

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования  
Администрации Калининского муниципального округа  
Тверской области

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  
М.Н. Казакова  
20 \_\_\_\_\_ г.



Директор Васильев В.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  
Р.Ю. Митряков  
20 \_\_\_\_\_ г.

# Меню обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных школ Калининского округа.

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутляна и Д.Б. Никитюка М.:ТД Дели, 2022
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

День: понедельник  
Неделя: первая

| № п.п.        | Приём пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |          |            |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|----------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
|               |  |              | Б                     | Ж            | У             |                                | В1             | С            | А        | Е          | Са            | Р             | Мg            | Fe                         |  |  |  |  |  |
| Обед          |  |              |                       |              |               |                                |                |              |          |            |               |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| 59            | Салат из моркови с яблоками                            | 100          | 1,06                  | 0,17         | 8,32          | 39,9                           | 0,05           | 4,38         |          | 0,35       | 23,99         | 44,53         | 30,39         | 1,07                       |  |  |  |  |  |
| 96            | Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной на бульоне | 250          | 2,82                  | 5,29         | 11,98         | 142,25                         | 0,09           | 8,38         |          | 2,35       | 31,15         | 56,73         | 24,18         | 0,93                       |  |  |  |  |  |
| 309           | Макаронный салат с маслом                              | 180          | 6,6                   | 5,4          | 31,74         | 202,14                         | 0,07           |              |          | 1,2        | 5,8           | 44,6          | 25,3          | 1,32                       |  |  |  |  |  |
| 260           | Гуляш из мяса свинины в томатном соусе 50/50           | 100          | 10,6                  | 28,2         | 2,8           | 310,47                         | 0,01           | 1,08         |          |            | 23,6          | 117           | 20,2          | 2                          |  |  |  |  |  |
| 348           | Компот из кураги                                       | 200          | 0,78                  | 0,05         | 27,63         | 114,8                          | 0,02           | 0,6          |          | 0,82       | 32,32         | 21,9          | 17,56         | 0,48                       |  |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96                          | 0,04           |              |          | 0,36       | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52                          | 0,04           |              |          | 0,52       | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |  |
|               | Соль iodированная                                      |              |                       |              |               |                                |                |              |          |            |               |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>910</b>   | <b>27,26</b>          | <b>40,39</b> | <b>121,75</b> | <b>995,04</b>                  | <b>0,32</b>    | <b>14,44</b> | <b>0</b> | <b>5,6</b> | <b>135,26</b> | <b>361,96</b> | <b>140,83</b> | <b>7,48</b>                |  |  |  |  |  |

День: вторник  
Неделя: первая

| № п.п.        | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |             |             |              |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                     | Ж            | У            |                         | В1             | С            | А           | Е           | Са           | Р             | Мg            | Fe                         |  |  |  |  |  |
| Обед          |   |              |                       |              |              |                         |                |              |             |             |              |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| 67            | Выпечка овощной с растительным маслом     | 100          | 1,4                   | 10,04        | 7,29         | 125,1                   | 0,04           | 9,63         |             | 4,5         | 31,3         | 43,27         | 19,3          | 0,83                       |  |  |  |  |  |
| 82            | Борщ с капустой и картофелем на бульоне   | 250          | 2,6                   | 5,12         | 10,93        | 138,75                  | 0,05           | 10,68        |             | 2,4         | 51,73        | 54,6          | 26,13         | 1,23                       |  |  |  |  |  |
| 229           | Рыба лущеная в томате с овощами (минимум) | 100          | 9,75                  | 4,95         | 3,8          | 105                     | 0,05           | 3,73         |             | 2,52        | 39,07        | 162,19        | 48,53         | 0,85                       |  |  |  |  |  |
| 312           | Пюре картофельное                         | 180          | 3,68                  | 5,76         | 24,5         | 164,7                   | 0,16           | 21,79        |             | 0,2         | 44,4         | 103,9         | 33,3          | 1,2                        |  |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый (апельсиновый)              | 200          | 1                     | 0            | 20,2         | 105,6                   | 0,2            | 6            |             | 0,2         | 14           | 14            | 8             | 0,7                        |  |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76        | 91,96                   | 0,04           |              |             | 0,36        | 9,2          | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32        | 93,52                   | 0,04           |              |             | 0,52        | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |  |
|               | Соль iodированная                         |              |                       |              |              |                         |                |              |             |             |              |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>910</b>   | <b>23,83</b>          | <b>27,15</b> | <b>105,8</b> | <b>824,63</b>           | <b>0,58</b>    | <b>51,83</b> | <b>5,82</b> | <b>10,7</b> | <b>198,9</b> | <b>455,16</b> | <b>158,46</b> | <b>6,49</b>                |  |  |  |  |  |

