

Согласовано:  
Директор

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Туркина А. А.

Примерное двухнедельное меню рациона горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год.

| № п.п.   | Приём пищи/Наименование блюда   | Масса порций блюд, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |  |  |  |  |
|----------|---|--------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|--|--|--|--|
|          |   |                          | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                | A             | B1    | E     | C     | Ca     | P      | Mg                        | Fe    |  |  |  |  |
|          | <b>День 1 / Понедельник</b>   |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
|          | <b>Завтрак</b>  |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
| №17/     | Салат из белокочанной капусты с огурцами/ отруби свежие порционно (после 1 марта)               | 60                       | 0,8                  | 0,1    | 2,6      | 14,5                           | 0,02          | 0,04  | 0,02  | 19,35 | 22,86  | 19,65  | 8,76                      | 0,342 |  |  |  |  |
| №304     | Рис отварной  | 150                      | 3,834                | 5,42   | 31,6     | 210                            | 0,03          | 0,04  | 0,02  | 0     | 7,44   | 80,4   | 26                        | 0,53  |  |  |  |  |
| №268     | Котлета из говядины с соусом  | 80/20                    | 11,15                | 13,48  | 14,06    | 236,9                          | 1,2           | 0,107 | 0,13  | 2,1   | 23,14  | 156,37 | 20,29                     | 0,62  |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный  | 20                       | 1,52                 | 0,16   | 9,84     | 46,9                           | 0             | 0,014 | 0,33  | 0     | 6      | 19,5   | 4,2                       | 0,33  |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20                       | 1                    | 0,2    | 9        | 42,4                           | 0             | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76   | 12,72  | 3                         | 0,37  |  |  |  |  |
| №376     | Чай с сахаром   | 180/15                   | 0,021                | 0,005  | 14,975   | 60                             | 0             | 0     | 0     | 0     | 0,45   | 0      | 0                         | 0,045 |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>  |                          | 18,325               | 19,365 | 82,075   | 610,7                          | 1,23          | 0,195 | 0,588 | 21,45 | 62,65  | 288,64 | 62,25                     | 2,237 |  |  |  |  |
|          | <b>Обед</b>   |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
|          | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми отрудами (после 1 марта) | 60                       | 0,59                 | 6,08   | 5,19     | 77,92                          | 0             | 0,048 | 0,024 | 15    | 8,4    | 15,6   | 12                        | 0,58  |  |  |  |  |
| №59 / 42 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной   | 225/15/10                | 7,5                  | 7,99   | 23,09    | 184                            | 0,27          | 0,06  | 0,28  | 9,9   | 44,87  | 81,62  | 26,53                     | 1,47  |  |  |  |  |
| №82      | Пюре гороховое  | 150                      | 5,12                 | 4,42   | 37,9     | 211,86                         | 0,03          | 0,045 | 0,01  | 0     | 146,2  | 115,4  | 44,04                     | 0,35  |  |  |  |  |
| №306     | Кнели куриные с соусом  | 80/20                    | 11,9                 | 8,1    | 11,95    | 168,3                          | 0,04          | 0,1   | 0,14  | 5,87  | 18,4   | 50     | 28,38                     | 1,48  |  |  |  |  |
| №301     | Хлеб пшеничный  | 20                       | 1,52                 | 0,16   | 9,84     | 47,33                          | 0             | 0,009 | 0,22  | 0     | 4      | 13     | 2,8                       | 0,22  |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20                       | 1                    | 0,2    | 9        | 44                             | 0             | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76   | 12,72  | 3                         | 0,37  |  |  |  |  |
| №348     | Компот из сухофруктов   | 200                      | 0,54                 | 0      | 17,58    | 70,53                          | 0,18          | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56   | 3,56   | 1,74                      | 0,1   |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за обед:</b>   |                          | 28,17                | 26,95  | 114,55   | 803,94                         | 0,52          | 0,281 | 0,802 | 30,8  | 227,19 | 291,9  | 118,49                    | 4,57  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за 1 день:</b>   |                          | 46,495               | 46,315 | 196,625  | 1414,64                        | 1,75          | 0,476 | 1,39  | 52,25 | 289,84 | 580,54 | 180,74                    | 6,807 |  |  |  |  |
|          | <b>День 2 / Вторник</b>   |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
|          | <b>Завтрак</b>  |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
| №52      | Салат из отварной свеклы  | 60                       | 0,87                 | 4,05   | 9,21     | 76,7                           | 0             | 0,012 | 0,2   | 5,8   | 21,46  | 24,94  | 12,76                     | 0,81  |  |  |  |  |
| 1ПК      | Жаркое из птицы   | 200                      | 15,3                 | 15,8   | 31,8     | 330,6                          | 1,23          | 0,012 | 0     | 5,8   | 21,46  | 24,94  | 12,76                     | 0,812 |  |  |  |  |
| №50      | Хлеб пшеничный  | 30                       | 2,28                 | 0,24   | 14,76    | 71                             | 0             | 0,014 | 0,33  | 25,1  | 33,4   | 71,4   | 44,7                      | 2     |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20                       | 1                    | 0,2    | 9        | 44                             | 0             | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76   | 12,72  | 3                         | 0,37  |  |  |  |  |
| №376     | Чай с сахаром и лимоном   | 180/15/5                 | 0,045                | 0,005  | 15,12    | 60,7                           | 20            | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125    | 116    | 21                        | 1,04  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>  |                          | 19,495               | 20,295 | 79,89    | 583                            | 21,23         | 0,096 | 0,758 | 38    | 204,08 | 250    | 94,22                     | 5,032 |  |  |  |  |
