

«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа № 2»



(подпись)

(расшифровка)

2022 г.

«Утверждаю»

Организатор питания

/Кузнецов Д.Г./

(подпись)

(расшифровка)

« 01 » сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа № 2»

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»

согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорийность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,400 | 1,900 | 71,600 | 0,400 | 92,300 | 128,000 | 26,700 | 1,300 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,74 | 0,000 | 0,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,000 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,040 | 15,000 | 0,000 | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 |
| | Итого: | | 11,07 | 14,02 | 66,69 | 437,26 | 0,48 | 17,17 | 111,60 | 1,32 | 141,50 | 204,43 | 65,13 | 7,17 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты** | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 55,30 | 0,02 | 24,43 | 0,00 | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 102 | Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 7,50 1,90 | 3,22 0,70 | 17,25 | 128,25 13,00 | 0,150 0,002 | 1,000 0,024 | 0,000 0,000 | 1,000 0,000 | 82,500 1,922 | 327,500 0,000 | 47,500 15,000 | 2,250 0,113 |
| 268 | Шницель мясной с соусом | 90/ | 11,10 | 19,50 | 9,90 | 259,50 | 0,090 | 0,300 | 5,250 | 1,050 | 38,850 | 157,500 | 30,000 | 2,100 |
| 309 | с макаронами отварными | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 1,950 | 12,000 | 34,500 | 7,500 | 0,750 |
| 342 | Компот из свеж. фруктов(яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,010 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 6,400 | 4,400 | 3,600 | 0,180 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 9,200 | 42,400 | 10,000 | 1,240 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 30,38 | 35,37 | 114,06 | 894,27 | 0,39 | 27,55 | 5,25 | 6,93 | 198,47 | 612,02 | 136,20 | 7,37 |
| | Всего за день: | | 41,45 | 49,39 | 180,75 | 1331,53 | 0,872 | 44,724 | 116,850 | 8,250 | 339,972 | 816,450 | 201,330 | 14,543 |

** с 1 марта замена на

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,78 | 3,00 | 4,80 | 50,40 | 0,07 | 14,46 | 2,20 | 0,03 | 32,00 | 35,00 | 25,00 | 0,78 |
|----|---------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|

М Е Н Ю № 2

Вторник

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом) | 150 | 20,85 | 14,40 | 30,15 | 333,60 | 0,090 | 0,300 | 90,000 | 1,200 | 195,000 | 282,000 | 33,00 | 1,350 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,04 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,20 | 0,440 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,030 | 1,470 | 0,000 | 0,000 | 158,670 | 132,000 | 29,33 | 2,400 |
| | Итого: | | 27,71 | 24,67 | 78,80 | 648,04 | 0,160 | 1,770 | 90,090 | 1,720 | 362,870 | 450,700 | 75,57 | 4,190 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционные | 60 | 0,72 | 0,24 | 5,04 | 25,20 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 3,040 | 16,370 | 30,020 | 16,18 | 0,700 |
| 88 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 250/ 10 | 1,80 0,30 | 4,98 2,00 | 8,13 0,30 | 84,48 21,00 | 0,080 0,000 0,000 | 18,480 0,024 0,007 | 0,000 0,000 0,015 | 2,380 0,000 0,000 | 33,980 1,922 3,272 | 47,430 0,000 0,800 | 22,20 15,00 6,00 | 0,830 0,113 0,015 |
| 229 | Рыба, туш. в томате с овощами | 90/ | 20,48 | 4,95 | 2,53 | 136,58 | 0,140 | 2,030 | 24,980 | 2,500 | 48,600 | 298,580 | 48,15 | 0,920 |
| 312 | с картофельным пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,160 | 3,750 | 33,150 | 0,150 | 38,250 | 76,950 | 26,70 | 0,860 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,200 | 5,840 | 46,000 | 33,00 | 0,960 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,450 | 11,500 | 53,000 | 12,50 | 1,550 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,60 | 0,220 |
| | Итого: | | 33,82 | 16,25 | 116,75 | 748,08 | 1,520 | 40,741 | 58,145 | 8,980 | 164,334 | 570,180 | 186,33 | 6,168 |
| | Всего за день: | | 61,53 | 40,92 | 195,55 | 1396,12 | 1,680 | 42,511 | 148,235 | 10,700 | 527,204 | 1020,880 | 261,90 | 10,358 |

