	108.8	0,04	—
316	Овощи припущенные с маслом	150	4,82	5,43	30,90	191.73	95,1	123,45	178.95	24,45	61,8	0,71	0,17	6.45
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145.08	8,2	0,96	6,42	0,28	—	0,06	0	80
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4.6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91.96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Фрукты свежие (бананы)		1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	—	0,4	0,03	7.5
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	5,36	1,36	2,64	0,24	—	—	—	—
ИТОГО за обед		-	35,65	27,95	151,40	999,62	224,15	233,62	649,37	30,75	81,80	112,59	0,39	101.85
ВСЕГО за день		-	57,66	49,77	285,79	1821,26	817,65	386,12	1282,51	38,54	205,80	114,42	0,78	112,90
Соотношение: б: ж: у			1:1:5											

**День 2 Второй**

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це ин.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченный.	180	25,02	17,28	38,18	400,32	234	39,6	338,4	1,62	108	0,056	0,11	0,36
ПР	Молоко сгущенное с сахаром. 5% жирности.	20	1,42	1,00	11,04	58.84	63,4	6.8	45,8	0,04	5		0,01	0,2
382	Какао на молоке	200	3,78	0.67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2			0,02	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0.40	19.32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44			0,04	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8.25	1,65		0,015	0,02	7,5
406	Пирожки дрожжевые ( Капустой свежей № 461 )	75	4,71	1,92	27,53	146,00	18,03	18,28	46,52	0,88	6,25	1.54	0,08	0,62
ИТОГО за завтрак			38,39	21,57	129,42	857,09	469,96	110,19	584,88	6,63	119,25	1,61	0,28	10,01
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	43	16	28,32	0,52		8,39	0,02	24,46
102	Суп картофельный с бобами ( фасолью)	250	4,90	5.33	19,23	144,43	41,48	38,25	137,78	1,83		251,9	0,15	5,83
261	Печень тушенная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	30	17	239	5	524	2,95	0,19	12,7
309	Макароны отварные	150	5,10	7.50	28.50	201.90	12	7,5	34,5	0.75		0,97	0,06	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96		0,51	0,02	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	20,7	0,22			0,02	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24			0,04	
338	Плоды или ягоды свежие ( яблоки)	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65		0,015	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	30,11	29,35	148,88	980,05	158,12	135,10	556,95	12,17	524,00	264,74	0,52	51,29
ВСЕГО за день		-	68,50	50,92	278,30	1837,14	628,08	245,29	1141,83	18,80	643,25	266,35	0,80	61,30
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 3 Среда

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це ни.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
295	котлета рубленная из птицы	90	8,34	9,85	10,01	162,00	37,34	12,08	46,82	0,92	37,1	1,56	0,06	0,45
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45	—	2,59	0,06	32,4
209	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,03	—
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	13,6	11,73	22,13	2,13	—	—	—	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	9,2	13,2	34,8	0,44	—	—	0,04	—
338	Плоды и овощи свежие (бананы )	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	—	0,4	0,03	7,5
406	Пирожки дрожжевые ( мясом и яйцом №458 )	75	9,04	5,72	27,09	196,00	15,57	20,73	81,72	1,37	8,13	1,04	0,08	—
ИТОГО за завтрак			30,05	32,75	105,47	836,72	217,41	136,94	372,52	9,76	145,23	5,83	0,30	40,62
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,3	28,62	0,48	—	0,355	0,03	6,65
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	34,45	26,2	53,03	1,18	—	2,4	0,05	10,3
267	Котлета мясная натуральная рубленая	90	9,87	17,33	8,80	230,67	34,53	26,67	140	1,87	4,67	3,52	0,08	0,27
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,28	0,03	—
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	40,48	26,2	36,6	0,86	—	0,824	0,03	1
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие ( яблоки )	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	21,46	34,76	140,48	960,49	154,02	134,73	387,80	8,03	31,67	7,39	0,30	25,72
ВСЕГО за день		-	51,51	67,51	245,95	1797,21	371,43	271,67	760,32	17,79	176,90	13,22	0,60	66,34
Соотношение: б: ж: у			1:1:5											

