

Приложение № 2.2 к Контракту

№ \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024

СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

**Менюготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания детей в период оздоровления в лагере с дневным пребыванием во время летних каникул 2025 года**

Сезон: лето

День 1

Завтрак

| ре-. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                      |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
|      | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 2    | Какао с молоком                      | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,6          | 0,056    | 1,588  | 0,024 | 0,000 | 152,220              | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
|      | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 1,44     | 2,32    | 15,4        | 88,6           | 0,024    | 0,050  | 0,012 | 0,234 | 5,720                | 13,500  | 3,220  | 0,336 |
| 389  | Фрукты свежие /сок фруктовый         | 100      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|      | Итого завтрак:                       | 500      | 16,44    | 17,87   | 80,65       | 551,45         | 0,18     | 11,778 | 0,116 | 1,441 | 352,78               | 299,154 | 80,697 | 2,33  |

Обед

|   |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20   | 0,036 | 10,500 | 0,000 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  | 0,540  |
| 5 | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2,28  | 6,59  | 15,84  | 137,43  | 0,093 | 8,420  | 0,010 | 2,353 | 37,950  | 62,830  | 25,080  | 0,950  |
| 1 | Плов из птицы                                      | 150  | 13,91 | 8,05  | 27,34  | 237,00  | 0,110 | 4,520  | 0,039 | 0,560 | 34,760  | 149,100 | 40,450  | 39,000 |
| 9 | Компот из смеси с/фруктов                          | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510 | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700  |
| р | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|   | Итого обед:                                        | 710  | 22,31 | 15,37 | 99,67  | 623,43  | 0,322 | 24,170 | 0,049 | 3,843 | 124,510 | 285,830 | 109,690 | 41,860 |
|   | Всего за день:                                     | 1210 | 38,75 | 33,24 | 180,32 | 1174,88 | 0,502 | 35,948 | 0,165 | 5,284 | 477,290 | 584,984 | 190,387 | 44,190 |

День 2

Завтрак

| ре-. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |   |   |   | Минеральные вещества |   |    |    |
|------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
|      |                    |          |          |         |             |                | B1       | C | A | E | Ca                   | P | Mg | Fe |

|     |                                                        |     |       |       |       |        |       |        |       |       |         |         |        |       |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 336 | Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50 | 150 | 20,77 | 14,12 | 29,72 | 328,68 | 0,107 | 0,696  | 0,085 | 0,648 | 197,364 | 262,068 | 33,636 | 1,302 |
| 337 | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)                     | 222 | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,000 | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200  | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
| 338 | Сок фруктовый/плоды свежие                             | 200 | 1,50  | 0,50  | 21,00 | 96,00  | 0,040 | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000   | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|     | Итого завтрак:                                         | 572 | 22,4  | 14,64 | 65,92 | 486,68 | 0,147 | 13,526 | 0,085 | 1,058 | 219,564 | 294,468 | 78,036 | 2,262 |

Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
|     | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 60   | 0,57  | 3,65  | 2,06   | 43,68   | 0,023 | 5,662  | 0,000 | 0,291 | 16,310  | 18,061  | 9,904   | 0,458  |
|     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)  | 260  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,95  | 0,053 | 10,720 | 0,010 | 2,403 | 58,530  | 55,506  | 27,030  | 1,250  |
| 331 | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                  | 90   | 6,61  | 15,11 | 10,21  | 206,98  | 0,187 | 0,651  | 0,010 | 2,002 | 15,770  | 79,590  | 15,365  | 0,800  |
| 2   | Каша рассыпчатая гречневая                         | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,210 | 0,000  | 0,000 | 0,610 | 14,820  | 203,930 | 135,830 | 4,460  |
| 2   | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,012 | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180  | 4,400   | 5,140   | 0,950  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|     | Итого обед:                                        | 800  | 22,80 | 31,95 | 112,28 | 831,96  | 0,548 | 17,933 | 0,020 | 5,466 | 130,530 | 396,347 | 207,969 | 8,588  |
|     | Всего за день:                                     | 1372 | 45,20 | 46,59 | 178,20 | 1318,64 | 0,695 | 31,459 | 0,105 | 6,524 | 350,094 | 690,815 | 286,005 | 10,850 |

День 3

Завтрак

| реп.  | Наименование блюда                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------|---------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|       |                                                         |          |          |         |             |                | B1       | C     | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 3     | Каша молочная вязкая из овс.хл, "Геркулес" с м/сл 205/5 | 210      | 7,32     | 12,03   | 33,33       | 272,14         | 0,159    | 0,850 | 0,051 | 0,555 | 132,658              | 208,297 | 62,726 | 1,533 |
| 5     | Сыр порциями                                            | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00        | 54,00          | 0,01     | 0,11  | 0,04  | 0,08  | 132,00               | 75,00   | 5,25   | 0,15  |
| 9     | Батон йодированный                                      | 30       | 2,31     | 0,54    | 10,76       | 55,00          | 0,022    | 0,000 | 0,000 | 0,340 | 3,800                | 13,000  | 2,600  | 0,240 |
| 5/376 | Чай с сахаром (200/15)                                  | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
| р     | Кондитерское изделие промышленного производства         | 30       | 1,60     | 1,6     | 21,35       | 222,2          | 0,050    | 0,140 | 0,08  | 0,678 | 184,98               | 126,9   | 12,7   | 0,774 |
|       | Итого завтрак:                                          | 500      | 14,78    | 18,62   | 80,44       | 663,34         | 0,236    | 1,125 | 0,170 | 1,648 | 464,538              | 425,997 | 84,676 | 2,977 |

Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 0   | Салат из свежих огурцов                            | 60   | 0,45  | 3,61  | 1,41   | 39,96   | 0,017 | 2,816  | 0,000 | 0,213 | 13,393  | 21,594  | 7,912   | 0,344 |
| 3   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250  | 2,69  | 2,84  | 17,46  | 118,25  | 0,113 | 8,250  | 0,000 | 1,425 | 29,200  | 67,575  | 27,275  | 1,125 |
| 366 | Птица отварная с соусом (60/30)                    | 90   | 14,47 | 17,47 | 2,05   | 223,56  | 0,071 | 2,830  | 0,071 | 0,574 | 38,050  | 154,640 | 4,608   | 1,620 |
| 3   | Рагу из овощей                                     | 150  | 2,60  | 11,05 | 12,80  | 163,50  | 0,090 | 18,765 | 0,039 | 2,933 | 53,940  | 65,250  | 24,390  | 0,885 |
| 3   | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200  | 0,30  | 0,12  | 22,15  | 90,80   | 0,008 | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180  | 9,900   | 9,300   | 0,450 |
| р   | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|     | Итого обед:                                        | 790  | 25,31 | 35,61 | 78,07  | 739,07  | 0,362 | 58,461 | 0,110 | 5,355 | 164,683 | 353,819 | 88,185  | 5,094 |
|     | Всего за день:                                     | 1290 | 40,09 | 54,23 | 158,51 | 1402,41 | 0,598 | 59,586 | 0,280 | 7,003 | 629,221 | 779,816 | 172,861 | 8,071 |

День 4

Завтрак

| реп. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, | Витамины |  |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |
|------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
|------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|

| № п/п | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | В1    | С      | А     | Е     | Са      | Р       | Мg     | Fe    |
|-------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 76    | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060 | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84  | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 77    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)   | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000 | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200  | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
|       | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10    | 40       | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00         | 0,034 | 0,000  | 0,040 | 0,440 | 8,40    | 22,50   | 4,200  | 0,350 |
| 89    | Фрукты свежие/сок фруктовый          | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00          | 0,030 | 10,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 2,200 |
|       | Итого завтрак:                       | 512      | 12,31    | 19,42   | 66,56       | 493,25         | 0,124 | 12,970 | 0,120 | 1,457 | 225,440 | 170,994 | 29,737 | 3,826 |

#### Обед

|  |                                                      |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|--|------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
|  | Салат из белокачанной капусты                        | 60   | 0,79  | 1,95  | 3,88   | 36,24   | 0,010 | 10,260 | 0,000 | 5,030  | 14,980  | 16,980  | 9,050   | 0,280 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260  | 2,03  | 6,45  | 10,20  | 136,00  | 0,063 | 15,820 | 0,010 | 2,353  | 58,050  | 55,100  | 23,030  | 0,850 |
|  | Рыба, тушеная в томате с овощами                     | 100  | 11,69 | 6,31  | 3,80   | 123,00  | 0,050 | 4,100  | 0,024 | 2,840  | 84,280  | 57,970  | 52,050  | 0,730 |
|  | Пюре картофельное                                    | 150  | 3,06  | 4,80  | 18,47  | 137,25  | 0,140 | 18,160 | 0,000 | 0,180  | 36,980  | 86,600  | 27,750  | 1,010 |
|  | Компот из смеси с/фруктов                            | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
|  | Батон йодированный                                   | 18   | 1,39  | 0,50  | 9,10   | 48,30   | 0,013 | 0,000  | 0,000 | 0,200  | 2,280   | 7,800   | 1,560   | 0,144 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 40   | 5     | 1     | 22     | 103     | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|  | Итого обед:                                          | 828  | 24,42 | 20,62 | 99,66  | 716,59  | 0,359 | 49,070 | 0,034 | 11,113 | 239,970 | 282,750 | 145,600 | 4,384 |
|  | Всего за день:                                       | 1340 | 36,73 | 40,04 | 166,22 | 1209,84 | 0,483 | 62,040 | 0,154 | 12,570 | 465,410 | 453,744 | 175,337 | 8,210 |

#### День 5

##### Завтрак

| № п/п | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|       |                                                 |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Мg     | Fe    |
| 1     | Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5       | 210      | 5,33     | 3,24    | 38,54       | 252            | 0,054    | 0,864 | 0,013 | 0,108 | 115,443              | 138,996 | 32,814 | 0,522 |
| 76    | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
|       | Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)             | 50       | 1,44     | 2,32    | 15,4        | 88,6           | 0,024    | 0,050 | 0,012 | 0,234 | 5,720                | 13,500  | 3,220  | 0,336 |
|       | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 1,90     | 5,4     | 19,8        | 135            | 0,080    | 0,150 | 0,002 | 0,078 | 11,1                 | 41,4    | 9,9    | 0,774 |
|       | Итого завтрак:                                  | 505      | 8,74     | 10,98   | 88,74       | 535,60         | 0,158    | 1,094 | 0,027 | 0,420 | 143,363              | 196,696 | 47,334 | 1,912 |