|          | <b>Обед</b>   |                          |                      |        |          |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |  |  |  |  |
| №15      | Сыр   | 15                       | 3,9                  | 3,97   | 0,52     | 54,75                          | 0,6           | 0     | 0     | 0,04  | 305    | 81     | 0,75                      | 0,14  |  |  |  |  |
| №88      | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной  | 225/15/10                | 7,5                  | 8,5    | 18,2     | 155,7                          | 0,15          | 0,45  | 0,6   | 10,25 | 45,25  | 78,74  | 24,45                     | 1,15  |  |  |  |  |

|          |  |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
|----------|--|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| №312     | Картофельное пюре  | 150       | 3,8           | 6,5           | 34,8           | 212,9          | 25,5         | 0,163        | 0,181        | 25,93         | 46,606         | 97,336         | 32,978         | 1,231         |
| №234     | Быточки рыбные с соусом  | 80/30     | 8,55          | 7,03          | 18,35          | 182,76         | 0,04         | 0,11         | 0,12         | 2,55          | 52,95          | 239,39         | 56,27          | 0,89          |
|          | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71             | 0            | 0,009        | 0,22         | 0             | 4              | 13             | 2,8            | 0,22          |
| №342     | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1             | 0,2           | 9              | 44             | 0            | 0,014        | 0,108        | 0             | 2,76           | 12,72          | 3              | 0,37          |
|          | Компот из яблок  | 200       | 0,2           | 0,005         | 15,97          | 65,3           | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,45           | 0              | 0              | 0,045         |
|          | <b>Итого за обед:</b>  |           | <b>27,23</b>  | <b>26,445</b> | <b>111,6</b>   | <b>786,41</b>  | <b>26,29</b> | <b>0,746</b> | <b>1,229</b> | <b>38,77</b>  | <b>457,016</b> | <b>522,186</b> | <b>120,248</b> | <b>4,046</b>  |
|          | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | <b>46,725</b> | <b>46,74</b>  | <b>191,49</b>  | <b>1369,41</b> | <b>47,52</b> | <b>0,842</b> | <b>1,987</b> | <b>76,77</b>  | <b>661,096</b> | <b>772,186</b> | <b>214,468</b> | <b>9,078</b>  |
|          | <b>День 3 / Среда</b>  |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
|          | <b>Завтрак</b>   |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
| №338     | Фрукт  | 100       | 0,4           | 0,4           | 7,35           | 46,6           | 0            | 0,03         | 0,2          | 10            | 16             | 11             | 9              | 2,2           |
| №203     | Макаронны отварные со сливочным маслом   | 150       | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            | 0,03         | 0,09         | 0,02         | 0             | 11,81          | 47,64          | 8,36           | 0,85          |
| №294     | Котлета из птицы с соусом  | 80/20     | 10,5          | 11,31         | 6,58           | 170,11         | 0,012        | 0,01         | 0,13         | 1,62          | 19,87          | 151            | 18,85          | 2,62          |
|          | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71             | 0            | 0,014        | 0,33         | 0             | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33          |
|          | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1             | 0,2           | 9              | 44             | 0            | 0,014        | 0,108        | 0             | 2,76           | 12,72          | 3              | 0,37          |
| №685/20  | Чай с сахаром и яблоками   | 175/15/10 | 0,2           | 0,5           | 15,7           | 65,3           | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,45           | 0              | 0              | 0,045         |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | <b>19,85</b>  | <b>19,02</b>  | <b>87,73</b>   | <b>601,01</b>  | <b>0,042</b> | <b>0,158</b> | <b>0,788</b> | <b>11,62</b>  | <b>56,89</b>   | <b>241,86</b>  | <b>43,41</b>   | <b>6,415</b>  |
|          | <b>Обед</b>  |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
| №45 / 67 | Салат из белокчанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)             | 60        | 0,93          | 3,05          | 18,645         | 105,75         | 0            | 0,018        | 1,391        | 21,603        | 25,537         | 18,26          | 9,92           | 0,344         |
| №96      | Расолыник Ленинградский на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 7,02          | 8,2           | 18,95          | 191,3          | 0,18         | 0,12         | 0,1          | 10,68         | 28,84          | 105,4          | 29,7           | 1,38          |
| №265     | Плов с говядиной (крупа гречневая)   | 200       | 16,8          | 15,74         | 34,36          | 346,3          | 0            | 0,254        | 0,33         | 1,1           | 22,41          | 274,22         | 114,9          | 5,09          |
|          | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71             | 0            | 0,014        | 0,108        | 0             | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33          |
|          | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1             | 0,2           | 9              | 44             | 0            | 0,014        | 0,108        | 0             | 2,76           | 12,72          | 3              | 0,37          |
| №377     | Чай с сахаром и курайой  | 175/15/7  | 0,2           | 1,5           | 15,7           | 65,3           | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,45           | 0              | 0              | 0,045         |
|          | <b>Итого за обед:</b>  |           | <b>28,23</b>  | <b>28,93</b>  | <b>111,415</b> | <b>823,65</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,42</b>  | <b>1,929</b> | <b>33,383</b> | <b>85,997</b>  | <b>430,1</b>   | <b>161,72</b>  | <b>7,559</b>  |
|          | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | <b>48,08</b>  | <b>47,95</b>  | <b>199,145</b> | <b>1424,66</b> | <b>0,222</b> | <b>0,578</b> | <b>2,717</b> | <b>45,003</b> | <b>142,887</b> | <b>671,96</b>  | <b>205,13</b>  | <b>13,974</b> |
|          | <b>День 4 / Четверг</b>  |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
|          | <b>Завтрак</b>   |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
