

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника территориального отдела  
территориального управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по г. Воркуте, г. Инте

С. И. Живицкая

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ пст. Абезь»

И.А.Тырина

2020 г.



### Примерное двухнедельное меню горячих завтраков,

обедов, полдников, ужинов и пищевой ценности приготавливаемых блюд для организации

питания обучающихся 1-4 классов, детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, детей, питающихся за родительские взносы, детей, проживающих в интернате на весенний период на 2020-2021 учебный год.

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред. Могильного М.П. и Тутельян В.А., Москва Дели принт, 2011г.;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

| N<br>реп.                 | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) |                 |  |  |  |  |  |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|
|                           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          |                 | Б                    | Ж      | У      |                                       |                 |  |  |  |  |  |
|                           |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       |                 |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет                  |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       | 11 лет и старше |  |  |  |  |  |
| 1                         |                                   | 2               | 3                    | 4     | 5      | 6                                        | 7               | 3                    | 4      | 5      | 6                                     | 7               |  |  |  |  |  |
| <b>День № 1 – завтрак</b> |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       |                 |  |  |  |  |  |
| 97                        | Бутерброд с маслом и сыром        | 50/10/10        | 11,91                | 16,89 | 17,60  | 270,04                                   | 60/10/20        | 11,9                 | 16,9   | 17,6   |                                       | 270,0           |  |  |  |  |  |
| 268                       | Каша манная молочная жидкая       | 150             | 4,65                 | 5,60  | 23,15  | 161,54                                   | 200             | 6,20                 | 7,46   | 30,86  |                                       | 215,38          |  |  |  |  |  |
| 508                       | Какао / кофейный напиток          | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                                   | 200             | 3,6                  | 3,3    | 25     |                                       | 144,10          |  |  |  |  |  |
| 306                       | Яйцо вареное                      | 40              | 5,1                  | 4,6   | 0,3    | 63,00                                    | 40              | 5,1                  | 4,6    | 0,3    |                                       | 63,00           |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО за завтрак:                 |                 | 24,86                | 29,79 | 56,95  | 595,28                                   |                 | 26,4                 | 31,66  | 64,66  |                                       | 649,08          |  |  |  |  |  |
| <b>День № 1 - обед</b>    |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       |                 |  |  |  |  |  |
| 112                       | Помидор порционно                 | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10                                    | 100             | 0,8                  | 0,1    | 2,5    |                                       | 14,10           |  |  |  |  |  |
| 150                       | Суп картофельный с бобов.         | 250             | 8,52                 | 10,80 | 36,30  | 276,48                                   | 300             | 10,60                | 14,90  | 40,25  |                                       | 277,50          |  |  |  |  |  |
| 403                       | Печень по - строгановски          | 75/28           | 24,55                | 18,82 | 5,86   | 291,00                                   | 100/37          | 32,73                | 25,09  | 7,82   |                                       | 388,00          |  |  |  |  |  |
| 243                       | Каша гречневая рассыпчатая        | 150             | 8,55                 | 7,85  | 37,08  | 253,13                                   | 180             | 10,26                | 9,41   | 44,50  |                                       | 303,75          |  |  |  |  |  |
| 531                       | Компот из сухофруктов/ яблоки     | 200             | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,60                                    | 200             | 0,30                 | 0,00   | 20,10  |                                       | 81,60           |  |  |  |  |  |
| 116                       | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                                    | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,4   |                                       | 103,92          |  |  |  |  |  |
| 117                       | Батон                             | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                                   | 60              | 4,50                 | 1,74   | 30,84  |                                       | 157,02          |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО за обед:                    |                 | 48,36                | 39,21 | 136,00 | 1090,27                                  |                 | 63,15                | 51,96  | 166,41 |                                       | 1325,89         |  |  |  |  |  |
| <b>День № 1 - полдник</b> |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       |                 |  |  |  |  |  |
| 608                       | Пряник                            | 40              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                                   | 60              | 3,54                 | 2,82   | 45,00  |                                       | 219,54          |  |  |  |  |  |
| 535                       | Молоко (йогурт, кефир)            | 200             | 5,8                  | 5     | 8      | 100,20                                   | 200             | 5,8                  | 5      | 8      |                                       | 100,20          |  |  |  |  |  |
| 118                       | Фрукты                            | 150             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                                    | 180             | 0,40                 | 0,40   | 9,80   |                                       | 44,40           |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО за полдник                  |                 | 9,74                 | 8,22  | 62,8   | 364,14                                   |                 | 9,74                 | 8,22   | 62,8   |                                       | 364,14          |  |  |  |  |  |
| <b>День № 1 - ужин</b>    |                                   |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |        |        |                                       |                 |  |  |  |  |  |
| 349                       | Рыба, тушенная в томате с овощами | 75              | 21,38                | 11,57 | 10,13  | 230,14                                   | 100             | 28,50                | 15,43  | 13,50  |                                       | 306,86          |  |  |  |  |  |
| 434                       | Картофельное пюре                 | 150             | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 137,40                                   | 180             | 3,78                 | 7,92   | 19,62  |                                       | 164,88          |  |  |  |  |  |
| 504                       | Чай с лимоном                     | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                                    | 200             | 0,10                 | 0,00   | 15,20  |                                       | 61,20           |  |  |  |  |  |
| 116                       | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                                    | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,4   |                                       | 103,92          |  |  |  |  |  |
| 389                       | Сок фруктовый                     | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                                     | 200             | 1,0                  | 0,2    | 0,2    |                                       | 19,8            |  |  |  |  |  |
|                           | ИТОГО за ужин:                    |                 | 17,29                | 20,13 | 46,8   | 437,53                                   |                 | 17,29                | 20,13  | 46,8   |                                       | 437,53          |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО за день:</b>             |                 | 100,25               | 97,35 | 302,55 | 2487,22                                  |                 | 116,58               | 111,97 | 340,67 |                                       | 2776,64         |  |  |  |  |  |