День: среда  
 Период: первая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетиче ская | Витаминь (мг.) |              |             |              |               |               |              | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                     | Ж            | У             |                 | В1             | С            | А           | Е            | Са            | Р             | Мг           | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Общ</b>    |   |              |                       |              |               |                 |                |              |             |              |               |               |              |                            |  |  |  |  |
| 61            | Салат из моркови с яблоками и курагой                       | 100          | 1,5                   | 5,01         | 13,02         | 103,7           | 0,06           | 3,57         |             | 8,25         | 37,92         | 56,22         | 39,1         | 1,06                       |  |  |  |  |
| 112           | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250          | 3,37                  | 2,98         | 15,69         | 144             | 0,09           | 6,08         |             | 1,45         | 31,5          | 57,73         | 23,8         | 1                          |  |  |  |  |
| 295           | Компота, рубленая из инжира 2шт. по 50 <sup>2</sup>         | 100          | 15,3                  | 29,4         | 15,46         | 388             | 0,1            | 1,04         | 91,4        | 2,9          | 55,54         | 97,54         | 20,8         | 1,42                       |  |  |  |  |
| 139           | Компота из грушевая   | 180          | 3,7                   | 6,6          | 14,2          | 138,6           | 0,07           | 30,7         |             | 3,5          | 105,8         | 73,2          | 37,5         | 0,83                       |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый   | 200          | 1                     | 0            | 20,2          | 84,8            | 0,02           | 6            | 0           | 0,2          | 14            | 14            | 8            | 2,8                        |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный  | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96           | 0,04           |              |             | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52           | 0,04           |              |             | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2         | 0,44                       |  |  |  |  |
|               | Соль поваренная   |              |                       |              |               |                 |                |              |             |              |               |               |              |                            |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>910</b>   | <b>30,27</b>          | <b>45,27</b> | <b>117,65</b> | <b>1044,58</b>  | <b>0,42</b>    | <b>47,39</b> | <b>91,4</b> | <b>17,18</b> | <b>263,16</b> | <b>375,89</b> | <b>152,4</b> | <b>8,79</b>                |  |  |  |  |