| №338     | Фрукт  | 100       | 0,4           | 0,4           | 7,35           | 46,6           | 0            | 0,03         | 0,2          | 10            | 16             | 11             | 9              | 2,2           |
| №173     | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом   | 200/5/10  | 7,3           | 10,39         | 16,43          | 188,4          | 0,05         | 0,23         | 0,24         | 1,3           | 331,5          | 327,1          | 54,5           | 2,11          |
| №406     | Перемяч печёный с мясом  | 60        | 8,11          | 8,95          | 24,53          | 192            | 0,003        | 0,07         | 0,057        | 0,678         | 0              | 76,62          | 11,58          | 1,01          |
|          | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71             | 0            | 0,014        | 0,33         | 0             | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33          |
|          | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1             | 0,2           | 9              | 44             | 0            | 0,014        | 0,108        | 0             | 2,76           | 12,72          | 3              | 0,37          |
| №376     | Чай с сахаром  | 180/15    | 0,021         | 0,005         | 14,975         | 60             | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,45           | 0              | 0              | 0,045         |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | <b>19,111</b> | <b>20,185</b> | <b>87,045</b>  | <b>602</b>     | <b>0,053</b> | <b>0,358</b> | <b>0,935</b> | <b>11,978</b> | <b>356,71</b>  | <b>446,94</b>  | <b>82,28</b>   | <b>6,065</b>  |
|          | <b>Обед</b>  |           |               |               |                |                |              |              |              |               |                |                |                |               |
| №66/ТТК  | Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 60        | 0,73          | 6,04          | 8,414          | 91             | 0            | 0,017        | 0,017        | 14,85         | 20,94          | 17,61          | 10,98          | 0,58          |
| №27      | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 8,36          | 6,33          | 27,44          | 200            | 0,01         | 0,13         | 0,09         | 12,77         | 20,65          | 60,4           | 25,67          | 1,35          |

|          |   |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
|----------|---|-----------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|
| №289     | Рагу из птицы   | 200       | 14,153 | 14,928 | 34,9    | 330,56  | 1,52   | 0,149 | 0     | 35,78  | 49,6    | 59      | 39,7   | 1,8    |
|          | Хлеб пшеничный  | 30        | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 71      | 0      | 0,014 | 0,33  | 0      | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0      | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,37   |
| №348     | Компот из сухофруктов   | 200       | 0,54   | 0      | 17,58   | 70,53   | 0,18   | 0,005 | 0,02  | 0,03   | 2,56    | 3,56    | 1,74   | 0,1    |
|          | <b>Итого за обед:</b>   |           | 27,053 | 27,738 | 112,094 | 807,09  | 1,71   | 0,329 | 0,565 | 63,43  | 102,51  | 172,79  | 85,29  | 4,53   |
|          |   |           | 46,174 | 47,923 | 199,139 | 1409,09 | 1,763  | 0,687 | 1,5   | 75,408 | 459,22  | 619,73  | 167,57 | 10,595 |
|          | <b>День 5 / Пятница</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
|          | <b>Завтрак</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
| №42      | Салат картофельный с соленьями<br>огурцами                          | 60        | 1,9    | 6,8    | 5,2     | 87,7    | 0,615  | 0,04  | 0,42  | 6,3    | 13,38   | 35,1    | 11,04  | 0,528  |
| №291     | Плов из птицы   | 200       | 14,7   | 12,6   | 38,9    | 327,8   | 1,22   | 0,108 | 0     | 5,645  | 21,14   | 82,9    | 41,25  | 1,47   |
|          | Хлеб пшеничный  | 30        | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 71      | 0      | 0,014 | 0,33  | 0      | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0      | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,37   |
| №376     | Чай с сахаром и лимоном   | 180/15/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12   | 60,7    | 20     | 0,044 | 0,12  | 1,3    | 125     | 116     | 21     | 1,04   |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>  |           | 19,925 | 19,845 | 82,98   | 591,2   | 21,835 | 0,22  | 0,978 | 13,245 | 168,28  | 266,22  | 80,49  | 3,738  |
|          | <b>Обед</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
| №49 / 70 | Салат "Витаминный" (до 1 марта) /<br>Огурцы соленые (после 1 марта) | 60        | 0,7    | 5,2    | 6,36    | 72,73   | 0      | 0,018 | 0,017 | 14,95  | 19,98   | 14,73   | 10,37  | 0,563  |
| №102     | Суп картофельный с<br>бобовыми(гороховый) на мкб                    | 235/15    | 7,99   | 4,2    | 13,69   | 124,52  | 0      | 0,19  | 0,09  | 1,15   | 25,23   | 95,62   | 30,56  | 1,84   |
| №203     | Макаронья отварные со сливочным<br>маслом                           | 150       | 5,47   | 6,37   | 29,1    | 195,61  | 0,03   | 0,09  | 0,02  | 0      | 11,81   | 47,64   | 8,36   | 0,85   |
| №268     | Котлета из говядины с соусом  | 80/20     | 11,15  | 13,48  | 14,06   | 236,9   | 1,2    | 0,107 | 0,13  | 2,1    | 23,14   | 156,37  | 20,29  | 0,62   |
|          | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 47,33   | 0      | 0,009 | 0,22  | 0      | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0      | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,37   |
| №359     | Кисель  | 200       | 0      | 0      | 35,94   | 118     | 0      | 0     | 0     | 0,3    | 0,3     | 0       | 0      | 0,45   |
|          | <b>Итого за обед:</b>   |           | 27,83  | 29,01  | 117,99  | 839,09  | 1,23   | 0,428 | 0,585 | 18,2   | 87,22   | 340,08  | 75,38  | 4,913  |
|          |   |           | 47,755 | 48,855 | 200,97  | 1430,29 | 23,065 | 0,648 | 1,563 | 31,445 | 255,5   | 606,3   | 155,87 | 8,651  |
|          | <b>День 6 / Суббота</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
|          | <b>Завтрак</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
| №20      | Огурцы свежие с маслом  | 60        | 2,142  | 5,09   | 2,47    | 64,2    | 0,6    | 0     | 0     | 0,04   | 305     | 81      | 0,75   | 0,14   |
| №312     | Картофельное пюре   | 150       | 3,8    | 6,5    | 34,8    | 212,9   | 25,5   | 0,163 | 0,181 | 25,93  | 46,606  | 97,336  | 32,978 | 1,231  |