| N рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) |
|--------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|
|        |                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                          |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       |
|        |                                            |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |       |        |                                       |
|        |                                            |                 | 7-11 лет             |       |        | 11 лет и старше                          |                 |                      |       |        |                                       |
| 1      | 2                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                     |
|        | <b>День № 2 – завтрак</b>                  |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |       |        |                                       |
| 97     | Бутерброд с маслом и сыром                 | 50/10/10        | 11,91                | 16,89 | 17,60  | 270,04                                   | 60/10/20        | 11,91                | 16,89 | 17,6   | 270,0                                 |
| 274    | Каша пшенная молочная<br>жидкая            | 150             | 4,16                 | 6,47  | 24,30  | 172,01                                   | 200             | 5,54                 | 8,62  | 32,40  | 229,34                                |
| 508    | Какао / кофейный напиток                   | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                                   | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                                |
|        | ИТОГО за завтрак:                          |                 | 19,67                | 26,66 | 66,9   | 586,15                                   |                 | 21,05                | 28,81 | 75,00  | 643,44                                |
|        | <b>День № 2 - обед</b>                     |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |       |        |                                       |
| 112    | Салат из св. огурцов с<br>зеленым горошком | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10                                    | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10                                 |
| 152    | Суп рыбный                                 | 250             | 6,32                 | 4,96  | 30,12  | 190,40                                   | 300             | 7,90                 | 6,20  | 37,65  | 238,00                                |
| 284    | Ленивые голубцы, томатный<br>соус          | 200             | 11,83                | 12,34 | 13,63  | 212,91                                   | 200             | 15,77                | 16,46 | 18,17  | 283,89                                |
| 527    | Компот из смеси сухофруктов/<br>яблоки     | 200             | 0,50                 | 0,00  | 27,00  | 110,00                                   | 200             | 0,50                 | 0,00  | 27,00  | 110,00                                |
| 116    | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                                    | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92                                |
| 117    | Батон                                      | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                                   | 60              | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02                                |
|        | ИТОГО за обед:                             |                 | 25,09                | 19,04 | 107,41 | 701,37                                   |                 | 33,43                | 25,22 | 136,56 | 906,93                                |
|        | <b>День № 2 - полдник</b>                  |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |       |        |                                       |
| 608    | Вафли                                      | 40              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                                   | 60              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                                |
| 504    | Кисель                                     | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                                    | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                                 |
| 118    | Фрукты                                     | 150             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                                    | 180             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                                 |
|        | ИТОГО за полдник:                          |                 | 4,04                 | 3,22  | 70,00  | 325,14                                   |                 | 4,04                 | 3,22  | 70,00  | 325,14                                |
|        | <b>День № 2 - ужин</b>                     |                 |                      |       |        |                                          |                 |                      |       |        |                                       |
| 411    | Плов из отварной птицы                     | 200             | 22,86                | 22,71 | 54,14  | 512,43                                   | 250             | 30,48                | 30,29 | 54,14  | 611,05                                |
| 504    | Чай с лимоном                              | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40                                    | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40                                 |
| 116    | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                                    | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92                                |
| 117    | Батон                                      | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                                   | 60              | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02                                |
| 389    | Сок фруктовый                              | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                                     | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                                  |
|        | ИТОГО за ужин:                             |                 | 29,45                | 29,39 | 103,92 | 798,03                                   |                 | 39,89                | 37,79 | 121,00 | 983,63                                |
|        | <b>ИТОГО за день:</b>                      |                 | 78,25                | 78,31 | 348,23 | 2410,69                                  |                 | 98,41                | 95,04 | 402,56 | 2859,14                               |

| N ред.          | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------|
|                 |                                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                       |
|                 |                                              |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 7-11 лет        |                                              |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 11 лет и старше |                                              |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 1               | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                     |
|                 | День № 3 – завтрак                           |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 101             | Бутерброд с повидлом                         | 40/10           | 1,13                 | 2,87  | 21,73  | 117,27                           | 60/20           | 1,70                 | 4,30  | 32,60  | 175,90                                |
| 272             | Каша из хлопьев овсяных<br>"Геркулес" жидкая | 150             | 5,37                 | 5,37  | 5,37   | 91,29                            | 200             | 7,16                 | 9,4   | 7,16   | 141,88                                |
| 508/513         | Какао / кофейный напиток                     | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                           | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                                |
|                 | ИТОГО за завтрак:                            |                 | 6,6                  | 8,24  | 42,3   | 269,76                           |                 | 8,96                 | 13,7  | 54,96  | 378,98                                |
|                 | День № 3 - обед                              |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 111             | Салат « Витаминный»                          | 60              | 1,01                 | 1,85  | 5,39   | 69,25                            | 60              | 1,01                 | 1,85  | 5,39   | 69,25                                 |
| 156             | Щи со сметаной                               | 250             | 6,32                 | 4,96  | 30,12  | 190,40                           | 300             | 7,90                 | 6,20  | 37,65  | 238,00                                |
| 243             | Бефстроганов из говядины                     | 80              | 12,16                | 11,18 | 10,88  | 189,76                           | 100             | 14,58                | 13,64 | 12,42  | 213,15                                |
| 419             | Рис отварной                                 | 150             | 3,69                 | 6,08  | 33,81  | 204,68                           | 180             | 4,428                | 7,29  | 40,572 | 245,61                                |
| 444             | Соус молочный                                | 30              | 2,06                 | 4,17  | 5,32   | 67,03                            | 50              | 3,43                 | 6,95  | 8,86   | 111,71                                |
| 531             | Компот из кураги/яблоки                      | 200             | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,60                            | 200             | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,60                                 |
| 116             | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                            | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92                                |
| 117             | Батон                                        | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                           | 60              | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02                                |
|                 | ИТОГО за обед:                               |                 | 41,59                | 31,08 | 130,57 |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
|                 | День № 3 - полдник                           |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 118             | Фрукты                                       | 150             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                            | 180             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                                 |
| 608             | Печенье                                      | 40              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                           | 60              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                                |
| 513             | Молоко                                       | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9   | 100,70                           | 200             | 3,20                 | 2,70  | 15,90  | 100,70                                |
|                 | ИТОГО за полдник:                            |                 | 7,14                 | 5,92  | 70,7   | 364,64                           |                 | 7,14                 | 5,92  | 70,7   | 364,64                                |
|                 | День № 3 - ужин                              |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |       |        |                                       |
| 403             | Овощное рагу                                 | 200             | 24,55                | 18,82 | 5,86   | 291,00                           | 250             | 32,73                | 25,09 | 7,82   | 388,00                                |
| 504             | Чай с лимоном                                | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40                            | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40                                 |
| 116             | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                            | 60              | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92                                |
| 117             | Батон                                        | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                           | 60              | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02                                |
| 389             | Сок фруктовый                                | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                             | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                                  |
|                 | ИТОГО за ужин:                               |                 | 31,94                | 31,01 | 93,00  | 818,79                           |                 | 35,14                | 35,42 | 96,48  | 882,68                                |
|                 | ИТОГО за день:                               |                 | 78,25                | 78,31 | 348,23 | 2410,69                          |                 | 98,41                | 95,04 | 402,56 | 2859,14                               |