**День 4 Четверг**

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	90	10,70	3,50	7,50	104,30	43,1	20,9	136,5	0,6	9,7	2,6	0,07	0,35
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	26,7	76,95	0,86	33,15	0,18	1,16	3,75
71	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	6,9	4,2	12,6	0,18	—	0,05	0,01	3
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	—	0,034	0,03	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,2	13,2	34,08	0,44	—	—	0,04	—
338	Плоды и ягоды свежие ( груша )	100	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	—	0,4	0,02	3,75
406	Пирожки дрожжевые ( с рисом и яйцом № 466 )	75	4,88	2,97	31,78	173,00	14,21	18,78	51,3	0,83	15,5	0,96	0,08	0,04
ИТОГО за завтрак			25,96	12,13	115,41	674,11	284,58	122,11	455,43	7,04	58,35	4,22	1,41	12,36
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	40,4	23,4	48,8	1,02	—	4,5	0,1	13
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	16,55	28	34,95	1,03	—	2,35	0,15	14,3
250	Бефстроганов из мяса	90	9,67	9,87	2,27	136,53	17,13	12,47	59,33	1,47	12	3,59	0,01	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,6	140	210	5,01	—	0,61	0,02	—
389	Сок фруктовый или овощной ( яблочный )	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	—	1	0,02	4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды и ягоды свежие( яблоки )	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	27,51	26,51	123,56	842,79	128,48	235,22	435,13	14,44	12,00	12,07	0,38	38,81
ВСЕГО за день		-	53,47	38,64	238,97	1516,90	413,06	357,33	890,56	21,48	70,35	16,29	1,79	51,17
Соотношение: б: ж: у		1:1:5												

День 5 Пятница

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
215	Омлет натуральный , запеченный или сваренный на пару	150	11,77	16,56	2,30	205,34	90,32	15,2	199,2	2,19	254,82	0,58	0,06	0,21
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	2,30	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,5	—	0,04	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	12,27	23,2	2,13	—	—	—	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	—	—	0,04	—
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	-	71,66	176	7	100	0,2	52	0,15	0,01	0,14
338	Плоды или ягоды свежие (бананы )	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	—	0,4	0,03	7,5
406	Пирожки дрожжевые ( Картофелем и луком № 467 )	75	4,51	2,30	30,41	160,00	14,94	20,17	50,34	0,9	—	1,34	0,09	0,5
ИТОГО за завтрак			30,87	27,42	79,95	709,88	466,79	118,09	547,29	6,44	319,32	2,47	0,27	11,23
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	37,64	39,5	56,5	1,06	—	8,25	0,06	5,1
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	40,18	85,1	34,3	0,65	—	2,375	0,04	20,05
330	Соус сметанный	30	0,70	2,04	2,93	37,05	8,19	1,58	6,82	0,062	10,14	0,07	0,006	0,011
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	26,7	76,95	0,86	33,15	0,18	1,16	3,75
226	Рыба отварная ( треска )	90	14,90	0,70	-	65,90	19,6	20,9	151,9	0,4	6,5	0,63	0,05	0,5
356	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	21,06	6,43	17,59	0,21	—	0,1	0,02	30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие ( бананы )	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	—	0,4	0,03	7,5
ИТОГО за обед		-	27,37	16,19	120,82	742,50	184,72	228,31	424,86	5,15	49,79	12,01	1,43	66,91
ВСЕГО за день		-	58,24	43,61	200,77	1452,38	651,51	346,40	972,15	11,59	369,11	14,48	1,70	78,14
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 6 Понедельник