| №229     | Рыба припущенная с овощами  | 90/30     | 9,33   | 6,33   | 10,2    | 135,09  | 0,04   | 0,11  | 0,12  | 2,55   | 52,95   | 239,39  | 56,27  | 0,89   |
|          | Хлеб пшеничный  | 30        | 2,28   | 0,8    | 14,76   | 71      | 0      | 0,014 | 0,33  | 0      | 6       | 19,5    | 4,2    | 0,33   |
|          | Хлеб ржан-пшеничный   | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0      | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,37   |
| №685/20  | Чай с сахаром и яблоками  | 175/15/10 | 0,2    | 0,5    | 15,7    | 65,3    | 0      | 0     | 0     | 0      | 0,45    | 0       | 0      | 0,045  |
| 04       | <b>Итого за завтрак:</b>  |           | 18,752 | 19,42  | 86,93   | 592,49  | 26,14  | 0,301 | 0,739 | 28,52  | 413,766 | 449,946 | 97,198 | 3,006  |
|          | <b>Обед</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |        |         |         |        |        |
| №52      | Салат из отварной свеклы  | 60        | 0,87   | 4,05   | 5,28    | 61,07   | 0      | 0,012 | 0,2   | 5,8    | 21,46   | 24,94   | 12,76  | 0,81   |
| №108     | Суп картофельный с клецками на мкб со<br>сметаной                   | 225/15/10 | 6,59   | 7,62   | 24,45   | 232     | 0,02   | 0,16  | 0,12  | 15,1   | 25,66   | 87,7    | 28,38  | 1,44   |
| №304     | Рис отварной  | 150       | 3,834  | 5,42   | 31,6    | 210     | 0,03   | 0,04  | 0,02  | 0      | 7,44    | 80,4    | 26     | 0,53   |
| №288     | Курочка тушеная с овощами   | 80/30     | 14     | 8,65   | 17,6    | 182     | 0,646  | 0,111 | 0     | 7,46   | 19      | 6,14    | 24,12  | 1,57   |
|          | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 47,33   | 0      | 0,009 | 0,22  | 0      | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0      | 2,76    | 12,72   | 3      | 0,37   |

|              |  |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
|--------------|--|-----------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| №342         | Компот из свежих плодов  | 200       | 0,17   | 0,17   | 19,18   | 76,8    | 0      | 0,01  | 0,01  | 5,59  | 7,1     | 4,73    | 8,17    | 0     |
|              | <b>Итого за обед:</b>  |           | 27,984 | 26,27  | 116,95  | 853,2   | 0,696  | 0,356 | 0,678 | 33,95 | 87,42   | 229,63  | 105,23  | 4,94  |
|              | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | 46,736 | 45,69  | 203,88  | 1445,69 | 26,836 | 0,657 | 1,417 | 62,47 | 501,186 | 679,576 | 202,428 | 7,946 |
|              | <b>День 7 / Понедельник</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
|              | <b>Завтрак</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
| №15          | Сыр  | 15        | 3,9    | 3,97   | 0,52    | 54,75   | 0,6    | 0     | 0     | 0,04  | 305     | 81      | 0,75    | 0,14  |
|              | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом  | 200/5/10  | 7,8    | 6,6    | 28,36   | 204,04  | 0,05   | 0,23  | 0,24  | 1,3   | 331,5   | 327,1   | 54,5    | 2,11  |
| №173         | Пирожок с повидлом   | 60        | 5,2    | 7,9    | 20,31   | 173,14  | 0,01   | 0,06  | 0,04  | 0,25  | 22,01   | 41,55   | 8,55    | 0,75  |
| №418         | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 71      | 0      | 0,014 | 0,33  | 0     | 6       | 19,5    | 4,2     | 0,33  |
|              | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76    | 12,72   | 3       | 0,37  |
| №376         | Чай с сахаром  | 180/15    | 0,021  | 0,005  | 14,975  | 60      | 0      | 0     | 0     | 0     | 0,45    | 0       | 0       | 0,045 |
|              | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | 20,201 | 18,915 | 87,925  | 606,93  | 0,66   | 0,318 | 0,718 | 1,59  | 667,72  | 481,87  | 71      | 3,745 |
|              | <b>Обед</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
|              | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта) | 60        | 1,002  | 6,06   | 5,6     | 80,94   | 0      | 0,019 | 1,854 | 22    | 27,18   | 19,28   | 10,72   | 0,353 |
| №45 /67      | Суп картофельный с крутой (пшениный) на мкб со сметаной  | 225/15/10 | 9,38   | 9,5    | 22,79   | 223     | 0      | 0,15  | 0,44  | 10,5  | 109,6   | 112,8   | 45,74   | 1,9   |
| №101         | Жаркое по-домашнему (из говядины)  | 200       | 13,18  | 13     | 46,9    | 357,32  | 0,15   | 0,17  | 0     | 20,48 | 29,63   | 213,3   | 47      | 3,1   |
| №259         | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,9    | 0      | 0,009 | 0,22  | 0     | 4       | 13      | 2,8     | 0,22  |
|              | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76    | 12,72   | 3       | 0,37  |
| №348         | Компот из сухофруктов  | 200       | 0,54   | 0      | 17,58   | 70,53   | 0,18   | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56    | 3,56    | 1,74    | 0,1   |
|              | <b>Итого за обед:</b>  |           | 26,622 | 28,92  | 111,71  | 822,69  | 0,33   | 0,367 | 2,642 | 53,01 | 175,73  | 374,66  | 111     | 6,043 |
|              | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | 46,823 | 47,835 | 199,635 | 1429,62 | 0,99   | 0,685 | 3,36  | 54,6  | 843,45  | 856,53  | 182     | 9,788 |
|              | <b>День 8 / Вторник</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
|              | <b>Завтрак</b>   |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
| №338         | Фрукт  | 100       | 0,4    | 0,4    | 7,35    | 46,6    | 0      | 0,03  | 0,2   | 10    | 16      | 11      | 9       | 2,2   |
| №265         | Плов из говядины   | 200       | 15,7   | 18,9   | 35,5    | 374,74  | 0      | 0,09  | 0,14  | 50,9  | 16,6    | 203,2   | 42,9    | 2,3   |
|              | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 71      | 0      | 0,014 | 0,33  | 0     | 6       | 19,5    | 4,2     | 0,33  |
|              | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76    | 12,72   | 3       | 0,37  |
| №376         | Чай с сахаром и лимоном  | 180/15/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12   | 60,7    | 20     | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125     | 116     | 21      | 1,04  |
|              | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | 19,425 | 19,745 | 81,73   | 597,04  | 20     | 0,192 | 0,898 | 62,2  | 166,36  | 362,42  | 80,1    | 6,24  |
|              | <b>Обед</b>  |           |        |        |         |         |        |       |       |       |         |         |         |       |
| №66/ ТТК №27 | Салат из моркови (до 1 марта)/салат из припущенной моркови с мясом (после 1 марта)                     | 60        | 0,73   | 6,04   | 8,414   | 91      | 0      | 0,017 | 0,017 | 14,85 | 20,94   | 17,61   | 10,98   | 0,58  |
| №82          | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной  | 225/15/10 | 7,5    | 7,99   | 23,09   | 184     | 0,27   | 0,06  | 0,28  | 9,9   | 44,87   | 81,62   | 26,53   | 1,47  |