| № п/п   | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетич. ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|
|         |                                   |              | Б                    | Ж     | У      | Б       |                            |              | Ж                    | У     |        |         |                                |
|         |                                   |              |                      |       |        |         |                            |              |                      |       |        |         |                                |
|         |                                   |              | 7-11 лет             |       |        |         | 11 лет и старше            |              |                      |       |        |         |                                |
| 1       | 2                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       |                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       |                                |
|         | <b>День № 4 – завтрак</b>         |              |                      |       |        |         |                            |              |                      |       |        |         |                                |
| 97      | Бутерброд с маслом                | 50/10        | 11,91                | 16,89 | 17,60  | 270,04  |                            | 50/10        | 11,9                 | 16,9  | 17,6   | 270,0   |                                |
| 273     | Суп молочный с вермишелью         | 150          | 11,70                | 14,19 | 53,70  | 239,31  |                            | 200          | 7,80                 | 9,46  | 35,80  | 259,54  |                                |
| 508/513 | Какао / кофейный напиток          | 200          | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10  |                            | 200          | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10  |                                |
|         | ИТОГО за завтрак:                 |              | 26,6                 | 28,24 | 72,3   | 469,76  |                            |              | 28,96                | 33,7  | 74,96  | 478,98  |                                |
|         | <b>День № 4 - обед</b>            |              |                      |       |        |         |                            |              |                      |       |        |         |                                |
| 112     | Салат из свежкл с яблоками        | 100          | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10   |                            | 100          | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10   |                                |
| 154/175 | Суп крестьянский                  | 250          | 5,28                 | 7,08  | 35,28  | 225,96  |                            | 300          | 6,60                 | 8,85  | 44,10  | 282,45  |                                |
| 349     | Рыба, тушенная в томате с овощами | 75           | 21,38                | 11,57 | 10,13  | 230,14  |                            | 100          | 28,50                | 15,43 | 13,50  | 306,86  |                                |
| 434     | Картофельное пюре                 | 150          | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 137,40  |                            | 180          | 3,78                 | 7,92  | 19,62  | 164,88  |                                |
| 538     | Напиток из шиповника              | 200          | 0,70                 | 0,30  | 22,80  | 96,70   |                            | 200          | 0,70                 | 0,30  | 22,80  | 96,70   |                                |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28   |                            | 60           | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92  |                                |
| 117     | Батон                             | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68  |                            | 60           | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02  |                                |
|         | ИТОГО за обед:                    |              | 35,88                | 33,51 | 126,20 | 949,85  |                            |              | 47,90                | 44,32 | 161,18 | 1235,26 |                                |
|         | <b>День № 4 - полдник</b>         |              |                      |       |        |         |                            |              |                      |       |        |         |                                |
| 223     | Вафли                             | 40           | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54  |                            | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54  |                                |
| 535     | Молоко (йогурт, кефир)            | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 100,20  |                            | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 100,20  |                                |
| 118     | Фрукты                            | 150          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40   |                            | 180          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40   |                                |
|         | ИТОГО за полдник:                 |              | 4,04                 | 3,22  | 70,00  | 325,14  |                            |              | 4,04                 | 3,22  | 70,00  | 325,14  |                                |
|         | <b>День № 4 - ужин</b>            |              |                      |       |        |         |                            |              |                      |       |        |         |                                |
| 223     | Запеканка из творога с джемом     | 200          | 22,86                | 22,71 | 54,14  | 512,43  |                            | 250          | 30,48                | 30,29 | 54,14  | 611,05  |                                |
| 504     | Чай с лимоном                     | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40   |                            | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60,40   |                                |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28   |                            | 60           | 3,96                 | 0,72  | 20,4   | 103,92  |                                |
| 117     | Батон                             | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68  |                            | 60           | 4,50                 | 1,74  | 30,84  | 157,02  |                                |
| 389     | Сок фруктовый                     | 200          | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8    |                            | 200          | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8    |                                |
|         | ИТОГО за ужин:                    |              | 35,24                | 39,15 | 75,65  | 805,41  |                            |              | 38,46                | 42,59 | 81,76  | 864,85  |                                |
|         | <b>ИТОГО за день:</b>             |              | 82,16                | 84,54 | 348,15 | 2378,45 |                            |              | 91,25                | 89,56 | 421,65 | 2678,25 |                                |