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це ин.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса ( Дружба )	200	3,30	8,60	23,20	183,40	92,3	26,7	128	1,3	71,6	0,18	0,4	1,9
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	74	10,5	99	0,2	20	—	0,02	0,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2	—	—	0,02	1,33
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,44	0,034	—
338	Плоды или ягоды свежие (мандарины )	100	0,68	0,08	7,13	31,88	25,71	9,64	17,14	0,21	—	0,2	0,03	45
ИТОГО за завтрак			17,62	20,84	76,97	565,39	333,74	76,60	377,75	4,06	131,60	0,82	0,50	48,48
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	34,4	19,7	37,13	1,72	—	10,6	0,02	8,56
88	Щи из капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	33,98	22,2	47,43	0,83	—	2,35	0,08	18,48
234	Котлеты или биточки рыбные ( треска )	110	14,71	4,81	10,31	143,41	43,1	20,9	136,5	0,6	9,7	2,6	0,07	0,35
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	18	33	81	1,2	—	0,2	0,15	21,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53	—	0,76	0,01	100
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие ( апельсины )	100	0,96	0,21	8,68	40,50	25,71	9,64	17,14	0,21	—	0,2	0,03	45
ИТОГО за обед		-	26,00	16,67	109,55	692,22	176,72	124,71	381,13	6,55	9,70	16,71	0,42	194,14
ВСЕГО за день		-	43,62	37,51	186,52	1257,61	510,46	201,31	758,88	10,61	141,30	17,53	0,92	242,62
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 7 Вторник

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
268	Котлеты ,биточки ,шницели	90	8,27	10.02	8,79	131,00	34,53	—	—	1,87	—	1,78	0,08	0,27
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61.5	0,53	27	0,28	0,03	—
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	15,33	12,27	23,2	2,13	—	—	—	213
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,44	19,32	93,52	9,2	13,2	34.8	0,44	—	—	0,02	—
338	Плоды или ягоды свежие ( яблоки )	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7,5
406	Пирожки дрожжевые ( с яблочным № 470 )	75	4,48	1,81	39,89	193.81	14,29	17,08	40,11	1,17	—	0,94	0,08	0,25
ИТОГО за завтрак			20,41	17,99	121,89	703,34	87,96	68,31	167,86	7,79	27,00	3,02	0,23	221,02
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,3	28,62	0,48	—	0,355	0,03	6,65
98	Суп крестьянский крупой ( перловой )	250	2,70	2,78	14,58	90,68	49.25	26,5	222,5	0,78	—	2,3	0,06	10
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	36,39	56.82	284,93	4,46	—	4,07	0,41	28,14
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14	8	14	2,8	—	1	0,02	4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие (груши )	100	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	—	0,4	0,02	3,75
ИТОГО за обед		-	30,41	34,02	92,00	792,25	143,84	130,22	621,85	11,71	0,00	8,13	0,60	52,54
ВСЕГО за день		-	50,82	52,01	213,89	1495,59	231,80	198,53	789,71	19,50	27,00	11,14	0,83	273,56
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												



День 8 Среда

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	12	7,5	34,5	0,75	—	0,97	0,06	—
15	Сыр порциями (российский )	20	4,64	5,90	-	71,66	176	7	100	0,2	52	0,15	0,01	0,14
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132	2,4	—	0,034	0,03	1,47
2	Бутерброд с повидлом	50	2,40	3,87	27,83	156,00	10	5,6	22,8	0,6	20	0,39	0,04	0,1
338	Плоды или ягоды свежие (бананы )	100	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	—	0,4	0,03	7,5
ИТОГО за завтрак			16,87	20,32	101,28	655,64	362,67	80,93	310,30	4,40	72,00	1,94	0,17	9,21
Обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21	17,62	32,12	0,83	—	0,543	0,09	20,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	34,45	26,2	53,03	1,18	—	2,4	0,05	10,3
284	Запеканка картофельная с мясом и с масло	225	15,89	11,67	30,94	292,36	67,78	52,59	198,28	2,25	56,25	4,95	0,13	1,13
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	11,8	3,2	10,4	0,34	—	0,08	0,01	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,01	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
447	Кекс « творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82	26,73	57,23	9,89	0,63	71,18	0,41	0,03	0,05
338	Плоды или ягоды свежие ( яблоки )	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	27,54	32,87	133,05	938,20	183,77	180,19	371,77	8,34	127,43	8,40	0,38	41,08
ВСЕГО за день		-	44,41	53,19	234,33	1593,84	546,44	261,12	682,07	12,74	199,43	10,34	0,55	50,29
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