#### Обед

|     |                                                   |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----|---------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|     | Салат из свежих огурцов и помидоров               | 60   | 0,57  | 3,65  | 2,06   | 43,68   | 0,023 | 5,662  | 0,000 | 0,291 | 16,310  | 18,061  | 9,904   | 0,458 |
| 2   | Суп картофельный с горохом                        | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 0,228 | 5,825  | 0,000 | 2,425 | 5,825   | 88,100  | 35,575  | 2,050 |
| 331 | Биточки с соусом (свинина) (60/30)                | 90   | 7,79  | 17,27 | 9,90   | 203,96  | 0,226 | 2,968  | 0,010 | 2,166 | 14,230  | 99,510  | 22,080  | 1,296 |
| 9   | Макаронные изделия отварные                       | 150  | 5,52  | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 0,060 | 0,000  | 0,000 | 0,970 | 4,860   | 37,170  | 21,120  | 1,110 |
| К   | Напиток апельсиновый/лимонный                     | 200  | 0,00  | 0,00  | 26,00  | 105,00  | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000   | 0,000 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|     | Итого обед:                                       | 790  | 24,17 | 31,23 | 103,15 | 772,34  | 0,600 | 14,455 | 0,010 | 5,852 | 52,145  | 277,701 | 103,379 | 5,584 |
|     | Всего за день:                                    | 1295 | 32,91 | 42,21 | 191,89 | 1307,94 | 0,758 | 15,549 | 0,037 | 6,272 | 195,508 | 474,397 | 150,713 | 7,496 |

#### День 6

##### Завтрак



| реп. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 4    | Макаронь отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 9    | Кофейный напиток с молоком           | 200      | 3,16     | 2,68    | 15,94       | 100,00         | 0,040    | 1,300  | 0,020 | 0,000 | 125,780              | 90,000  | 14,000 | 0,140 |
|      | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 2,40     | 3,87    | 27,83       | 156,00         | 0,040    | 0,100  | 0,020 | 0,390 | 10,000               | 22,800  | 5,600  | 0,600 |
| 389  | Плоды свежие/сок фруктовый           | 100      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|      | Итого завтрак:                       | 500      | 16,48    | 18,56   | 91,44       | 600,25         | 0,18     | 11,54  | 0,12  | 1,597 | 330,62               | 273,894 | 75,737 | 2,256 |

**Обед**

|     |                                                   |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|-----|---------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1   | Овощи натуральные свежие (помидоры)               | 60   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20   | 0,036 | 10,500 | 0,000 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  | 0,540  |
| 5   | Рассолник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260  | 2,28  | 6,59  | 12,34  | 123,45  | 0,093 | 8,420  | 0,010 | 2,353 | 37,950  | 62,830  | 25,080  | 0,950  |
| 366 | Птица, тушеная в соусе (60/30)                    | 90   | 13,64 | 11,25 | 2,41   | 157,86  | 0,053 | 2,418  | 0,028 | 1,088 | 35,064  | 86,273  | 13,956  | 1,110  |
| 2   | Каша рассычатая гречневая                         | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,210 | 0,000  | 0,000 | 0,610 | 14,820  | 203,930 | 135,830 | 4,460  |
| 3   | Компот из свежих (замороженных) ягод              | 200  | 0,30  | 0,12  | 22,15  | 90,80   | 0,008 | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180  | 9,900   | 9,300   | 0,450  |
| 6   | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|     | Итого обед:                                       | 800  | 30,28 | 24,69 | 100,02 | 732,06  | 0,463 | 47,138 | 0,038 | 4,681 | 126,334 | 413,393 | 210,866 | 8,180  |
|     | Всего за день:                                    | 1300 | 46,76 | 43,25 | 191,46 | 1332,31 | 0,643 | 58,678 | 0,158 | 6,278 | 456,954 | 687,287 | 286,603 | 10,436 |

**День 7**

**Завтрак**

| реп. | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                                |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 336  | Залезанка из творога с ягодным соусом (100/50) | 150      | 22,60    | 15,46   | 25,05       | 326,64         | 0,079    | 0,408  | 0,095 | 0,600 | 266,568              | 281,544 | 32,076 | 1,014 |
| 377  | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)             | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
| 338  | Сок фруктовый/плоды свежие                     | 200      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|      | Итого завтрак:                                 | 572      | 24,23    | 15,98   | 61,25       | 484,64         | 0,119    | 13,238 | 0,095 | 1,01  | 288,768              | 313,944 | 76,476 | 1,974 |