| №203         | Макаронь отварные со сливочным маслом  | 150       | 5,47   | 6,37   | 29,1    | 195,61  | 0,03   | 0,09  | 0,02  | 0     | 11,81   | 47,64   | 8,36    | 0,85  |
| №301         | Кнепи куринье с соусом   | 80/20     | 11,9   | 8,1    | 11,95   | 168,3   | 0,04   | 0,1   | 0,14  | 5,87  | 18,4    | 50      | 28,38   | 1,48  |
|              | Хлеб пшеничный   | 20        | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,9    | 0      | 0,009 | 0,22  | 0     | 4       | 13      | 2,8     | 0,22  |
|              | Хлеб ржан-пшеничный  | 20        | 1      | 0,2    | 9       | 44      | 0      | 0,014 | 0,108 | 0     | 2,76    | 12,72   | 3       | 0,37  |
| №359         | Кисель   | 200       | 0      | 0      | 20,9    | 83,9    | 0      | 0     | 0     | 0     | 0,3     | 0       | 0       | 0,45  |







Согласовано:

Утверждено:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рациона горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год

| № рецепта                   | Приём пищи/Наименование блюда  | Масса порций блюд, в гр. | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|-----------------------------|--|--------------------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--|--|
|                             |  |                          | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                | A             | B1    | E     | C     | Ca    | P     | Mg    | Fe                        |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>День 1 / Понедельник</b> |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|                             | Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)   | 50                       | 0,67                 | 0,08  | 2,17     | 12,05                          | 0,26          | 0,03  | 0,04  | 5,25  | 11,15 | 29,4  | 9,2   | 0,44                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №17/71                      | Рис отварной   | 180                      | 4,44                 | 8,04  | 44,67    | 264                            | 0,04          | 0,05  | 0,03  | 0     | 9,3   | 100   | 32,5  | 0,67                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №268                        | Котлета из говядины с соусом   | 90/20                    | 13,24                | 15    | 16,05    | 252,16                         | 1,36          | 0,12  | 0,14  | 2,36  | 26    | 175,9 | 22,8  | 0,78                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 50                       | 3                    | 0,4   | 13,2     | 68,4                           | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76  | 32,22 | 7,2   | 0,7                       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №376                        | Чай с сахаром  | 180/15                   | 0,021                | 0,005 | 14,975   | 60                             | 0             | 0     | 0     | 0     | 0,45  | 0     | 0     | 0,045                     |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>    |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           | 21,371 | 23,523 | 91,065  | 656,61  | 1,66  | 0,228 | 0,648 | 7,61  | 55,66  | 337,52 | 71,7  | 2,635 |  |  |
| <b>Обед</b>                 |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|                             | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солёными огурцами (после 1 марта) | 50                       | 0,49                 | 4,65  | 4,33     | 61,13                          | 0             | 0,048 | 0,024 | 15    | 8,4   | 15,6  | 12    | 0,58                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №59 / 42                    | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной  | 225/15/10                | 7,5                  | 7,99  | 23,09    | 184                            | 0,27          | 0,06  | 0,28  | 9,9   | 44,87 | 81,62 | 26,53 | 1,47                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №306                        | Пюре гороховое   | 180                      | 6,14                 | 6,98  | 45,4     | 268,98                         | 0,04          | 0,054 | 0,011 | 0     | 155,8 | 136,6 | 52,85 | 0,42                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №301                        | Кнели куриные с соусом   | 90/20                    | 12,7                 | 10,53 | 15,3     | 206,77                         | 0,04          | 0,1   | 0,14  | 5,87  | 18,4  | 50    | 28,38 | 1,48                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60                       | 4,56                 | 0,48  | 29,52    | 142                            | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76  | 32,22 | 7,2   | 0,7                       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №348                        | Компот из сухофруктов  | 200                      | 0,54                 | 0     | 17,58    | 70,53                          | 0,18          | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56  | 3,56  | 1,74  | 0,1                       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>       |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           | 31,93  | 30,63  | 135,22  | 933,41  | 0,53  | 0,295 | 0,913 | 30,8  | 238,79 | 319,6  | 128,7 | 4,75  |  |  |
| <b>Итого за 1 День:</b>     |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           | 53,301 | 54,155 | 226,285 | 1590,02 | 2,19  | 0,523 | 1,561 | 38,41 | 294,45 | 657,12 | 200,4 | 7,385 |  |  |
| <b>День 2 / Вторник</b>     |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №52                         | Салат из отварной свеклы   | 50                       | 0,73                 | 3,38  | 7,68     | 63,9                           | 0             | 0,025 | 0,033 | 8     | 27,92 | 36,3  | 17,5  | 1,05                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| ТК №50                      | Жаркое из птицы  | 230                      | 16,05                | 18,09 | 38,84    | 382,37                         | 1,35          | 0,215 | 0     | 28,98 | 48,1  | 90,97 | 52,58 | 2,42                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
|                             | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60                       | 4,56                 | 0,48  | 29,52    | 142                            | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76  | 32,22 | 7,2   | 0,7                       |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №376                        | Чай с сахаром и лимоном  | 180/15/5                 | 0,045                | 0,005 | 15,12    | 60,7                           | 20            | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125   | 116   | 21    | 1,04                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>    |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           | 21,385 | 21,955 | 91,16   | 648,97  | 21,35 | 0,312 | 0,591 | 38,28 | 209,78 | 275,49 | 98,28 | 5,21  |  |  |