День: четверг  
 Период: первая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетиче ская | Витаминь (мг.) |              |              |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |  |              | Б                     | Ж            | У             |                 | В1             | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Мг            | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Общ</b>    |  |              |                       |              |               |                 |                |              |              |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| 54            | Салат из свежих овощей с яблоками            | 100          | 1,9                   | 6,08         | 11,2          | 103,9           | 0,02           | 6,44         |              | 10,6         | 29,27         | 31,8          | 16,83         | 1,48                       |  |  |  |  |
| 88            | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне | 250          | 2,57                  | 5,15         | 7,9           | 124,75          | 0,06           | 15,78        |              | 2,35         | 51,25         | 49            | 22,13         | 0,83                       |  |  |  |  |
| 302           | Каша зречневая рассыпчатая                   | 180          | 10,32                 | 7,3          | 46,4          | 292,56          | 0,02           |              |              | 0,7          | 17,8          | 244,7         | 162,9         | 5,5                        |  |  |  |  |
| 278           | Тертые мясные паровые (60/50)                | 110          | 7,83                  | 8,75         | 10,25         | 151             | 0,05           | 0,72         | 33,92        | 0,55         | 27,95         | 88,37         | 18,33         | 0,87                       |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый                                | 200          | 1                     | 0            | 20,2          | 84,8            | 0,02           | 6            | 0            | 0,2          | 14            | 14            | 8             | 2,8                        |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96           | 0,04           |              |              | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52           | 0,04           |              |              | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |
|               | Соль поваренная                              |              |                       |              |               |                 |                |              |              |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>920</b>   | <b>29,02</b>          | <b>28,56</b> | <b>135,03</b> | <b>942,49</b>   | <b>0,25</b>    | <b>28,94</b> | <b>33,92</b> | <b>15,28</b> | <b>158,67</b> | <b>505,07</b> | <b>251,39</b> | <b>13,16</b>               |  |  |  |  |

День: ПЯТНИЦА  
После: первая

| № рецеп.      | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |             |             |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |  |              | Б                     | Ж            | У             |                         | В1             | С           | А           | Е            | Са            | Р             | Мг            | Fe                         |  |  |  |  |
| 45            | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,31                  | 3,25         | 6,5           | 60,4                    | 0,02           | 17,01       |             | 8,39         | 24,97         | 28,3          | 15,09         | 0,47                       |  |  |  |  |
| 102           | Суп картофельный с фасолью на бульоне    | 250          | 5,6                   | 10,84        | 19,23         | 144,43                  | 0,15           | 5,83        |             | 2,45         | 43,23         | 137,78        | 38,25         | 1,83                       |  |  |  |  |
| 261           | Пюре картофельное                        | 100          | 13,26                 | 8,82         | 2,62          | 160                     | 0,19           | 24,77       | 2337        | 2,59         | 25,62         | 245,55        | 16,83         | 13,51                      |  |  |  |  |
| 312           | Компот из сухофруктов                    | 180          | 3,68                  | 5,76         | 24,5          | 164,7                   | 0,16           | 21,79       |             | 0,2          | 44,4          | 103,9         | 33,3          | 1,2                        |  |  |  |  |
| 349           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 180          | 1,04                  | 0,3          | 42,5          | 132,12                  | 0,02           | 0,7         |             | 0,18         | 5,3           | 41,4          | 29,7          | 0,8                        |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                           | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96                   | 0,04           |             |             | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Соль поваренная                          | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52                   | 0,04           |             |             | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>890</b>   | <b>30,29</b>          | <b>30,25</b> | <b>134,43</b> | <b>847,13</b>           | <b>0,62</b>    | <b>70,1</b> | <b>2337</b> | <b>14,69</b> | <b>161,92</b> | <b>634,13</b> | <b>156,37</b> | <b>19,49</b>               |  |  |  |  |

День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
После: вторая

| № рецеп.      | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) |              |           |             |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                     | Ж            | У             |                         | В1             | С            | А         | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                         |  |  |  |  |
| 67            | Витерлет овощной с растительным маслом                      | 100          | 1,4                   | 10,04        | 7,29          | 125,1                   | 0,04           | 9,63         |           | 4,5         | 31,3          | 43,27         | 19,3          | 0,83                       |  |  |  |  |
| 112           | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250          | 3,37                  | 2,98         | 15,69         | 144                     | 0,09           | 6,08         |           | 1,45        | 31,5          | 57,73         | 23,8          | 1                          |  |  |  |  |
| 227           | Рыба припущенная (минтай) с маслом                          | 110          | 17,12                 | 8,22         | 0,92          | 146                     | 0,08           | 0,84         | 49        | 0,48        | 15,46         | 195,68        | 45,84         | 0,9                        |  |  |  |  |
| 304           | Рис отварной  | 180          | 6,54                  | 8,64         | 54            | 251,64                  | 0,04           |              |           | 0,3         | 1,6           | 73,14         | 19,6          | 0,6                        |  |  |  |  |
| 342           | Компот из сухофруктов                                       | 200          | 0,16                  | 0,16         | 27,88         | 114,6                   | 0,06           | 0,9          |           | 0,08        | 14,18         | 4,4           | 5,14          | 0,95                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный  | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96                   | 0,04           |              |           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52                   | 0,04           |              |           | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>920</b>   | <b>33,99</b>          | <b>31,32</b> | <b>144,86</b> | <b>966,82</b>           | <b>0,39</b>    | <b>17,45</b> | <b>49</b> | <b>7,69</b> | <b>112,44</b> | <b>451,42</b> | <b>136,88</b> | <b>5,96</b>                |  |  |  |  |