**Обед**

|     |                                                   |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|-----|---------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1   | Салат из белокочанной капусты                     | 60   | 0,79  | 1,95  | 3,88   | 36,24   | 0,010 | 10,260 | 0,000 | 5,030  | 14,980  | 16,980  | 9,050   | 0,280 |
| 1   | Суп картофельный с крупой (рисовый)               | 250  | 1,97  | 2,73  | 14,58  | 90,75   | 0,095 | 8,250  | 0,000 | 1,255  | 23,050  | 62,550  | 25,000  | 0,883 |
| 331 | Котлета с соусом (свинина) (60/30)                | 90   | 7,79  | 17,27 | 9,90   | 203,96  | 0,226 | 2,968  | 0,010 | 2,166  | 14,230  | 99,510  | 22,080  | 1,296 |
| 2   | Пюре картофельное                                 | 150  | 3,06  | 4,80  | 18,47  | 137,25  | 0,140 | 18,160 | 0,000 | 0,180  | 36,980  | 86,600  | 27,750  | 1,010 |
| 9   | Компот из смеси с/фруктов                         | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
| 6   | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|     | Итого обед:                                       | 790  | 19,07 | 27,36 | 101,04 | 704,00  | 0,554 | 40,368 | 0,010 | 9,141  | 132,640 | 323,940 | 116,040 | 4,839 |
|     | Всего за день:                                    | 1362 | 43,30 | 43,34 | 162,29 | 1188,64 | 0,673 | 53,606 | 0,105 | 10,151 | 421,408 | 637,884 | 192,516 | 6,813 |

**День 8**

**Завтрак**

| реп. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |       |
|------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
|      |                                                 |          |          |         |             |                | B1       | C     | A     | E     | Ca                   | P      | Mg    | Fe    |
| 3    | Каша молочная вязкая из пшенной крупы 205/5     | 210      | 6,8      | 8,3     | 33,1        | 234            | 0,126    | 0     | 0,085 | 0,202 | 170,87               | 168,5  | 30,69 | 2,088 |
| 376  | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800  | 1,400 | 0,280 |
| 2    | Батон йодированный                              | 30       | 2,31     | 0,54    | 10,76       | 55,00          | 0,022    | 0,000 | 0,000 | 0,340 | 3,800                | 13,000 | 2,600 | 0,240 |
| 5    | Сыр порциями                                    | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00        | 54,00          | 0,01     | 0,11  | 0,04  | 0,08  | 132,00               | 75,00  | 5,25  | 0,15  |
|      | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 0,80     | 1       | 23,2        | 105,2          | 0,009    | 0,000 | 0,001 | 4,8   | 10,8                 | 10,8   | 3     | 0,45  |
|      | Итого завтрак:                                  | 500      | 13,46    | 14,29   | 82,06       | 508,20         | 0,162    | 0,135 | 0,125 | 5,417 | 328,57               | 270,1  | 42,94 | 3,208 |

#### Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|     | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20   | 0,036 | 10,500 | 0,000 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  | 0,540 |
| 3   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250  | 2,57  | 2,78  | 15,69  | 109,00  | 0,090 | 6,080  | 0,000 | 1,450 | 29,500  | 57,730  | 23,800  | 1,000 |
| 331 | Филе птицы, тушенное в соусе 45/45                 | 90   | 12    | 3     | 8      | 176     | 0,045 | 0,304  | 0,015 | 0,045 | 17,606  | 90,281  | 10,260  | 0,816 |
| 4   | Рис отварной                                       | 150  | 3,65  | 5,37  | 36,68  | 209,70  | 0,030 | 0,000  | 0,000 | 0,280 | 1,370   | 60,950  | 16,340  | 0,530 |
| 2   | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,012 | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180  | 4,400   | 5,140   | 0,950 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|     | Итого обед:                                        | 790  | 24,02 | 11,99 | 113,00 | 725,31  | 0,276 | 17,784 | 0,015 | 2,355 | 81,976  | 263,821 | 82,240  | 4,506 |
|     | Всего за день:                                     | 1290 | 37,48 | 26,28 | 195,06 | 1233,51 | 0,438 | 17,919 | 0,140 | 7,772 | 410,546 | 533,921 | 125,180 | 7,714 |

#### День 9

##### Завтрак

| реп.   | Наименование блюда                           | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|--------|----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|        |                                              |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 4/2020 | Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60) | 150      | 10,88    | 10,30   | 5,22        | 156,35         | 0,083    | 1,325  | 0,180 | 0,399 | 87,849               | 167,148 | 17,346 | 1,910 |
| 377    | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)           | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
|        | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10            | 40       | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00         | 0,034    | 0,000  | 0,040 | 0,440 | 8,40                 | 22,50   | 4,200  | 0,350 |
| 338    | Сок фруктовый/плоды свежие                   | 200      | 1,80     | 0,60    | 25,20       | 115,20         | 0,048    | 12,000 | 0,000 | 0,480 | 9,600                | 33,600  | 50,400 | 0,720 |
|        | Итого завтрак:                               | 612      | 15,17    | 18,41   | 60,51       | 470            | 0,165    | 16,155 | 0,220 | 1,329 | 120,049              | 227,648 | 74,346 | 3,340 |