| <b>Обед</b>                 |  |                          |                      |       |          |                                |               |       |       |       |       |       |       |                           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |
| №15                         | Сыр  | 15                       | 3,9                  | 3,97  | 0,52     | 54,75                          | 0,6           | 0     | 0     | 0,04  | 305   | 81    | 0,75  | 0,14                      |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |       |       |  |  |





|          |  |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
|----------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| №66/ТТК  | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 50         | 0,6           | 5,03          | 7              | 75,67          | 0            | 0,03         | 0,2          | 10            | 16            | 11            | 9             | 2,2           |
| №112     | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной   | 225/15/10  | 8,36          | 6,33          | 27,44          | 200            | 0,01         | 0,13         | 0,09         | 12,77         | 20,65         | 60,4          | 25,67         | 1,35          |
| №289     | Рагу из птицы  | 220        | 16,66         | 19,07         | 46,6           | 424,67         | 1,98         | 0,165        | 0            | 39,6          | 56,1          | 68,86         | 44,44         | 2,09          |
| №348     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60         | 4,56          | 0,48          | 29,52          | 142            | 0            | 0,028        | 0,438        | 0             | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7           |
|          | Компот из сухофруктов  | 200        | 0,54          | 0             | 17,58          | 70,53          | 0,18         | 0,005        | 0,02         | 0,03          | 2,56          | 3,56          | 1,74          | 0,1           |
|          | <b>Итого за обед:</b>  |            | <b>30,72</b>  | <b>30,91</b>  | <b>128,14</b>  | <b>912,87</b>  | <b>2,17</b>  | <b>0,358</b> | <b>0,748</b> | <b>62,4</b>   | <b>104,07</b> | <b>176,04</b> | <b>88,05</b>  | <b>6,44</b>   |
|          | <b>Итого за 1 день:</b>  |            | <b>52,401</b> | <b>52,835</b> | <b>226,595</b> | <b>1572,97</b> | <b>2,223</b> | <b>0,716</b> | <b>1,683</b> | <b>74,378</b> | <b>460,78</b> | <b>622,98</b> | <b>170,33</b> | <b>12,505</b> |
|          | <b>День 5 / Пятница</b>  |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>   |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
| №42      | Салат картофельный с соленьями   | 50         | 0,8           | 4,5           | 4,25           | 60,7           | 1,02         | 0,067        | 0,7          | 10,5          | 22,3          | 58,5          | 18,4          | 0,88          |
| №291     | Плов из птицы  | 220        | 16,96         | 17,06         | 47,04          | 409,54         | 1,7          | 0,121        | 0            | 6,27          | 24,39         | 87,45         | 45,21         | 1,67          |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 50         | 3,8           | 0,5           | 24,6           | 117,2          | 0            | 0,028        | 0,438        | 0             | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7           |
| №376     | Чай с сахаром и лимоном  | 180/15/5   | 0,045         | 0,005         | 15,12          | 60,7           | 20           | 0,044        | 0,12         | 1,3           | 125           | 116           | 21            | 1,04          |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>   |            | <b>21,605</b> | <b>22,065</b> | <b>91,01</b>   | <b>648,14</b>  | <b>22,72</b> | <b>0,26</b>  | <b>1,258</b> | <b>18,07</b>  | <b>180,45</b> | <b>294,17</b> | <b>91,81</b>  | <b>4,29</b>   |
|          | <b>Обед</b>  |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
| №49 / 70 | Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб        | 50         | 0,44          | 4,78          | 6,06           | 69,02          | 0            | 0,02         | 0,02         | 24,75         | 34,9          | 29,35         | 18,3          | 0,96          |
| №102     | Макаронны отварные со сливочным маслом   | 235/15     | 7,99          | 4,2           | 13,69          | 124,52         | 0            | 0,19         | 0,09         | 1,15          | 25,23         | 95,62         | 30,56         | 1,84          |
| №203     | Котлета из говядины с соусом   | 180        | 6,84          | 8,95          | 41,2           | 244,8          | 0,04         | 0,011        | 0,03         | 0             | 14,7          | 59,5          | 10,45         | 1,06          |
| №268     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 90/20      | 13,24         | 15            | 16,05          | 252,16         | 1,36         | 0,12         | 0,14         | 2,36          | 26            | 175,9         | 22,8          | 0,78          |
| №359     | Кисель   | 60         | 4,56          | 0,48          | 29,52          | 142            | 0            | 0,028        | 0,438        | 0             | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7           |
|          | <b>Итого за обед:</b>  | <b>200</b> | <b>33,07</b>  | <b>33,41</b>  | <b>127,42</b>  | <b>916,4</b>   | <b>1,4</b>   | <b>0,369</b> | <b>0,718</b> | <b>28,26</b>  | <b>109,89</b> | <b>392,59</b> | <b>89,31</b>  | <b>5,79</b>   |
|          | <b>Итого за 1 день:</b>  |            | <b>54,675</b> | <b>55,475</b> | <b>218,43</b>  | <b>1564,54</b> | <b>24,12</b> | <b>0,629</b> | <b>1,976</b> | <b>46,33</b>  | <b>290,34</b> | <b>686,76</b> | <b>181,12</b> | <b>10,08</b>  |
|          | <b>День 6 / Суббота</b>  |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
|          | <b>Завтрак</b>   |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
| №20      | Омлет свежий с маслом  | 50         | 2             | 5,09          | 2,06           | 62,05          | 1            | 0            | 0            | 0,06          | 508           | 135           | 1,25          | 0,23          |
| №312     | Картофельное пюре  | 180        | 4,8           | 8,52          | 48,67          | 290,56         | 0,04         | 0,05         | 0,03         | 0             | 9,3           | 100           | 32,5          | 0,67          |