| № п.п.  | Прием пищи, наименование<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |                 |
|---------|-----------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------|
|         |                                   | Б                    | Ж     | У     |                                      |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      |                 |
|         |                                   |                      |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      | 11 лет и старше |
|         |                                   | 7-11 лет             |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      |                 |
|         |                                   | 3                    | 4     | 5     | 6                                    | 7               | 3                    | 4     | 5     | 6                                    | 7               |
| 1       | 2                                 | 3                    | 4     | 5     | 6                                    | 7               | 3                    | 4     | 5     | 6                                    | 7               |
|         | <b>День № 5 – завтрак</b>         |                      |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      |                 |
| 97      | Бутерброд с маслом и сыром        | 50/10                | 11,91 | 16,89 | 17,60                                | 270,04          | 50/10                | 11,9  | 16,9  | 17,6                                 | 270,0           |
| 266     | Каша "Дружба"                     | 150                  | 3,945 | 8,745 | 18,795                               | 169,67          | 200                  | 5,26  | 11,66 | 25,06                                | 226,22          |
| 508/513 | Какао / кофейный напиток          | 200                  | 3,6   | 3,3   | 25                                   | 144,10          | 200                  | 3,6   | 3,3   | 25                                   | 144,10          |
|         | ИТОГО за завтрак:                 |                      | 15,26 | 21,82 | 59,42                                | 542,62          |                      | 18,62 | 29,47 | 63,51                                | 596,14          |
|         | <b>День №5 - обед</b>             |                      |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      |                 |
| 114     | Салат из свежих помидор, огурцов  | 100                  | 0,8   | 0,1   | 2,5                                  | 14,10           | 100                  | 0,8   | 0,1   | 2,5                                  | 14,10           |
| 138     | Суп картофельный с вермишелью     | 250                  | 2,96  | 8,12  | 22,56                                | 175,16          | 300                  | 3,70  | 10,15 | 28,20                                | 218,95          |
| 293     | Котлеты, рубленные из мяса        | 80                   | 12,16 | 11,18 | 10,88                                | 189,76          | 100                  | 14,58 | 13,64 | 12,42                                | 213,15          |
| 243     | Каша гречневая рассыпчатая        | 150                  | 8,55  | 7,85  | 37,08                                | 253,13          | 180                  | 10,26 | 9,41  | 44,50                                | 303,75          |
| 531     | Компот из изюма/яблоки            | 200                  | 0,30  | 0,00  | 20,10                                | 81,60           | 200                  | 0,30  | 0,00  | 20,10                                | 81,60           |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40                   | 2,64  | 0,48  | 13,6                                 | 69,28           | 60                   | 3,96  | 0,72  | 20,4                                 | 103,92          |
| 117     | Батон                             | 40                   | 3,00  | 1,16  | 20,56                                | 104,68          | 60                   | 4,50  | 1,74  | 30,84                                | 157,02          |
|         | ИТОГО за обед:                    |                      | 19,25 | 23,46 | 112,47                               | 809,16          |                      | 22,15 | 26,49 | 135,26                               | 1008,58         |
|         | <b>День №5 - полдник</b>          |                      |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      |                 |
| 608     | Пряник                            | 40                   | 3,54  | 2,82  | 45,00                                | 219,54          | 60                   | 3,54  | 2,82  | 45,00                                | 219,54          |
| 535     | Молоко (йогурт, кефир)            | 200                  | 5,8   | 5     | 8                                    | 100,20          | 200                  | 5,8   | 5     | 8                                    | 100,20          |
| 118     | Фрукты                            | 150                  | 0,40  | 0,40  | 9,80                                 | 44,40           | 180                  | 0,40  | 0,40  | 9,80                                 | 44,40           |
|         | ИТОГО за полдник:                 |                      | 9,74  | 8,22  | 62,8                                 | 364,14          |                      | 9,74  | 8,22  | 62,8                                 | 364,14          |
|         | <b>День №5 - ужин</b>             |                      |       |       |                                      |                 |                      |       |       |                                      |                 |
| 434     | Картофельное пюре                 | 150                  | 3,15  | 6,60  | 16,35                                | 137,40          | 180                  | 3,78  | 7,92  | 19,62                                | 164,88          |
| 410     | Курица в соусе с томатом          | 75                   | 20,40 | 20,25 | 6,15                                 | 288,45          | 100                  | 27,20 | 27,00 | 8,20                                 | 384,60          |
| 502     | Чай с сахаром                     | 200                  | 0,1   | 0     | 15                                   | 60,40           | 200                  | 0,1   | 0     | 15                                   | 60,40           |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40                   | 2,64  | 0,48  | 13,6                                 | 69,28           | 60                   | 3,96  | 0,72  | 20,4                                 | 103,92          |
| 117     | Батон                             | 40                   | 3,00  | 1,16  | 20,56                                | 104,68          | 60                   | 4,50  | 1,74  | 30,84                                | 157,02          |
| 389     | Сок фруктовый                     | 200                  | 1,0   | 0,2   | 0,2                                  | 19,8            | 200                  | 1,0   | 0,2   | 0,2                                  | 19,8            |
|         | ИТОГО за ужин:                    |                      | 29,45 | 29,39 | 103,92                               | 798,03          |                      | 39,89 | 37,79 | 121,00                               | 983,63          |
|         | <b>ИТОГО за день:</b>             |                      | 78,25 | 78,31 | 348,23                               | 2410,69         |                      | 98,41 | 95,04 | 402,56                               | 2659,14         |