День: вторник  
 Период: вторая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетиче ская | Витамины (мг.) |              |          |              |               |               |            | Минеральные вещества (мг.) |       |      |      |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|----------|--------------|---------------|---------------|------------|----------------------------|-------|------|------|--|
|               |   |              | Б                     | Ж            | У             |                 | В1             | С            | А        | Е            | Ca            | Р             | Mg         | Fe                         |       |      |      |  |
| 61            | Салат из моркови с яблоками и огурцом             | 100          | 1,5                   | 5,01         | 13,02         | 103,7           | 0,06           | 3,57         |          |              |               | 8,25          | 37,92      | 56,22                      | 39,1  | 1,06 |      |  |
| 88            | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне      | 250          | 2,57                  | 5,15         | 7,9           | 124,75          | 0,06           | 15,78        |          |              |               | 2,35          | 51,25      | 49                         | 22,13 | 0,83 |      |  |
| 309           | Макаронный салат с маслом                         | 180          | 6,6                   | 5,4          | 31,74         | 202,14          | 0,07           |              |          |              |               | 1,2           | 5,8        | 44,6                       | 25,3  | 1,32 |      |  |
| 246           | Гуляши из омарного мяса (окорок) в томатном соусе | 100          | 13,36                 | 14,08        | 0,85          | 164             | 0,01           | 1,2          |          |              |               | 23,6          | 117,03     | 20,27                      | 8     | 2,8  |      |  |
| 389           | Сок фруктовый                                     | 200          | 1                     | 0            | 20,2          | 84,8            | 0,02           | 6            |          |              | 0             | 0,2           | 14         | 14                         | 14    | 10   | 1,24 |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96           | 0,04           |              |          |              | 0,36          | 9,2           | 42,4       | 10                         | 13,2  | 0,44 |      |  |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52           | 0,04           |              |          |              | 0,52          | 9,2           | 34,8       | 13,2                       |       |      |      |  |
|               | Соль поваренная                                   |              |                       |              |               |                 |                |              |          |              |               |               |            |                            |       |      |      |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>910</b>   | <b>30,43</b>          | <b>30,92</b> | <b>112,79</b> | <b>864,87</b>   | <b>0,3</b>     | <b>26,55</b> | <b>0</b> | <b>12,88</b> | <b>150,97</b> | <b>358,05</b> | <b>138</b> | <b>9,69</b>                |       |      |      |  |