| №229     | Рагу припущенная с овощами   | 90/30      | 9,33          | 6,49          | 10,2           | 136,53         | 0,04         | 0,11         | 0,12         | 2,55          | 52,95         | 239,39        | 56,27         | 0,89          |
| №685/20  | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60         | 5,05          | 1,27          | 19,7           | 110,43         | 0            | 0,028        | 0,438        | 0             | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7           |
| 04       | Чай с сахаром и яблоками   | 175/15/10  | 0,2           | 0,5           | 15,7           | 65,3           | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,45          | 0             | 0             | 0,045         |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>   |            | <b>21,38</b>  | <b>21,87</b>  | <b>96,33</b>   | <b>664,87</b>  | <b>1,08</b>  | <b>0,188</b> | <b>0,588</b> | <b>2,61</b>   | <b>579,46</b> | <b>506,61</b> | <b>97,22</b>  | <b>2,535</b>  |
|          | <b>Обед</b>  |            |               |               |                |                |              |              |              |               |               |               |               |               |
| №52      | Салат из отварной свеклы   | 50         | 0,73          | 3,38          | 4,4            | 50,94          | 0            | 0,02         | 0,03         | 10,18         | 24,38         | 26,75         | 16,58         | 0             |

|          |  |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|----------|--|-----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №108     | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 6,59   | 7,62   | 24,45   | 232     | 0,02  | 0,16  | 0,12  | 15,1  | 25,66  | 87,7   | 28,38  | 1,44  |
| №304     | Рис отварной   | 180       | 4,44   | 8,04   | 44,67   | 264     | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 0     | 9,3    | 100    | 32,5   | 0,67  |
| №288     | Куринца тушеная с овощами  | 80/30     | 14     | 11,2   | 17,6    | 227,2   | 0,646 | 0,111 | 0     | 7,46  | 19     | 6,14   | 24,12  | 1,57  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №342     | Компот из свежих плодов  | 200       | 0,17   | 0,17   | 19,18   | 76,8    | 0     | 0,01  | 0,01  | 5,59  | 7,1    | 4,73   | 8,17   | 0     |
|          | Итого за обед:   |           | 30,49  | 30,89  | 140,1   | 992,94  | 0,706 | 0,379 | 0,628 | 38,33 | 94,2   | 257,54 | 116,95 | 4,38  |
|          | Итого за 1 день:   |           | 51,87  | 52,76  | 236,43  | 1657,81 | 1,786 | 0,379 | 1,216 | 40,94 | 673,66 | 764,15 | 214,17 | 6,915 |
|          | День 7 / Понедельник   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|          | Завтрак  |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №15      | Сыр  | 15        | 3,9    | 3,97   | 0,52    | 54,75   | 0,6   | 0     | 0     | 0,04  | 305    | 81     | 0,75   | 0,14  |
|          | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом  | 220/5/12  | 8,6    | 9,7    | 28,36   | 235,14  | 0,05  | 0,23  | 0,24  | 1,3   | 331,5  | 327,1  | 54,5   | 2,11  |
| №418     | Пирожок с повидлом   | 60        | 5,2    | 7,9    | 20,31   | 173,14  | 0,01  | 0,06  | 0,04  | 0,25  | 22,01  | 41,55  | 8,55   | 0,75  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376     | Чай с сахаром  | 180/15    | 0,021  | 0,005  | 14,975  | 60      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,45   | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за завтрак:  |           | 22,281 | 22,055 | 93,685  | 665,03  | 0,66  | 0,318 | 0,718 | 1,59  | 667,72 | 481,87 | 71     | 3,745 |
|          | Обед   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №45 /67  | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта) | 50        | 0,84   | 4,73   | 4,67    | 64,5    | 0     | 0,024 | 1,854 | 28,8  | 34,05  | 24,35  | 13,22  | 0,458 |
| №101     | Суп картофельный с крупной (пшениный) на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 9,38   | 9,5    | 22,79   | 223     | 0     | 0,15  | 0,44  | 10,5  | 109,6  | 112,8  | 45,74  | 1,9   |
| №259     | Жаркое по-домашнему (из говядины)  | 220       | 14,62  | 15,98  | 53,1    | 414,7   | 0,15  | 0,18  | 0,2   | 21,67 | 31,33  | 225    | 49,59  | 1,92  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №348     | Компот из сухофруктов  | 200       | 0,54   | 0      | 17,58   | 70,53   | 0,18  | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56   | 3,56   | 1,74   | 0,1   |
|          | Итого за обед:   |           | 29,94  | 30,69  | 127,66  | 914,73  | 0,33  | 0,387 | 2,952 | 61    | 186,3  | 397,93 | 117,49 | 5,078 |
|          | Итого за 1 день:   |           | 52,221 | 52,745 | 221,345 | 1579,76 | 0,99  | 0,705 | 3,67  | 62,59 | 854,02 | 879,8  | 188,49 | 8,823 |
|          | День 8 / Вторник   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|          | Завтрак  |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №338     | Фрукт  | 100       | 0,4    | 0,4    | 7,35    | 46,6    | 0     | 0,03  | 0,2   | 10    | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
| №287     | Плов из говядины   | 230       | 18,05  | 21,7   | 40,8    | 430,9   | 0     | 0,1   | 0,15  | 56    | 76,24  | 189    | 51,4   | 2,59  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376     | Чай с сахаром и лимоном  | 180/15/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12   | 60,7    | 20    | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125    | 116    | 21     | 1,04  |
|          | Итого за завтрак:  |           | 23,055 | 22,585 | 92,79   | 680,2   | 20    | 0,202 | 0,908 | 67,3  | 226    | 348,22 | 88,6   | 6,53  |
|          | Обед   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №59 / 71 | Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с маслом (после 1 марта)                   | 50        | 0,61   | 5,6    | 7       | 80,84   | 0     | 0,05  | 0,07  | 4,8   | 49,3   | 53,1   | 36,7   | 0,68  |



|               |  |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
|---------------|--|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №15           | Сыр  | 20        | 4,22          | 5,3           | 0,7           | 71,3           | 0,6           | 0            | 0            | 0,04         | 305           | 81            | 0,75          | 0,14         |
| №112          | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 9,9           | 11,1          | 27,44         | 249,26         | 0,01          | 0,13         | 0,09         | 12,77        | 20,65         | 60,4          | 25,67         | 1,35         |