**День 9 Четверг**

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	32,13	21,8	163,67	3	23,33	0,55	0,05	1,6
321	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45	—	2,59	0,06	32,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53	—	0,76	0,01	100
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,2	16,2	34,8	0,44	—	—	0,02	—
338	Плоды или ягоды свежие ( яблоки )	100	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65	—	0,015	0,02	7,5
406	Пирожки дрожжевые ( с мясом и рисом № 459 )	75	7,85	2,94	27,80	169,00	14,5	21,8	38,36	0,95	4	1,04	0,08	0,07
ИТОГО за завтрак			22,99	23,38	115,95	766,06	189,26	112,12	336,46	10,02	27,33	4,96	0,24	141,57
Обед														
73	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	17,27	55,67	0,69	—	14,8	0,04	6,51
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	43,25	27,5	188,25	0,83	—	2,32	0,08	10,63
290	Птица или кролик тушеный в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	31,33	12,67	83	7,33	22	0,5	0,03	0,1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,6	140	210	5,01	—	0,61	0,2	—
389	Соки овощные ,фруктовые ,ягодные ( томатный )	200	0,27	-	22,80	92,27	52	30	82,67	3,2	—	0,8	—	20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,01	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,92	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,30	21	6	19,5	0,53	—	1,1	0,02	7,5
ИТОГО за обед		-	28,08	20,79	118,95	775,10	274,40	250,04	698,89	19,05	22,00	20,13	0,42	44,74
ВСЕГО за день		-	51,07	44,17	234,90	1541,16	463,66	362,16	1035,35	29,07	49,33	25,09	0,66	186,31
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

**День 10 Пятница**

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.це пи.(ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углев од ы		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
255	Печень по- строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	18	22	424	9,2	9500	3,44	0,32	14
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	26,7	76,95	0,86	33,15	0,18	1,16	3,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,46	0,96	—	—	0,51	0,02	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	9,2	13,2	34,8	0,44	—	—	0,01	—
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины )	100	0,96	0,21	7,35	33,30	25,71	9,64	17,14	0,21	—	0,2	0,03	45
ИТОГО за завтрак			29,58	13,24	92,80	605,57	97,00	105,00	553,85	10,71	9533,15	4,33	1,54	63,55
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	6,08	8,52	94,12	43	16	28,32	0,52	—	8,39	0,02	24,43
106	Суп с рыбными фрикадельками и картофелем	250/25	7,42	4,76	20,00	188,00	96,7	117,4	284,4	4,4	—	5,1	0,48	44,3
280	Фрикадель из говядины отварные	100	21,32	21,20	0,87	178,13	14,74	26,88	219,3	3,34	20	2,67	0,08	1
321	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45	—	2,59	0,06	32,4
389	Сок фруктовый ( Вишневый )	200	1,16	0,30	47,26	196,38	34,7	12	36	0,7	—	0,4	0	14,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	—	—	0,01	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	—	—	0,04	—
338	Плоды или ягоды свежие (груша )	100	0,30	0,30	7,73	34,13	14,25	9	12	1,73	—	0,4	0,02	3,75
ИТОГО за обед		-	39,67	45,28	147,01	1087,72	330,89	240,78	729,07	15,60	20,00	19,55	0,71	120,68
ВСЕГО за день		-	69,25	58,52	239,81	1693,29	427,89	345,78	1282,92	26,31	9553,15	23,88	2,25	184,23
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												