М Е Н Ю № 3
Среда

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Биточки (тефтели) рыбные | 90/ | 12,04 | 3,94 | 8,44 | 117,34 | 0,080 | 0,390 | 10,910 | 0,560 | 48,490 | 153,560 | 23,510 | 0,680 |
| 304 | с рисом, овощем порционным | 150/30 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,030 | 0,000 | 27,000 | 0,600 | 2,610 | 61,500 | 19,010 | 0,530 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,000 | 133,330 | 111,110 | 25,560 | 2,000 |
| | Кондит.изделие (печенье) | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,020 | 0,000 | 13,000 | 0,260 | 8,200 | 17,400 | 3,000 | 0,200 |
| | Итого: | | 24,35 | 12,69 | 104,37 | 628,98 | 0,190 | 1,720 | 50,910 | 1,940 | 201,830 | 378,370 | 84,280 | 3,850 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы (свекла отв.порц.) | 60 | 0,78 | 3,10 | 7,27 | 60,10 | 0,012 | 5,140 | 0,000 | 1,390 | 20,640 | 22,270 | 11,800 | 1,030 |
| 103 | Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 120,00 | 0,100 | 3,700 | 0,020 | 0,250 | 29,475 | 37,500 | 191,250 | 0,725 |
| | | | 6,50 | 2,60 | 0,20 | 50,00 | 0,002 | 0,024 | 0,000 | 0,000 | 1,922 | 0,000 | 15,000 | 0,113 |
| 260 | Филе куриное в соусе | 90/ | 10,65 | 10,35 | 3,38 | 149,25 | 0,080 | 4,200 | 0,000 | 0,530 | 17,330 | 52,120 | 15,830 | 1,720 |
| 302 | с гречей отварной | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,600 | 210,000 | 140,000 | 5,010 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 9,200 | 42,400 | 10,000 | 1,240 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 34,08 | 23,29 | 110,58 | 789,93 | 0,454 | 13,334 | 0,020 | 2,790 | 111,367 | 403,820 | 402,210 | 12,188 |
| | Всего за день: | | 58,43 | 35,98 | 214,95 | 1418,91 | 0,644 | 15,054 | 50,930 | 4,730 | 313,197 | 782,190 | 486,490 | 16,038 |

М Е Н Ю № 4
Четверг

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углевод | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 310 | Омлет натуральный | 150/ | 14,71 | 20,70 | 2,87 | 256,67 | 0,075 | 0,262 | 318,500 | 0,700 | 112,900 | 249,000 | 19,000 | 2,730 |
| 306 | с зел.горошком | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,04 | 0,024 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,040 | 0,000 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,74 | 0,000 | 0,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,000 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 |
| | Итого: | | 22,60 | 32,76 | 33,09 | 517,69 | 0,139 | 2,532 | 358,590 | 1,360 | 142,100 | 323,230 | 48,170 | 5,440 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Овощи порционные | 60 | 0,72 | 0,24 | 5,04 | 25,20 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 3,040 | 16,370 | 30,020 | 16,180 | 0,700 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на м/к бульоне | 250 | 2,20 1,90 | 5,20 0,70 | 15,58 | 117,90 13,00 | 0,150 0,000 | 14,300 0,024 | 0,000 0,000 | 2,430 0,000 | 16,550 1,922 | 34,950 0,000 | 28,000 15,000 | 1,030 0,113 |
| 278 | Тефтели мясные | 90/ | 7,80 | 8,40 | 12,45 | 156,60 | 0,060 | 1,800 | 26,250 | 0,450 | 36,150 | 184,130 | 24,530 | 3,380 |
| 143 | с овощным рагу | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,73 | 0,170 | 6,450 | 61,800 | 2,700 | 95,100 | 178,950 | 123,450 | 24,450 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,200 | 5,840 | 46,000 | 33,000 | 0,960 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,450 | 11,500 | 53,000 | 12,500 | 1,550 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 22,98 | 21,02 | 145,59 | 862,52 | 0,52 | 39,02 | 88,05 | 9,53 | 188,03 | 544,45 | 259,26 | 32,40 |
| | Всего за день: | | 45,58 | 53,78 | 178,68 | 1380,21 | 0,659 | 41,556 | 446,640 | 10,890 | 330,132 | 867,680 | 307,430 | 37,843 |