| №304          | Рис отварной   | 180       | 4,44          | 8,04          | 44,67         | 264            | 0,04          | 0,05         | 0,03         | 0            | 9,3           | 100           | 32,5          | 0,67         |
| №229          | Рыба припущенная с овощами   | 90/30     | 9,33          | 6,49          | 10,2          | 136,53         | 0,04          | 0,11         | 0,12         | 2,55         | 52,95         | 239,39        | 56,27         | 0,89         |
|               | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 0             | 0,028        | 0,438        | 0            | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7          |
| №348          | Компот из сухофруктов  | 200       | 0,54          | 0             | 17,58         | 70,53          | 0,18          | 0,005        | 0,02         | 0,03         | 2,56          | 3,56          | 1,74          | 0,1          |
|               | <b>Итого за обед:</b>  |           | <b>32,99</b>  | <b>31,41</b>  | <b>130,11</b> | <b>933,62</b>  | <b>0,87</b>   | <b>0,323</b> | <b>0,698</b> | <b>15,39</b> | <b>399,22</b> | <b>516,57</b> | <b>124,13</b> | <b>3,85</b>  |
|               | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | <b>56,51</b>  | <b>55,49</b>  | <b>222,38</b> | <b>1632,82</b> | <b>4,39</b>   | <b>0,731</b> | <b>1,476</b> | <b>66,25</b> | <b>484,34</b> | <b>860,89</b> | <b>213,73</b> | <b>9,465</b> |
|               | <b>День 11 / Пятница</b>   |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
|               | <b>Завтрак</b>   |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
| №67           | Винегрет овощной   | 50        | 1             | 5,8           | 6,6           | 86,1           | 0             | 0,03         | 2,3          | 36           | 42,56         | 30,43         | 16,53         | 0,57         |
| №291          | Плов из птицы  | 220       | 16,96         | 17,06         | 47,04         | 409,54         | 1,7           | 0,121        | 0            | 6,27         | 24,39         | 87,45         | 45,21         | 1,67         |
|               | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 3,8           | 0,48          | 22,42         | 140,4          | 0             | 0,028        | 0,438        | 0            | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7          |
| №376          | Чай с сахаром и лимоном  | 180/15/5  | 0,045         | 0,005         | 15,12         | 60,7           | 20            | 0,044        | 0,12         | 1,3          | 125           | 116           | 21            | 1,04         |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | <b>21,805</b> | <b>23,345</b> | <b>91,18</b>  | <b>696,74</b>  | <b>21,7</b>   | <b>0,223</b> | <b>2,858</b> | <b>43,57</b> | <b>200,71</b> | <b>266,1</b>  | <b>89,94</b>  | <b>3,98</b>  |
|               | <b>Обед</b>  |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
| №42           | Салат картофельный с соленьями огурцами  | 50        | 0,8           | 4,5           | 4,25          | 60,65          | 1,02          | 0,067        | 0,7          | 10,5         | 22,3          | 58,5          | 18,4          | 0,88         |
| №88           | Пи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной   | 225/15/10 | 7,5           | 8,5           | 18,2          | 187,7          | 0,15          | 0,45         | 0,6          | 10,25        | 45,25         | 78,74         | 24,45         | 1,15         |
| №306          | Пюре гороховое   | 180       | 6,14          | 6,98          | 45,4          | 268,98         | 0,04          | 0,034        | 0,011        | 0            | 155,8         | 136,6         | 52,85         | 0,42         |
| №288          | Курница тушеная с овощами  | 80/30     | 14            | 11,2          | 17,6          | 227,2          | 0,646         | 0,111        | 0            | 7,46         | 19            | 6,14          | 24,12         | 1,57         |
|               | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 3,8           | 0,48          | 22,42         | 140,4          | 0             | 0,028        | 0,438        | 0            | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7          |
| №359          | Кисель   | 200       | 0             | 0             | 20,9          | 83,9           | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,3           | 0             | 0             | 0,45         |
|               | <b>Итого за обед:</b>  |           | <b>32,24</b>  | <b>31,66</b>  | <b>128,77</b> | <b>968,83</b>  | <b>1,856</b>  | <b>0,71</b>  | <b>1,749</b> | <b>28,21</b> | <b>251,41</b> | <b>312,2</b>  | <b>127,02</b> | <b>5,17</b>  |
|               | <b>Итого за 1 день:</b>  |           | <b>54,045</b> | <b>55,005</b> | <b>219,95</b> | <b>1665,57</b> | <b>23,556</b> | <b>0,933</b> | <b>4,607</b> | <b>71,78</b> | <b>452,12</b> | <b>578,3</b>  | <b>216,96</b> | <b>9,15</b>  |
|               | <b>День 12 / Суббота</b>   |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
|               | <b>Завтрак</b>   |           |               |               |               |                |               |              |              |              |               |               |               |              |
| №45/<br>№71   | Салат из белокочанной капусты (ю 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 50        | 0,77          | 0,08          | 2,5           | 13,8           | 0             | 0,03         | 2,3          | 36           | 42,5          | 30,4          | 16,5          | 0,573        |
| №312          | Картофельное пюре  | 180       | 4,8           | 8,52          | 48,67         | 290,56         | 0,04          | 0,05         | 0,03         | 0            | 9,3           | 100           | 32,5          | 0,67         |
| №294          | Котлета из птицы с соусом  | 90/20     | 11,4          | 12,7          | 6,59          | 186,26         | 0,012         | 0,01         | 0,13         | 1,62         | 19,87         | 151           | 18,85         | 2,62         |
|               | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный  | 60        | 4,56          | 0,48          | 29,52         | 142            | 0             | 0,028        | 0,438        | 0            | 8,76          | 32,22         | 7,2           | 0,7          |
| №685/20<br>04 | Чай с сахаром и яблоками   | 175/15/10 | 0,2           | 0,5           | 15,7          | 65,3           | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,45          | 0             | 0             | 0,045        |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>   |           | <b>21,73</b>  | <b>23,02</b>  | <b>92,98</b>  | <b>697,92</b>  | <b>0,052</b>  | <b>0,118</b> | <b>2,898</b> | <b>37,62</b> | <b>80,88</b>  | <b>313,62</b> | <b>75,05</b>  | <b>4,608</b> |