| № п/п   | № рецеп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) |
|---------|----------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------------------------------------|
|         |          |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                  |                 | Б                    | Ж      | У      |                                       |
|         |          |                                               |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |        |        |                                       |
|         |          |                                               |                 | 7-11 лет             |       |        | 11 лет и старше                  |                 |                      |        |        |                                       |
| 1       |          | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                     |
|         |          | <b>День № 6 – завтрак</b>                     |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |        |        |                                       |
| 97      |          | Бутерброд с маслом                            | 50/10           | 11,91                | 16,89 | 17,60  | 270,04                           | 50/10           | 11,9                 | 16,9   | 17,6   | 270,0                                 |
| 302     |          | Макаронные изделия,<br>запеченные с сыром     | 150/5           | 6,96                 | 5,44  | 29,49  | 194,77                           | 200/5           | 9,2                  | 7,2    | 39     | 257,60                                |
| 508/513 |          | Какао / кофейный напиток                      | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10                           | 200             | 3,6                  | 3,3    | 25     | 144,10                                |
|         |          | ИТОГО за завтрак:                             |                 | 21,54                | 23,62 | 67,14  | 595,35                           |                 | 23,61                | 28,63  | 72,64  | 684,52                                |
|         |          | <b>День № 6 - обед</b>                        |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |        |        |                                       |
| 115     |          | Салат из свежих огурцов с<br>зеленым горошком | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10                            | 100             | 0,8                  | 0,1    | 2,5    | 14,10                                 |
| 150     |          | Суп картофельный с<br>бобовыми                | 200             | 8,52                 | 10,80 | 36,30  | 276,48                           | 250             | 10,60                | 14,90  | 40,25  | 277,50                                |
| 403     |          | Печеночные оладьи в соусе                     | 75/28           | 24,55                | 18,82 | 5,86   | 291,00                           | 100/37          | 32,73                | 25,09  | 7,82   | 388,00                                |
| 243     |          | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 8,55                 | 7,85  | 37,08  | 253,13                           | 180             | 10,26                | 9,41   | 44,50  | 303,75                                |
| 531     |          | Компот из сухофруктов                         | 200             | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,60                            | 200             | 0,30                 | 0,00   | 20,10  | 81,60                                 |
| 116     |          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                            | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,4   | 103,92                                |
| 117     |          | Батон                                         | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                           | 60              | 4,50                 | 1,74   | 30,84  | 157,02                                |
|         |          | ИТОГО за обед:                                |                 | 48,36                | 39,21 | 136,00 | 1090,27                          |                 | 63,15                | 51,96  | 166,41 | 1325,89                               |
|         |          | <b>День № 6 - полдник</b>                     |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |        |        |                                       |
| 608     |          | Вафли                                         | 40              | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                           | 60              | 3,54                 | 2,82   | 45,00  | 219,54                                |
| 508     |          | Какао с молоком                               | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                            | 200             | 0,10                 | 0,00   | 15,20  | 61,20                                 |
| 118     |          | Фрукты                                        | 100             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                            | 100             | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 44,40                                 |
|         |          | ИТОГО за полдник:                             |                 | 4,04                 | 3,22  | 70,00  | 325,14                           |                 | 4,04                 | 3,22   | 70,00  | 325,14                                |
|         |          | <b>День № 6 - ужин</b>                        |                 |                      |       |        |                                  |                 |                      |        |        |                                       |
| 112     |          | Овощи порционно                               | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10                            | 100             | 0,8                  | 0,1    | 2,5    | 14,10                                 |
| 369     |          | Птица тушеная с овощами                       | 75              | 11,40                | 13,05 | 1,65   | 169,65                           | 100             | 15,20                | 17,40  | 2,20   | 226,20                                |
| 434     |          | Картофельное пюре                             | 150             | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 137,40                           | 180             | 3,78                 | 7,92   | 19,62  | 164,88                                |
| 504     |          | Чай с лимоном                                 | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                            | 200             | 0,10                 | 0,00   | 15,20  | 61,20                                 |
| 116     |          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                            | 60              | 3,96                 | 0,72   | 20,4   | 103,92                                |
| 389     |          | Сок фруктовый                                 | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                             | 200             | 1,0                  | 0,2    | 0,2    | 19,8                                  |
|         |          | ИТОГО за ужин:                                |                 | 17,29                | 20,13 | 46,8   | 437,53                           |                 | 17,29                | 20,13  | 46,8   | 437,53                                |
|         |          | <b>ИТОГО за день:</b>                         |                 | 100,25               | 97,35 | 302,55 | 2487,22                          |                 | 116,58               | 111,97 | 340,67 | 2776,64                               |

| № п.п. | Прием пищи, наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |                 | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         |                 | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) |
|--------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------|---------------------------------------|
|        |                                    |                 | 7-11 лет             |       |        |                 |                                  |                 | 11 лет и старше      |        |         |                 |                                       |
|        |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      | Масса<br>порции |                                  |                 | Б                    | Ж      | У       | Масса<br>порции |                                       |
|        |                                    |                 |                      |       |        |                 |                                  |                 |                      |        |         |                 |                                       |
| 1      | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7               | 3                                | 4               | 5                    | 6      | 7       |                 |                                       |
|        | <b>День № 7 – завтрак</b>          |                 |                      |       |        |                 |                                  |                 |                      |        |         |                 |                                       |
| 101    | Бутерброд с повидлом               | 40              | 1,13                 | 2,87  | 21,73  | 117,27          | 60                               | 1,70            | 4,30                 | 32,60  | 175,90  |                 |                                       |
| 267    | Каша боярская (пшеничная с изюмом) | 150             | 6,9                  | 21,12 | 29,87  | 337,14          | 200                              | 9,2             | 28,16                | 39,82  | 449,52  |                 |                                       |
| 504    | Чай с лимоном                      | 200             | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20           | 200                              | 0,10            | 0,00                 | 15,20  | 61,20   |                 |                                       |
|        | ИТОГО за завтрак:                  |                 | 9,16                 | 23,18 | 78,52  | 514,26          |                                  | 10,16           | 32,17                | 82,34  | 628,57  |                 |                                       |
|        | <b>День № 7 - обед</b>             |                 |                      |       |        |                 |                                  |                 |                      |        |         |                 |                                       |
| 136    | Свекольник                         | 250             | 3,48                 | 7,12  | 19,24  | 154,96          | 300                              | 4,35            | 8,90                 | 12,03  | 145,60  |                 |                                       |
| 223    | Запеканка из творога с джемом      | 200             | 22,86                | 22,71 | 54,14  | 512,43          | 250                              | 30,48           | 30,29                | 54,14  | 611,05  |                 |                                       |
| 527    | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 1,00                 | 0,20  | 20,20  | 86,60           | 200                              | 1               | 0,2                  | 20,2   | 86,60   |                 |                                       |
| 116    | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28           | 60                               | 3,96            | 0,72                 | 20,4   | 103,92  |                 |                                       |
| 117    | Батон                              | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68          | 60                               | 4,50            | 1,74                 | 30,84  | 157,02  |                 |                                       |
|        | ИТОГО за обед:                     |                 | 33,78                | 31,77 | 130,24 | 942,05          |                                  | 45,09           | 41,95                | 140,11 | 1118,29 |                 |                                       |
|        | <b>День № 7 - полдник</b>          |                 |                      |       |        |                 |                                  |                 |                      |        |         |                 |                                       |
| 556    | Оладьи с повидлом                  | 150/15          | 11,9                 | 12,2  | 71,8   | 444,60          | 200/20                           | 15,9            | 16,3                 | 95,7   | 592,80  |                 |                                       |
| 508    | Какао с молоком                    | 200             | 3,6                  | 3,3   | 25     | 144,10          | 200                              | 3,6             | 3,3                  | 25     | 144,10  |                 |                                       |
| 118    | Фрукты                             | 150             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40           | 180                              | 0,40            | 0,40                 | 9,80   | 44,40   |                 |                                       |
|        | ИТОГО за полдник:                  |                 | 15,90                | 15,90 | 106,60 | 633,10          |                                  | 19,87           | 19,97                | 130,53 | 781,30  |                 |                                       |
|        | <b>День № 7 - ужин</b>             |                 |                      |       |        |                 |                                  |                 |                      |        |         |                 |                                       |
| 410    | Курица в соусе с томатом           | 75              | 20,40                | 20,25 | 6,15   | 288,45          | 100                              | 27,20           | 27,00                | 8,20   | 384,60  |                 |                                       |
| 112    | Помидор порционно                  | 100             | 0,8                  | 0,1   | 2,5    | 14,10           | 100                              | 0,8             | 0,1                  | 2,5    | 14,10   |                 |                                       |
| 297    | Макаронные изделия<br>отварные     | 150             | 5,66                 | 0,68  | 29,04  | 144,86          | 180                              | 6,79            | 0,81                 | 34,85  | 173,83  |                 |                                       |
| 513    | Кофейный напиток                   | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9   | 100,70          | 200                              | 3,20            | 2,70                 | 15,90  | 100,70  |                 |                                       |
| 116    | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28           | 60                               | 3,96            | 0,72                 | 20,4   | 103,92  |                 |                                       |
| 117    | Батон                              | 40              | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68          | 60                               | 4,50            | 1,74                 | 30,84  | 157,02  |                 |                                       |
| 389    | Сок фруктовый                      | 200             | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8            | 200                              | 1,0             | 0,2                  | 0,2    | 19,8    |                 |                                       |
|        | ИТОГО за ужин:                     |                 | 17,29                | 20,13 | 46,8   | 437,53          |                                  | 17,29           | 20,13                | 46,8   | 437,53  |                 |                                       |
|        | <b>ИТОГО за день:</b>              |                 | 100,25               | 97,35 | 302,55 | 2487,22         |                                  | 90,58           | 93,97                | 370,67 | 2786,64 |                 |                                       |