М Е Н Ю № 5

Пятница

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорийность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводн | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Оладьи из печени с соусом | 90/ | 12,15 | 8,28 | 7,74 | 154,08 | 0,170 | 11,430 | ##### | 0,900 | 27,000 | 215,100 | 15,300 | 4,500 |
| 309 | с макаронами отварными | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 1,950 | 12,000 | 34,500 | 7,500 | 0,750 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,040 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,000 | 133,330 | 111,110 | 25,560 | 2,000 |
| | Итого: | | 24,29 | 24,05 | 81,69 | 640,33 | 0,29 | 12,76 | 2916,09 | 3,37 | 181,53 | 397,41 | 61,60 | 7,69 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,040 | 6,510 | 0,000 | 2,390 | 98,420 | 55,670 | 17,270 | 0,690 |
| 82 | Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 250/10 | 1,83 1,90 0,30 | 4,90 0,70 2,00 | 11,75 0,30 | 98,40 13,00 21,00 | 0,050 0,002 0,002 | 10,300 0,024 0,007 | 0,000 0,000 0,003 | 2,400 0,000 0,000 | 34,450 1,922 3,272 | 53,030 0,000 0,800 | 26,200 15,000 6,000 | 1,180 0,113 0,015 |
| 291 | Плов с курами | 200 | 14,51 | 12,09 | 36,67 | 313,45 | 0,050 | 0,000 | 37,000 | 0,690 | 22,610 | 133,170 | 29,010 | 1,530 |
| 342 | Компот из свеж.фруктов(яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,010 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 6,400 | 4,400 | 3,600 | 0,180 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,450 | 11,500 | 53,000 | 12,500 | 1,550 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 24,09 | 25,45 | 112,35 | 774,42 | 0,22 | 18,64 | 37,00 | 6,19 | 183,17 | 317,47 | 116,18 | 5,48 |
| | Всего за день: | | 48,38 | 49,50 | 194,04 | 1414,75 | 0,514 | 31,401 | ##### | 9,560 | 364,704 | 714,880 | 177,780 | 13,168 |

М Е Н Ю № 6

Понедельник

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорийность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная Дружба | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,400 | 1,900 | 71,600 | 0,400 | 92,300 | 128,000 | 26,700 | 1,300 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,74 | 0,000 | 0,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,000 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,040 | 15,000 | 0,000 | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 |
| | Итого: | | 11,07 | 14,02 | 66,69 | 437,26 | 0,48 | 17,17 | 111,60 | 1,32 | 141,50 | 204,43 | 65,13 | 7,17 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты* | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 55,30 | 0,02 | 24,43 | 0,00 | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 102 | Суп гороховый на м/к бульоне | 250 | 7,50 | 3,22 | 17,25 | 128,25 | 0,150 | 1,000 | 0,000 | 1,000 | 82,500 | 327,500 | 47,500 | 2,250 |
| | | | 1,90 | 0,70 | | 13,00 | 0,002 | 0,024 | 0,000 | 0,000 | 1,922 | 0,000 | 15,000 | 0,113 |
| 268 | Котлета мясная с соусом | 90/ | 11,10 | 19,50 | 9,90 | 259,50 | 0,090 | 0,300 | 5,250 | 1,050 | 38,850 | 157,500 | 30,000 | 2,100 |
| 309 | с макаронами отварными | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 1,950 | 12,000 | 34,500 | 7,500 | 0,750 |
| 342 | Компот из свеж.фруктов(яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,010 | 1,800 | 0,000 | 0,000 | 6,400 | 4,400 | 3,600 | 0,180 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 9,200 | 42,400 | 10,000 | 1,240 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 30,38 | 35,37 | 114,06 | 894,27 | 0,39 | 27,55 | 5,25 | 6,93 | 198,47 | 612,02 | 136,20 | 7,37 |
| | Всего за день: | | 41,45 | 49,39 | 180,75 | 1331,53 | 0,872 | 44,724 | 116,850 | 8,250 | 339,972 | 816,450 | 201,330 | 14,543 |

* с 1 марта замена на

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,78 | 3,00 | 4,80 | 50,40 | 0,07 | 14,46 | 2,20 | 0,03 | 32,00 | 35,00 | 25,00 | 0,78 |
|----|---------------------------|----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|