#### Обед

| реп. | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                                    |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
|      | Овощи натуральные свежие (огурцы)                  | 60       | 0,42     | 0,06    | 1,14        | 7,20           | 0,020    | 2,940  | 0,000 | 0,060 | 10,200               | 18,000  | 8,400  | 0,300 |
| 2    | Суп картофельный с горохом                         | 250      | 5,49     | 5,27    | 16,54       | 148,25         | 0,228    | 5,825  | 0,000 | 2,425 | 5,825                | 88,100  | 35,575 | 2,050 |
| 9    | Жаркое по-домашнему (свинина)                      | 175      | 12,30    | 29,50   | 16,58       | 383,00         | 0,370    | 6,760  | 0,000 | 3,090 | 28,690               | 180,220 | 42,840 | 3,020 |
| 3    | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200      | 0,30     | 0,12    | 22,15       | 90,80          | 0,008    | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180               | 9,900   | 9,300  | 0,450 |
|      | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40       | 4,80     | 0,52    | 22,20       | 103,00         | 0,063    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920               | 34,860  | 14,700 | 0,670 |

|  |                |      |       |       |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
|  | Итого обед:    | 725  | 23,31 | 35,47 | 78,61  | 732,25  | 0,689 | 41,325 | 0,000 | 5,785 | 74,815 | 331,080 | 110,815 | 6,490 |
|  | Всего за день: | 1337 | 38,48 | 53,88 | 139,12 | 1201,80 | 0,85  | 57,48  | 0,22  | 7,11  | 194,86 | 558,73  | 185,16  | 9,83  |

День 10

Завтрак

| ре. | Наименование блюда                                        | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|     |                                                           |          |          |         |             |                | B1       | C     | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 5   | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 205/5 | 210      | 6,23     | 11,28   | 34,32       | 264,85         | 0,103    | 0,984 | 0,055 | 0,182 | 136,655              | 160,563 | 38,151 | 0,497 |
| 376 | Чай с сахаром (200/15)                                    | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
|     | Батон йодированный                                        | 30       | 2,31     | 0,54    | 10,76       | 55,00          | 0,022    | 0,000 | 0,000 | 0,340 | 3,800                | 13,000  | 2,600  | 0,240 |
|     | Сыр порциями                                              | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00        | 54,00          | 0,01     | 0,11  | 0,04  | 0,08  | 132,00               | 75,00   | 5,25   | 0,15  |
|     | Кондитерское изделие промышленного производства           | 30       | 1,90     | 5       | 20,6        | 135,3          | 0,030    | 0,000 | 0,04  | 0,3   | 6,9                  | 19,5    | 3      | 0,24  |
|     | Итого завтрак:                                            | 500      | 13,99    | 21,27   | 80,68       | 569,15         | 0,160    | 1,119 | 0,134 | 0,897 | 290,455              | 270,863 | 50,401 | 1,407 |

Обед

|     |                                                      |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----|------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|     | Салат из свежих огурцов и помидоров                  | 60   | 0,57  | 3,65  | 2,06   | 43,68   | 0,023 | 5,662  | 0,000 | 0,291 | 16,310  | 18,061  | 9,904   | 0,458 |
|     | Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)  | 260  | 2,03  | 6,45  | 8,26   | 105,95  | 0,063 | 15,820 | 0,010 | 2,353 | 58,050  | 55,100  | 23,030  | 0,850 |
| 332 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30) | 90   | 9,68  | 10,53 | 11,40  | 179,55  | 0,150 | 1,030  | 0,030 | 1,770 | 31,600  | 65,900  | 15,460  | 0,970 |
| 9   | Макаронные изделия отварные                          | 150  | 5,02  | 3,69  | 26,24  | 168,00  | 0,038 | 0,578  | 0,001 | 0,776 | 14,988  | 40,461  | 20,271  | 0,986 |
| 8   | Компот из изюма                                      | 200  | 0,35  | 0,08  | 29,85  | 122,20  | 0,020 | 0,000  | 0,000 | 0,080 | 20,320  | 19,360  | 8,120   | 0,450 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами   | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|     | Итого обед:                                          | 800  | 22,45 | 24,92 | 100,01 | 722,38  | 0,357 | 23,090 | 0,041 | 5,270 | 152,188 | 233,742 | 91,485  | 4,384 |
|     | Всего за день:                                       | 1300 | 36,44 | 46,19 | 180,69 | 1291,53 | 0,517 | 24,209 | 0,175 | 6,167 | 442,643 | 504,605 | 141,886 | 5,791 |

День 11

Завтрак

| ре. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|-----|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|     |                                      |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 4   | Макароны отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 12  | Какао с молоком                      | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,6          | 0,056    | 1,588  | 0,024 | 0,000 | 152,220              | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
|     | Бутерброд с джемом/ повидлом (30/20) | 50       | 1,44     | 2,32    | 15,4        | 88,6           | 0,024    | 0,050  | 0,012 | 0,234 | 5,720                | 13,500  | 3,220  | 0,336 |
| 389 | Фрукты свежие /сок фруктовый         | 100      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|     | Итого завтрак:                       | 500      | 16,44    | 17,87   | 80,65       | 551,45         | 0,18     | 11,778 | 0,116 | 1,441 | 352,78               | 299,154 | 80,697 | 2,33  |

Обед

|   |                                                    |     |       |       |       |        |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Овощи натуральные свежие (помидоры)                | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,20  | 0,036 | 10,500 | 0,000 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  | 0,540  |
| 6 | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)      | 260 | 2,28  | 6,59  | 15,84 | 137,43 | 0,093 | 8,420  | 0,010 | 2,353 | 37,950  | 62,830  | 25,080  | 0,950  |
| 1 | Плов из птицы                                      | 150 | 13,91 | 8,05  | 27,34 | 237,00 | 0,110 | 4,520  | 0,039 | 0,560 | 34,760  | 149,100 | 40,450  | 39,000 |
| 9 | Компот из смеси с/фруктов                          | 200 | 0,66  | 0,09  | 32,01 | 132,80 | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510 | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700  |
| р | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40  | 4,80  | 0,52  | 22,20 | 103,00 | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|   | Итого обед:                                        | 710 | 22,31 | 15,37 | 99,67 | 623,43 | 0,322 | 24,170 | 0,049 | 3,843 | 124,510 | 285,830 | 109,690 | 41,860 |



|  |                |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|--|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
|  | Всего за день: | 1210 | 38,75 | 33,24 | 180,32 | 1174,88 | 0,502 | 35,948 | 0,165 | 5,284 | 477,290 | 584,984 | 190,387 | 44,190 |
|--|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|