| № п.п.   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |  |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--|---------|--------------------------------|
|          |                                      |              | Б                    | Ж      | У      | Б       |                                |              | Ж                    | У      |  |         |                                |
|          |                                      |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
|          |                                      |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 7-11 лет |                                      |              | 11 лет и старше      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 3        | 4                                    | 5            | 6                    | 7      | 3      | 4       | 5                              | 6            | 7                    |        |  |         |                                |
| 1        | 2                                    |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 117      | День № 8 – завтрак                   |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
|          | Батон                                | 40           | 3,00                 | 1,16   | 20,56  | 104,68  | 60                             | 4,50         | 1,74                 | 30,84  |  | 157,02  |                                |
| 331      | Вареники ленивые со сливочным маслом | 150/10       | 22,63                | 17,22  | 21,87  | 332,95  | 200/10                         | 29,7         | 22,6                 | 28,7   |  | 437,00  |                                |
| 508/513  | Какао / кофейный напиток             | 200          | 3,6                  | 3,3    | 25     | 144,10  | 200                            | 3,6          | 3,3                  | 25     |  | 144,10  |                                |
|          | ИТОГО за завтрак:                    | 200          | 1,50                 | 1,3    | 15,90  | 81,30   | 200                            | 1,50         | 1,3                  | 15,90  |  | 81,30   |                                |
|          | День № 8 - обед                      |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 112      | Овощи порционно                      | 100          | 0,8                  | 0,1    | 2,5    | 14,10   | 100                            | 0,8          | 0,1                  | 2,5    |  | 14,10   |                                |
| 160      | Суп с клецками                       | 250          | 3,40                 | 8,16   | 23,28  | 180,16  | 300                            | 4,25         | 10,20                | 29,10  |  | 225,20  |                                |
| 410      | Курица в соусе с томатом             | 75           | 20,40                | 20,25  | 6,15   | 288,45  | 100                            | 27,20        | 27,00                | 8,20   |  | 384,60  |                                |
| 297      | Макаронные изделия отварные          | 150          | 5,66                 | 0,68   | 29,04  | 144,86  | 180                            | 6,79         | 0,81                 | 34,85  |  | 173,83  |                                |
| 528      | Компот из яблок с лимоном            | 200          | 0,30                 | 0,20   | 25,10  | 103,40  | 200                            | 0,30         | 0,20                 | 25,10  |  | 103,40  |                                |
| 116      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,6   | 69,28   | 60                             | 3,96         | 0,72                 | 20,4   |  | 103,92  |                                |
| 117      | Батон                                | 40           | 3,00                 | 1,16   | 20,56  | 104,68  | 60                             | 4,50         | 1,74                 | 30,84  |  | 157,02  |                                |
|          | ИТОГО за обед:                       |              | 36,20                | 31,03  | 120,23 | 1004,93 |                                | 47,80        | 40,77                | 150,99 |  | 1162,07 |                                |
|          | День № 8 - полдник                   |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 608      | Пряник                               | 40           | 3,54                 | 2,82   | 45,00  | 219,54  | 60                             | 3,54         | 2,82                 | 45,00  |  | 219,54  |                                |
| 535      | Молоко (йогурт, кефир)               | 200          | 5,8                  | 5      | 8      | 100,20  | 200                            | 5,8          | 5                    | 8      |  | 100,20  |                                |
| 118      | Фрукты                               | 150          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 44,40   | 180                            | 0,40         | 0,40                 | 9,80   |  | 44,40   |                                |
|          | ИТОГО за полдник:                    |              | 9,74                 | 8,22   | 62,8   | 364,14  |                                | 9,74         | 8,22                 | 62,8   |  | 364,14  |                                |
|          | День № 8 - ужин                      |              |                      |        |        |         |                                |              |                      |        |  |         |                                |
| 349      | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 75           | 21,38                | 11,57  | 10,13  | 230,14  | 100                            | 28,50        | 15,43                | 13,50  |  | 306,86  |                                |
| 419      | Рис отварной                         | 150          | 3,69                 | 6,08   | 33,81  | 204,68  | 180                            | 4,428        | 7,29                 | 40,572 |  | 245,61  |                                |
| 508      | Какао с молоком                      | 200          | 3,6                  | 3,3    | 25     | 144,10  | 200                            | 3,6          | 3,3                  | 25     |  | 144,10  |                                |
| 116      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,6   | 69,28   | 60                             | 3,96         | 0,72                 | 20,4   |  | 103,92  |                                |
| 117      | Батон                                | 40           | 3,00                 | 1,16   | 20,56  | 104,68  | 60                             | 4,50         | 1,74                 | 30,84  |  | 157,02  |                                |
| 389      | Сок фруктовый                        | 200          | 1,0                  | 0,2    | 0,2    | 19,8    | 200                            | 1,0          | 0,2                  | 0,2    |  | 19,8    |                                |
|          | ИТОГО за ужин:                       |              | 32,58                | 37,29  | 89,42  | 924,56  |                                | 34,28        | 43,91                | 109,52 |  | 1105,54 |                                |
|          | ИТОГО за день:                       |              | 113,25               | 107,35 | 312,55 | 2347,22 |                                | 91,27        | 93,97                | 385,53 |  | 2686,04 |                                |