День: среда  
 Период: вторая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетиче ская | Витамины (мг.) |              |             |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |       |       |  |  |
|---------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|-------|-------|--|--|
|               |  |              | Б                     | Ж            | У             |                 | В1             | С            | А           | Е            | Ca            | Р             | Mg            | Fe                         |       |       |  |  |
| 45            | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,31                  | 3,25         | 6,5           | 60,4            | 0,02           | 17,01        |             |              |               | 8,39          | 24,97         | 28,3                       | 15,09 | 0,47  |  |  |
| 82            | Борщи с капустой и картофелем на бульоне | 250          | 2,6                   | 5,12         | 10,93         | 138,75          | 0,05           | 10,68        |             |              |               | 2,4           | 51,73         | 54,6                       | 26,13 | 1,23  |  |  |
| 302           | Каша зрнчатая рассыпчатая                | 180          | 10,32                 | 7,3          | 46,4          | 292,56          | 0,02           |              |             |              | 0,7           | 17,8          | 244,7         | 162,9                      | 5,5   |       |  |  |
| 261           | Печень тушеная в соусе                   | 100          | 13,26                 | 8,82         | 2,62          | 160             | 0,19           | 24,77        | 2337        |              |               | 2,59          | 25,62         | 245,55                     | 16,83 | 13,51 |  |  |
| 348           | Компот из кураги                         | 200          | 0,78                  | 0,05         | 27,63         | 114,8           | 0,02           | 0,6          |             |              | 0,82          | 32,32         | 21,9          | 17,56                      | 0,48  |       |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96           | 0,04           |              |             |              | 0,36          | 9,2           | 42,4          | 10                         | 1,24  |       |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52           | 0,04           |              |             |              | 0,52          | 9,2           | 34,8          | 13,2                       | 0,44  |       |  |  |
|               | Соль поваренная                          |              |                       |              |               |                 |                |              |             |              |               |               |               |                            |       |       |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>910</b>   | <b>33,67</b>          | <b>25,82</b> | <b>133,16</b> | <b>951,99</b>   | <b>0,38</b>    | <b>53,06</b> | <b>2337</b> | <b>15,78</b> | <b>170,84</b> | <b>672,25</b> | <b>261,71</b> | <b>22,87</b>               |       |       |  |  |

День: четверг  
Неделя: вторая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |             |               | Энергетиче-ская | Витамины (мг.) |              |           |             |               |              |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                     | Ж           | У             |                 | В1             | С            | А         | Е           | Са            | Р            | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>   |   |              |                       |             |               |                 |                |              |           |             |               |              |               |                            |  |  |  |  |
| 54            | Салат из свежих овощей с яблоками                 | 100          | 1,9                   | 6,08        | 11,2          | 103,9           | 0,02           | 6,44         |           | 10,6        | 29,27         | 31,8         | 16,83         | 1,48                       |  |  |  |  |
| 98            | Суп крестьянский с куриной (перловкой) на бульоне | 250          | 2,28                  | 5,12        | 6,09          | 111,25          | 0,04           | 9,88         |           | 2,3         | 37,88         | 33,58        | 14,18         | 0,58                       |  |  |  |  |
| 234           | Комплеты рыбные 2 шт.                             | 100          | 13,98                 | 7,42        | 19,94         | 240             | 0,09           | 1,76         |           | 5,22        | 81,84         | 184,62       | 55,12         | 1,54                       |  |  |  |  |
| 139           | Карусли мясная                                    | 180          | 3,7                   | 6,6         | 14,2          | 138,6           | 0,07           | 30,7         |           | 3,5         | 105,8         | 73,2         | 37,5          | 0,83                       |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый                                     | 200          | 1                     | 0           | 20,2          | 84,8            | 0,02           | 6            |           | 0,2         | 14            | 14           | 8             | 2,8                        |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 2,24                  | 0,88        | 19,76         | 91,96           | 0,04           |              |           | 0,36        | 9,2           | 42,4         | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,16                  | 0,4         | 19,32         | 93,52           | 0,04           |              |           | 0,52        | 9,2           | 34,8         | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |
|               | Соль iodированная                                 |              |                       |             |               |                 |                |              |           |             |               |              |               |                            |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>910</b>   | <b>28,26</b>          | <b>26,5</b> | <b>110,71</b> | <b>864,03</b>   | <b>0,32</b>    | <b>54,78</b> | <b>30</b> | <b>22,7</b> | <b>287,19</b> | <b>414,4</b> | <b>154,83</b> | <b>8,91</b>                |  |  |  |  |