День 12

Завтрак

| реп. | Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|--------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                                        |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 136  | Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50 | 150      | 20,77    | 14,12   | 29,72       | 328,68         | 0,107    | 0,696  | 0,085 | 0,648 | 197,364              | 262,068 | 33,636 | 1,302 |
| 137  | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)                     | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
| 138  | Сок фруктовый/плоды свежие                             | 200      | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00          | 0,040    | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000                | 28,000  | 42,000 | 0,600 |
|      | Итого завтрак:                                         | 572      | 22,4     | 14,64   | 65,92       | 486,68         | 0,147    | 13,526 | 0,085 | 1,058 | 219,564              | 294,468 | 78,036 | 2,262 |

Обед

|     |                                                    |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|-----|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
|     | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 60   | 0,57  | 3,65  | 2,06   | 43,68   | 0,023 | 5,662  | 0,000 | 0,291 | 16,310  | 18,061  | 9,904   | 0,458  |
|     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)  | 260  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,95  | 0,053 | 10,720 | 0,010 | 2,403 | 58,530  | 55,506  | 27,030  | 1,250  |
| 131 | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                  | 90   | 6,61  | 15,11 | 10,21  | 206,98  | 0,187 | 0,651  | 0,010 | 2,002 | 15,770  | 79,590  | 15,365  | 0,800  |
| 132 | Каша рассыпчатая гречневая                         | 150  | 8,60  | 6,09  | 38,64  | 243,75  | 0,210 | 0,000  | 0,000 | 0,610 | 14,820  | 203,930 | 135,830 | 4,460  |
| 133 | Компот из свежих яблок                             | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,012 | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180  | 4,400   | 5,140   | 0,950  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40   | 4,80  | 0,52  | 22,20  | 103,00  | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670  |
|     | Итого обед:                                        | 800  | 22,80 | 31,95 | 112,28 | 831,96  | 0,548 | 17,933 | 0,020 | 5,466 | 130,530 | 396,347 | 207,969 | 8,588  |
|     | Всего за день:                                     | 1372 | 45,20 | 46,59 | 178,20 | 1318,64 | 0,695 | 31,459 | 0,105 | 6,524 | 350,094 | 690,815 | 286,005 | 10,850 |

День 13

Завтрак

| реп.    | Наименование блюда                                         | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|---------|------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|         |                                                            |          |          |         |             |                | B1       | C     | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 134     | Каша молочная вязкая из овсян. кл. "Геркулес" с м/сл 205/5 | 210      | 7,32     | 12,03   | 33,33       | 272,14         | 0,159    | 0,850 | 0,051 | 0,555 | 132,658              | 208,297 | 62,726 | 1,533 |
| 135     | Сыр порциями                                               | 15       | 3,48     | 4,43    | 0,00        | 54,00          | 0,01     | 0,11  | 0,04  | 0,08  | 132,00               | 75,00   | 5,25   | 0,15  |
| 136     | Батон йодированный                                         | 30       | 2,31     | 0,54    | 10,76       | 55,00          | 0,022    | 0,000 | 0,000 | 0,340 | 3,800                | 13,000  | 2,600  | 0,240 |
| 137/376 | Чай с сахаром (200/15)                                     | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
| 138     | Кондитерское изделие промышленного производства            | 30       | 1,60     | 1,6     | 21,35       | 222,2          | 0,050    | 0,140 | 0,08  | 0,678 | 184,98               | 126,9   | 12,7   | 0,774 |
|         | Итого завтрак:                                             | 500      | 14,78    | 18,62   | 80,44       | 663,34         | 0,236    | 1,125 | 0,170 | 1,648 | 464,538              | 425,997 | 84,676 | 2,977 |

Обед

|         |                                                    |     |       |       |       |        |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
|         | Салат из свежих огурцов                            | 60  | 0,45  | 3,61  | 1,41  | 39,96  | 0,017 | 2,816  | 0,000 | 0,213 | 13,393  | 21,594  | 7,912  | 0,344 |
| 133     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250 | 2,69  | 2,84  | 17,46 | 118,25 | 0,113 | 8,250  | 0,000 | 1,425 | 29,200  | 67,575  | 27,275 | 1,125 |
| 136/366 | Птица отварная с соусом (60/30)                    | 90  | 14,47 | 17,47 | 2,05  | 223,56 | 0,071 | 2,830  | 0,071 | 0,574 | 38,050  | 154,640 | 4,608  | 1,620 |
| 133     | Рагу из овощей                                     | 150 | 2,60  | 11,05 | 12,80 | 163,50 | 0,090 | 18,765 | 0,039 | 2,933 | 53,940  | 65,250  | 24,390 | 0,885 |
| 133     | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200 | 0,30  | 0,12  | 22,15 | 90,80  | 0,008 | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180  | 9,900   | 9,300  | 0,450 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 40  | 4,80  | 0,52  | 22,20 | 103,00 | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920  | 34,860  | 14,700 | 0,670 |
|         | Итого обед:                                        | 790 | 25,31 | 35,61 | 78,07 | 739,07 | 0,362 | 58,461 | 0,110 | 5,355 | 164,683 | 353,819 | 88,185 | 5,094 |

|  |                |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
|  | Всего за день: | 1290 | 40,09 | 54,23 | 158,51 | 1402,41 | 0,598 | 59,586 | 0,280 | 7,003 | 629,221 | 779,816 | 172,861 | 8,071 |
|--|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|