| № п/п           | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                 |                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                                |
|                 |                                           |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
|                 |                                           |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 7-11 лет        |                                           |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 11 лет и старше |                                           |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 1               | 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              |
|                 | <b>День № 9 – завтрак</b>                 |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 101             | Бутерброд с повидлом                      | 40           | 1,13                 | 2,87  | 21,73  | 117,27                         | 60           | 1,70                 | 4,30   | 32,60  | 175,90                         |
| 272             | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150          | 5,37                 | 5,37  | 5,37   | 91,29                          | 200          | 7,16                 | 9,4    | 7,16   | 141,88                         |
| 504             | Чай с лимоном                             | 200          | 0,10                 | 0,00  | 15,20  | 61,20                          | 200          | 0,10                 | 0,00   | 15,20  | 61,20                          |
|                 | ИТОГО за завтрак:                         |              | 6,6                  | 8,24  | 42,3   | 269,76                         |              | 8,96                 | 13,7   | 54,96  | 378,98                         |
|                 | <b>День № 9 - обед</b>                    |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 159             | Суп с рыбными консервами                  | 250          | 14,76                | 11,56 | 25,68  | 265,80                         | 300          | 18,45                | 14,45  | 32,10  | 332,25                         |
| ПР              | Икра из кабачков                          | 60           | 1,01                 | 1,85  | 5,39   | 69,25                          | 60           | 1,01                 | 1,85   | 5,39   | 69,25                          |
| 293             | Котлеты рубленые из мяса                  | 80           | 12,16                | 11,18 | 10,88  | 189,76                         | 100          | 14,58                | 13,64  | 12,42  | 213,15                         |
| 434             | Картофельное пюре                         | 150          | 3,15                 | 6,60  | 16,35  | 137,40                         | 180          | 3,78                 | 7,92   | 19,62  | 164,88                         |
| 444             | Соус молочный к блюдам                    | 30           | 2,06                 | 4,17  | 5,32   | 67,03                          | 50           | 3,43                 | 6,95   | 8,86   | 111,71                         |
| 531             | Компот из кураги                          | 200          | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,60                          | 200          | 0,30                 | 0,00   | 20,10  | 81,60                          |
| 116             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                          | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,4   | 103,92                         |
| 117             | Батон                                     | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                         | 60           | 4,50                 | 1,74   | 30,84  | 157,02                         |
|                 | ИТОГО за обед:                            |              | 41,59                | 31,08 | 130,57 |                                |              |                      |        |        |                                |
|                 | <b>День № 9 - полдник</b>                 |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 118             | Фрукты                                    | 150          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,40                          | 180          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 44,40                          |
| 608             | Печенье                                   | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45,00  | 219,54                         | 60           | 3,54                 | 2,82   | 45,00  | 219,54                         |
| 513             | Кофейный напиток                          | 200          | 3,2                  | 2,7   | 15,9   | 100,70                         | 200          | 3,20                 | 2,70   | 15,90  | 100,70                         |
|                 | <b>День № 9 - ужин</b>                    |              |                      |       |        |                                |              |                      |        |        |                                |
| 403             | Печень по строгановски                    | 75/28        | 24,55                | 18,82 | 5,86   | 291,00                         | 100/37       | 32,73                | 25,09  | 7,82   | 388,00                         |
| 243             | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 8,55                 | 7,85  | 37,08  | 253,13                         | 180          | 10,26                | 9,41   | 44,50  | 303,75                         |
| 513             | Кофейный напиток                          | 200          | 3,2                  | 2,7   | 15,9   | 100,70                         | 200          | 3,20                 | 2,70   | 15,90  | 100,70                         |
| 116             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 69,28                          | 60           | 3,96                 | 0,72   | 20,4   | 103,92                         |
| 117             | Батон                                     | 40           | 3,00                 | 1,16  | 20,56  | 104,68                         | 60           | 4,50                 | 1,74   | 30,84  | 157,02                         |
| 389             | Сок фруктовый                             | 200          | 1,0                  | 0,2   | 0,2    | 19,8                           | 200          | 1,0                  | 0,2    | 0,2    | 19,8                           |
|                 | ИТОГО за ужин:                            |              | 17,29                | 20,13 | 46,8   | 437,53                         |              | 17,29                | 20,13  | 46,8   | 437,53                         |
|                 | <b>ИТОГО за день:</b>                     |              | 100,25               | 97,35 | 302,55 | 2487,22                        |              | 106,58               | 108,97 | 320,67 | 2776,64                        |