М Е Н Ю № 7

Вторник

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорийность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом) | 150 | 20,85 | 14,40 | 30,15 | 333,60 | 0,110 | 0,360 | 108,000 | 1,440 | 234,000 | 338,400 | 39,60 | 1,620 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,04 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,20 | 0,440 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,73 | 2,130 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 24,64 | 22,00 | 59,07 | 532,84 | 0,150 | 0,630 | 108,090 | 1,960 | 256,800 | 397,230 | 64,57 | 4,190 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционные | 60 | 0,72 | 0,24 | 5,04 | 25,20 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 3,040 | 16,370 | 30,020 | 16,18 | 0,700 |
| 98 | Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной | 250/ 10 | 2,70 1,90 0,30 | 2,78 0,70 2,00 | 14,58 0,30 | 94,14 13,00 21,00 | 0,060 0,000 0,000 | 10,000 0,024 0,007 | 0,000 0,000 0,015 | 0,000 0,000 0,000 | 49,250 1,922 3,272 | 222,500 0,000 0,800 | 26,50 15,00 6,00 | 0,780 0,113 0,015 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,06 | 20,94 | 15,88 | 328,23 | 0,360 | 24,470 | 0,000 | 1,410 | 31,640 | 247,770 | 49,41 | 3,880 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,200 | 5,840 | 46,000 | 33,00 | 0,960 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,450 | 11,500 | 53,000 | 12,50 | 1,550 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,60 | 0,220 |
| | Итого: | | 30,22 | 27,71 | 117,42 | 839,66 | 0,560 | 50,951 | 0,015 | 5,360 | 124,394 | 617,490 | 165,19 | 8,218 |
| | Всего за день: | | 54,86 | 49,71 | 176,49 | 1372,50 | 0,710 | 51,581 | 108,105 | 7,320 | 381,194 | 1014,720 | 229,76 | 12,408 |

М Е Н Ю № 8
Среда

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Биточки (котлеты) куриные с соусом | 90/ | 13,68 | 12,24 | 12,15 | 213,48 | 0,675 | 0,180 | 18,000 | 0,337 | 39,600 | 86,400 | 23,400 | 1,980 |
| 302 | с гречей отварной, овощем порц. | 150/30 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,600 | 210,000 | 140,000 | 5,010 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,040 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,390 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,330 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,000 | 133,330 | 111,110 | 25,560 | 2,000 |
| | Итого: | | 28,83 | 24,51 | 92,61 | 706,31 | 0,925 | 1,510 | 18,090 | 0,727 | 194,430 | 435,510 | 198,900 | 9,320 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы (свекла отв.порц.) | 60 | 0,78 | 3,10 | 7,27 | 60,10 | 0,012 | 5,140 | 0,000 | 1,390 | 20,640 | 22,270 | 11,800 | 1,030 |
| 101 | Суп картофельный с крупой рыбный | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 115,96 | 0,150 | 15,590 | 0,080 | 0,150 | 49,230 | 250,530 | 38,500 | 1,190 |
| 255 | Печень по-строгановски | 90/ | 12,15 | 8,28 | 7,74 | 154,08 | 0,170 | 11,430 | 2916,000 | 0,900 | 27,000 | 215,100 | 15,300 | 4,500 |
| 304 | с рисом отварным | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,030 | 0,000 | 27,000 | 0,600 | 2,610 | 61,500 | 19,010 | 0,530 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,010 | 24,000 | 0,000 | 0,200 | 8,200 | 9,000 | 4,400 | 0,140 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 9,200 | 42,400 | 10,000 | 1,240 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 29,29 | 20,06 | 123,16 | 790,33 | 0,432 | 56,160 | 2943,080 | 3,860 | 121,480 | 618,200 | 105,610 | 8,850 |
| | Всего за день: | | 58,12 | 44,57 | 215,77 | 1496,64 | 1,357 | 57,670 | 2961,170 | 4,587 | 315,910 | 1053,710 | 304,510 | 18,170 |