День 14

Завтрак

| реп. | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                      |          |          |         |             |                | В1       | С      | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 14   | Макаронь отварные с сыром (130/5/15) | 150      | 9,42     | 11,51   | 26,67       | 248,25         | 0,060    | 0,140  | 0,08  | 0,807 | 186,84               | 133,094 | 14,137 | 0,916 |
| 377  | Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)   | 222      | 0,13     | 0,02    | 15,20       | 62,00          | 0,000    | 2,830  | 0,000 | 0,010 | 14,200               | 4,400   | 2,400  | 0,360 |
|      | Бутерброд с маслом сливочн. 30/10    | 40       | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00         | 0,034    | 0,000  | 0,040 | 0,440 | 8,40                 | 22,50   | 4,200  | 0,350 |
| 389  | Плоды свежие/сок фруктовый           | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00          | 0,030    | 10,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000               | 11,000  | 9,000  | 2,200 |
|      | Итого завтрак:                       | 512      | 12,31    | 19,42   | 66,56       | 493,25         | 0,124    | 12,970 | 0,120 | 1,457 | 225,440              | 170,994 | 29,737 | 3,826 |

Обед

|   |                                                      |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---|------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 5 | Салат из белокочанной капусты                        | 60   | 0,79  | 1,95  | 3,88   | 36,24   | 0,010 | 10,260 | 0,000 | 5,030  | 14,980  | 16,980  | 9,050   | 0,280 |
| 8 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260  | 2,03  | 6,45  | 10,20  | 136,00  | 0,063 | 15,820 | 0,010 | 2,353  | 58,050  | 55,100  | 23,030  | 0,850 |
| 9 | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 100  | 11,69 | 6,31  | 3,80   | 123,00  | 0,050 | 4,100  | 0,024 | 2,840  | 84,280  | 57,970  | 52,050  | 0,730 |
| 2 | Пюре картофельное                                    | 150  | 3,06  | 4,80  | 18,47  | 137,25  | 0,140 | 18,160 | 0,000 | 0,180  | 36,980  | 86,600  | 27,750  | 1,010 |
| 9 | Компот из смеси с/фруктов                            | 200  | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,80  | 0,020 | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480  | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
| Р | Батон йодированный                                   | 18   | 1,39  | 0,50  | 9,10   | 48,30   | 0,013 | 0,000  | 0,000 | 0,200  | 2,280   | 7,800   | 1,560   | 0,144 |
| Р | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 40   | 5     | 1     | 22     | 103     | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 10,920  | 34,860  | 14,700  | 0,670 |
|   | Итого обед:                                          | 828  | 24,42 | 20,62 | 99,66  | 716,59  | 0,359 | 49,070 | 0,034 | 11,113 | 239,970 | 282,750 | 145,600 | 4,384 |
|   | Всего за день:                                       | 1340 | 36,73 | 40,04 | 166,22 | 1209,84 | 0,483 | 62,040 | 0,154 | 12,570 | 465,410 | 453,744 | 175,337 | 8,210 |

День 15

Завтрак

| реп. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|      |                                                 |          |          |         |             |                | В1       | С     | А     | Е     | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 74   | Каша молочная вязкая из риса с м/сл 205/5       | 210      | 5,33     | 3,24    | 38,54       | 252            | 0,054    | 0,864 | 0,013 | 0,108 | 115,443              | 138,996 | 32,814 | 0,522 |
| 376  | Чай с сахаром (200/15)                          | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 11,100               | 2,800   | 1,400  | 0,280 |
| 2    | Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)             | 50       | 1,44     | 2,32    | 15,4        | 88,6           | 0,024    | 0,050 | 0,012 | 0,234 | 5,720                | 13,500  | 3,220  | 0,336 |
| Р    | Кондитерское изделие промышленного производства | 30       | 1,90     | 5,4     | 19,8        | 135            | 0,080    | 0,150 | 0,002 | 0,078 | 11,1                 | 41,4    | 9,9    | 0,774 |
|      | Итого завтрак:                                  | 505      | 8,74     | 10,98   | 88,74       | 535,60         | 0,158    | 1,094 | 0,027 | 0,420 | 143,363              | 196,696 | 47,334 | 1,912 |