День: пятница  
Неделя: вторая

| № п/п         | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетиче-ская | Витамины (мг.) |            |             |             |               |               |               | Минеральные вещества (мг.) |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|               |   |              | Б                     | Ж            | У             |                 | В1             | С          | А           | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>   |   |              |                       |              |               |                 |                |            |             |             |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| 67            | Витнегрет овощной на растительном масле                     | 100          | 1,4                   | 10,04        | 7,29          | 125,1           | 0,04           | 9,63       |             | 4,5         | 31,3          | 43,27         | 19,3          | 0,83                       |  |  |  |  |
| 112           | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250          | 3,37                  | 2,98         | 15,69         | 144             | 0,09           | 6,08       |             | 1,45        | 31,5          | 57,73         | 23,8          | 1                          |  |  |  |  |
| 288           | Куриные окорочка отварные с маслом                          | 110          | 23,46                 | 25,82        | 0,5           | 328             | 0,04           |            |             | 0,42        | 56            | 167,1         | 20,28         | 1,82                       |  |  |  |  |
| 312           | Пюре картофельное   | 180          | 3,68                  | 5,76         | 24,5          | 164,7           | 0,16           | 21,79      |             | 0,2         | 44,4          | 103,9         | 33,3          | 1,2                        |  |  |  |  |
| 388           | Напиток из плодов шиповника                                 | 200          | 0,68                  | 0,28         | 20,76         | 88,2            | 0,01           | 100        |             | 0,76        | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный  | 40           | 2,24                  | 0,88         | 19,76         | 91,96           | 0,04           |            |             | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16                  | 0,4          | 19,32         | 93,52           | 0,04           |            |             | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                       |  |  |  |  |
|               | Соль iodированная   |              |                       |              |               |                 |                |            |             |             |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>920</b>   | <b>37,99</b>          | <b>46,16</b> | <b>107,82</b> | <b>1035,48</b>  | <b>0,42</b>    | <b>161</b> | <b>96,2</b> | <b>8,21</b> | <b>202,94</b> | <b>452,64</b> | <b>123,32</b> | <b>7,16</b>                |  |  |  |  |

### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

| Основной показатель                      | Пищевые вещества (г)                  |   |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)           |
|--|---------------------------------------|---|--|--|
|  | Б                                     | Ж                                       | У  |  |
| 1 день                                   | 27,26                                 | 40,39                                   | 121,75                                       | 995,04   |
| 2 день                                   | 23,83                                 | 27,15                                   | 105,8  | 824,63   |
| 3 день                                   | 30,27                                 | 45,27                                   | 117,65                                       | 1044,58  |
| 4 день                                   | 29,02                                 | 28,56                                   | 135,03                                       | 942,49   |
| 5 день                                   | 30,29                                 | 30,25                                   | 134,43                                       | 847,13   |
| 6 день                                   | 33,99                                 | 31,32                                   | 144,86                                       | 966,82   |
| 7 день                                   | 30,43                                 | 30,92                                   | 112,79                                       | 864,87   |
| 8 день                                   | 33,67                                 | 25,82                                   | 133,16                                       | 951,99   |
| 9 день                                   | 28,26                                 | 26,5                                    | 110,71                                       | 864,03   |
| 10 день                                  | 37,99                                 | 46,16                                   | 107,82                                       | 1035,48  |
| Итого за весь период:                    | <b>305,01</b>                         | <b>332,34</b>                           | <b>1224</b>                                  | <b>9337,06</b>                                 |
| Итого в среднем за 1лиць (примем лицин): | <b>30,5</b>                           | <b>33,2</b>                             | <b>122,4</b>                                 | <b>933,7</b>                                   |
|  | 30% от<br>90 г<br>составля<br>ет 27 г | 30% от<br>92 г<br>составля<br>ет 27,6 г | 30% от<br>383 г<br>составля<br>ет 114,9<br>г | 30% от<br>2720 г<br>составля<br>ет 816<br>ккал |
| обща 30 %                                |                                       |   |  |  |