М Е Н Ю № 9
Четверг

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводн | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 306 Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 310 | Омлет натуральный | 150/ | 14,71 | 20,70 | 2,87 | 256,67 | 0,075 | 0,262 | 318,500 | 0,700 | 112,900 | 249,000 | 19,000 | 2,730 | |
| 306 | с зел.горошком (кукурузой конс.) | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,04 | 0,024 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,000 | 0,000 | 0,090 | 0,000 | 0,000 | 1,900 | 0,040 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 | |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 | |
| | Кондит.изделие (печенье) | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,020 | 0,000 | 13,000 | 0,260 | 8,200 | 17,400 | 3,000 | 0,200 | |
| | Итого: | | 20,82 | 30,60 | 47,03 | 546,85 | 0,159 | 2,532 | 331,590 | 1,520 | 147,900 | 337,630 | 51,170 | 5,640 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,040 | 6,510 | 0,000 | 2,390 | 98,420 | 55,670 | 17,270 | 0,690 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты на м/к бульоне | 250/ | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,050 | 10,300 | 0,000 | 2,400 | 34,450 | 53,030 | 26,200 | 1,180 | |
| | со сметаной | 10 | 1,90 | 0,70 | | 13,00 | 0,002 | 0,024 | 0,000 | 0,000 | 1,922 | 0,000 | 15,000 | 0,113 | |
| | | | 0,30 | 2,00 | 0,30 | 21,00 | 0,002 | 0,007 | 0,003 | 0,000 | 3,272 | 0,800 | 6,000 | 0,015 | |
| 234 | Котлеты(биточки) рыбные | 90/ | 12,04 | 3,94 | 8,44 | 117,34 | 0,080 | 0,390 | 10,910 | 0,560 | 48,490 | 153,560 | 23,510 | 0,680 | |
| 312 | с картофельным пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,160 | 3,750 | 33,150 | 0,150 | 38,250 | 76,950 | 26,700 | 0,860 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,020 | 0,800 | 0,000 | 0,200 | 5,840 | 46,000 | 33,000 | 0,960 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,050 | 0,000 | 0,000 | 0,450 | 11,500 | 53,000 | 12,500 | 1,550 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 | |
| | Итого: | | 25,70 | 19,77 | 126,63 | 786,82 | 1,42 | 21,78 | 44,06 | 6,41 | 246,74 | 456,41 | 166,78 | 6,27 | |
| | Всего за день: | | 46,52 | 50,37 | 173,66 | 1333,67 | 1,583 | 24,313 | 375,653 | 7,930 | 394,644 | 794,040 | 217,950 | 11,908 | |

М Е Н Ю № 10

Пятница

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калорий- ность | Витамины и минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углевод- | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 150/ | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 1,950 | 12,000 | 34,500 | 7,500 | 0,750 |
| | с сыром Российским | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 | 0,010 | 0,140 | 52,000 | 0,100 | 176,000 | 100,000 | 7,000 | 0,020 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,030 | 1,470 | 0,000 | 0,000 | 158,670 | 132,000 | 29,330 | 2,400 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| 338 | Фрукт | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,040 | 15,000 | 0,000 | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 |
| | Итого: | | 17,10 | 17,07 | 91,72 | 588,88 | 0,18 | 16,61 | 52,00 | 2,87 | 379,87 | 317,80 | 70,53 | 6,91 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Овощи порционные | 60 | 0,72 | 0,24 | 5,04 | 25,2 | 0,050 | 15,650 | 0,000 | 3,040 | 16,370 | 30,020 | 16,180 | 0,700 |
| 103 | Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 120,00 | 0,100 | 3,700 | 0,020 | 0,250 | 29,475 | 37,500 | 191,250 | 0,725 |
| | | | 1,90 | 0,70 | | 13,00 | 0,002 | 0,024 | 0,000 | 0,000 | 1,922 | 0,000 | 15,000 | 0,113 |
| 288 | Куры отварные (туш.) | 90/ | 19,51 | 11,99 | 0,00 | 186,01 | 0,030 | 0,000 | 18,000 | 0,160 | 36,000 | 128,990 | 18,000 | 1,800 |
| 321 | с капустой тушеной | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,060 | 32,400 | 0,000 | 1,650 | 113,700 | 89,250 | 42,900 | 3,450 |
| 376 | Чай сладкий | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,000 | 0,270 | 0,000 | 0,000 | 13,600 | 22,130 | 11,730 | 2,130 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 9,200 | 42,400 | 10,000 | 1,240 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,260 | 4,600 | 17,400 | 6,600 | 0,220 |
| | Итого: | | 33,73 | 28,07 | 98,14 | 781,17 | 0,30 | 52,04 | 18,02 | 5,72 | 224,87 | 367,69 | 311,66 | 10,38 |
| | Всего за день: | | 50,83 | 45,14 | 189,86 | 1370,05 | 0,482 | 68,654 | 70,020 | 8,590 | 604,737 | 685,490 | 382,190 | 17,288 |