| N рец.  | Прием пищи, наименование<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                 |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | 11 лет и старше |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------|-----------------------------------|----------------------|--------|-------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------|--------------------------------------|-----------------|---|---|--------------------------------------|
|         |                                   | Масса<br>порции      | Б      | Ж     |                                      |                 | У                    | Масса<br>порции | Б     |                                      | Ж               | У |   |                                      |
|         |                                   |                      |        |       | 7-11 лет                             |                 |                      |                 |       | 11 лет и старше                      |                 |   |   |                                      |
|         |                                   |                      |        | 3     | 4                                    | 5               | 6                    | 7               | 3     | 4                                    | 5               | 6 | 7 |                                      |
| 1       | 2                                 |                      |        |       |                                      |                 |                      |                 |       |                                      |                 | 7 |   |                                      |
|         | День № 10 – завтрак               |                      |        |       |                                      |                 |                      |                 |       |                                      |                 |   |   |                                      |
| 97      | Бутерброд с маслом                | 50/10                | 11,91  | 16,89 | 17,60                                | 270,04          | 50/10/20             | 11,9            | 16,9  | 17,6                                 | 270,0           |   |   |                                      |
| 268     | Каша манная молочная<br>жидкая    | 150                  | 4,65   | 5,60  | 23,15                                | 161,54          | 200                  | 6,20            | 7,46  | 30,86                                | 215,38          |   |   |                                      |
| 508/513 | Какао / кофейный напиток          | 200                  | 3,6    | 3,3   | 25                                   | 144,10          | 200                  | 3,6             | 3,3   | 25                                   | 144,10          |   |   |                                      |
| 306     | Яйца вареные                      | 40                   | 5,1    | 4,6   | 0,3                                  | 63,00           | 40                   | 5,1             | 4,6   | 0,3                                  | 63,00           |   |   |                                      |
|         | ИТОГО за завтрак:                 |                      | 24,86  | 29,79 | 56,95                                | 595,28          |                      | 26,4            | 31,66 | 64,66                                | 649,08          |   |   |                                      |
|         | День № 10 - обед                  |                      |        |       |                                      |                 |                      |                 |       |                                      |                 |   |   |                                      |
| 112     | Овощи порционно                   | 100                  | 0,8    | 0,1   | 2,5                                  | 14,10           | 100                  | 0,8             | 0,1   | 2,5                                  | 14,10           |   |   |                                      |
| 88      | Щи со сметаной                    | 250                  | 8,52   | 10,80 | 36,30                                | 276,48          | 300                  | 10,60           | 14,90 | 40,25                                | 277,50          |   |   |                                      |
| 223     | Запеканка из творога с<br>джемом  | 200                  | 22,86  | 22,71 | 54,14                                | 512,43          | 250                  | 30,48           | 30,29 | 54,14                                | 611,05          |   |   |                                      |
| 531     | Компот из сухофруктов             | 200                  | 0,30   | 0,00  | 20,10                                | 81,60           | 200                  | 0,30            | 0,00  | 20,10                                | 81,60           |   |   |                                      |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40                   | 2,64   | 0,48  | 13,6                                 | 69,28           | 60                   | 3,96            | 0,72  | 20,4                                 | 103,92          |   |   |                                      |
| 117     | Батон                             | 40                   | 3,00   | 1,16  | 20,56                                | 104,68          | 60                   | 4,50            | 1,74  | 30,84                                | 157,02          |   |   |                                      |
|         | ИТОГО за обед:                    |                      | 48,36  | 39,21 | 136,00                               | 1090,27         |                      | 63,15           | 51,96 | 166,41                               | 1325,89         |   |   |                                      |
|         | День № 10 - полдник               |                      |        |       |                                      |                 |                      |                 |       |                                      |                 |   |   |                                      |
| 608     | Пряник                            | 40                   | 3,54   | 2,82  | 45,00                                | 219,54          | 60                   | 3,54            | 2,82  | 45,00                                | 219,54          |   |   |                                      |
| 535     | Молоко (йогурт, кефир)            | 200                  | 5,8    | 5     | 8                                    | 100,20          | 200                  | 5,8             | 5     | 8                                    | 100,20          |   |   |                                      |
| 118     | Фрукты                            | 150                  | 0,40   | 0,40  | 9,80                                 | 44,40           | 180                  | 0,40            | 0,40  | 9,80                                 | 44,40           |   |   |                                      |
|         | ИТОГО за полдник                  |                      | 9,74   | 8,22  | 62,8                                 | 364,14          |                      | 9,74            | 8,22  | 62,8                                 | 364,14          |   |   |                                      |
|         | День № 10 - ужин                  |                      |        |       |                                      |                 |                      |                 |       |                                      |                 |   |   |                                      |
| 369     | Мясо тушеное                      | 75                   | 11,40  | 13,05 | 1,65                                 | 169,65          | 100                  | 15,20           | 17,40 | 2,20                                 | 226,20          |   |   |                                      |
| 434     | Картофельное пюре                 | 150                  | 3,15   | 6,60  | 16,35                                | 137,40          | 180                  | 3,78            | 7,92  | 19,62                                | 164,88          |   |   |                                      |
| 504     | Чай с лимоном                     | 200                  | 0,10   | 0,00  | 15,20                                | 61,20           | 200                  | 0,10            | 0,00  | 15,20                                | 61,20           |   |   |                                      |
| 116     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40                   | 2,64   | 0,48  | 13,6                                 | 69,28           | 60                   | 3,96            | 0,72  | 20,4                                 | 103,92          |   |   |                                      |
| 389     | Сок фруктовый                     | 200                  | 1,0    | 0,2   | 0,2                                  | 19,8            | 200                  | 1,0             | 0,2   | 0,2                                  | 19,8            |   |   |                                      |
|         | ИТОГО за ужин:                    |                      | 17,29  | 20,13 | 46,8                                 | 437,53          |                      | 17,29           | 20,13 | 46,8                                 | 437,53          |   |   |                                      |
|         | ИТОГО за день:                    |                      | 100,25 | 97,35 | 302,55                               | 2487,22         |                      | 116,5           | 111,9 | 340,67                               | 2676,64         |   |   |                                      |

Зав.производством \_\_\_\_\_ М.Р.Хлупина