Обед

|      |                                                   |     |      |       |       |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|------|---------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1    | Овощи натуральные свежие (помидоры)               | 60  | 0,66 | 0,12  | 2,28  | 13,20  | 0,036 | 10,500 | 0,000 | 0,420 | 8,400  | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 02   | Суп картофельный с горохом                        | 250 | 5,49 | 5,27  | 16,54 | 148,25 | 0,228 | 5,825  | 0,000 | 2,425 | 5,825  | 88,100 | 35,575 | 2,050 |
| /331 | Биточки с соусом (свинина) (60/30)                | 90  | 7,79 | 17,27 | 9,90  | 203,96 | 0,226 | 2,968  | 0,010 | 2,166 | 14,230 | 99,510 | 22,080 | 1,296 |
| 09   | Макаронные изделия отварные                       | 150 | 5,52 | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 0,060 | 0,000  | 0,000 | 0,970 | 4,860  | 37,170 | 21,120 | 1,110 |
| TK   | Напиток апельсиновый/лимонный                     | 200 | 0,00 | 0,00  | 26,00 | 105,00 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000 |
| Р    | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 40  | 4,80 | 0,52  | 22,20 | 103,00 | 0,063 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 10,920 | 34,860 | 14,700 | 0,670 |



|                |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|----------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Итого обед:    | 790  | 24,26 | 27,70 | 103,37 | 741,86  | 0,613 | 19,293 | 0,010 | 5,981 | 44,235  | 275,240 | 105,475 | 5,666 |
| Всего за день: | 1295 | 33,00 | 38,68 | 192,11 | 1277,46 | 0,771 | 20,387 | 0,037 | 6,401 | 187,598 | 471,936 | 152,809 | 7,578 |

| День недели                                              | Объем<br>блюда | Белки  | Жиры   | Углеводы | ЭЦ, ккал | В1    | С       | А     | Е      | Са       | Р        | Mg       | Fe      |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------|--------|----------|----------|-------|---------|-------|--------|----------|----------|----------|---------|
| Понедельник                                              | 1210           | 38,75  | 33,24  | 180,32   | 1174,88  | 0,502 | 35,948  | 0,165 | 5,284  | 477,290  | 584,984  | 190,387  | 44,190  |
| Вторник                                                  | 1372           | 45,20  | 46,59  | 178,20   | 1318,64  | 0,695 | 31,459  | 0,105 | 6,524  | 350,094  | 690,815  | 286,005  | 10,850  |
| Среда                                                    | 1290           | 40,09  | 54,23  | 158,51   | 1402,41  | 0,598 | 59,586  | 0,280 | 7,003  | 629,221  | 779,816  | 172,861  | 8,071   |
| Четверг                                                  | 1340           | 36,73  | 40,04  | 166,22   | 1209,84  | 0,483 | 62,040  | 0,154 | 12,570 | 465,410  | 453,744  | 175,337  | 8,210   |
| Пятница                                                  | 1295           | 32,91  | 42,21  | 191,89   | 1307,94  | 0,758 | 15,549  | 0,037 | 6,272  | 195,508  | 474,397  | 150,713  | 7,496   |
| Понедельник                                              | 1300           | 46,76  | 43,25  | 191,46   | 1332,31  | 0,643 | 58,678  | 0,158 | 6,278  | 456,954  | 687,287  | 286,603  | 10,436  |
| Вторник                                                  | 1362           | 43,30  | 43,34  | 162,29   | 1188,64  | 0,673 | 53,606  | 0,105 | 10,151 | 421,408  | 637,884  | 192,516  | 6,813   |
| Среда                                                    | 1290           | 37,48  | 26,28  | 195,06   | 1233,51  | 0,438 | 17,919  | 0,140 | 7,772  | 410,546  | 533,921  | 125,180  | 7,714   |
| Четверг                                                  | 1337           | 38,48  | 53,88  | 139,12   | 1201,80  | 0,854 | 57,480  | 0,220 | 7,114  | 194,864  | 558,728  | 185,161  | 9,830   |
| Пятница                                                  | 1300           | 36,44  | 46,19  | 180,69   | 1291,53  | 0,517 | 24,209  | 0,175 | 6,167  | 442,643  | 504,605  | 141,886  | 5,791   |
| Итого :                                                  | 13096          | 396,14 | 429,25 | 1743,76  | 12661,50 | 6,161 | 416,474 | 1,539 | 75,135 | 4043,938 | 5906,181 | 1906,649 | 119,401 |
| В среднем за 10 дней:                                    | 1310           | 39,61  | 42,93  | 174,38   | 1266,15  | 0,616 | 41,647  | 0,154 | 7,514  | 404,394  | 590,618  | 190,665  | 11,940  |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 50%) | 1200           | 38,50  | 39,50  | 167,50   | 1175,00  | 0,600 | 30,000  | 0,350 |        | 550,000  | 550,000  | 125,000  | 6,000   |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (60%)           | 1200           | 46,20  | 47,40  | 201,00   | 1410,00  | 0,720 | 36,000  | 0,245 |        | 660,000  | 660,000  | 150,000  | 7,200   |

составлении меню была использована литература:

Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Могильный, В.А. Тутельян- М.: Делта Плюс, 2016, 640 стр.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и

оболучения человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун. )

Блины химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Санитарно-гигиенические рекомендации МР 2.4.0179-20. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

с 1 сентября по 1 октября используются овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)

с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты свежие (фрукты) подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлебобулочные изделия - обогащенный микроэлементами

Сок фруктовый - при замене фруктов на сок выдается сок для питания детей дошкольного и школьного возраста