

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян



Утверждаю  
Директор ООО "Парадиз"  
П.А. Карапетян

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |     | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |     |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ                            | 250/0/10     | 25.3             | 12.0    | 32.5         | 280.0                         | 4.01     | 0.21   | 0.00   | 0.16  | 0.00   | 364.54               | 344.51 | 68.10  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 190 | 2008         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431 | 2008         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 505          | 27.7             | 12.3    | 61.0         | 406.1                         | 4.01     | 0.21   | 0.00   | 0.16  | 0.00   | 370.08               | 344.51 | 69.27  | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ                            | 200          | 4.6              | 9.6     | 23.7         | 200.3                         | 0.52     | 0.06   | 0.12   | 0.05  | 0.12   | 110.06               | 106.60 | 23.34  | 0.45   | 177.41 | 9.57   | 0.00   | 0.01  | 190 | 2008         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 440          | 6.9              | 9.9     | 47.9         | 309.0                         | 0.52     | 0.06   | 0.12   | 0.05  | 0.12   | 115.71               | 106.60 | 24.56  | 0.45   | 178.12 | 9.57   | 0.00   | 0.01  |     |              |                  |
| Обед платный                                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ | 250          | 7.5              | 4.0     | 12.5         | 200.1                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 103 | 2011         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 200          | 16.3             | 13.2    | 23.8         | 280.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 291 | 2011         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                    | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.9         | 115.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394 | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 710          | 28.1             | 18.0    | 93.5         | 734.1                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ | 200          | 6.0              | 3.2     | 10.0         | 160.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 103 | 2011         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 100          | 8.1              | 6.6     | 11.9         | 140.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 291 | 2011         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 10.0         | 39.9                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.79                 | 0.00   | 1.25   | 0.00   | 0.72   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 540          | 15.8             | 10.1    | 46.7         | 408.9                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.79                 | 0.00   | 1.25   | 0.00   | 0.72   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     |              |                  |
| Всего за день:                                             |              | 78.5             | 50.4    | 249.1        | 1858.1                        | 6.53     | 0.28   | 0.12   | 0.21  | 0.12   | 498.59               | 455.11 | 99.08  | 1.45   | 179.67 | 9.57   | 0.00   | 0.01  |     |              |                  |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ                                    | 60/0/15      | 2.6              | 5.5     | 27.8         | 169.4                         | 6.00     | 0.04   | 0.02   | 0.04  | 0.08   | 10.17                | 24.70  | 6.35   | 0.41   | 51.91    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 2            | 2011             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                              | 200/0/20     | 9.0              | 20.2    | 28.9         | 334.9                         | 0.06     | 0.06   | 0.06   | 0.04  | 0.00   | 156.83               | 113.38 | 11.69  | 0.92   | 69.63    | 0.63   | 0.01   | 0.01  | 210          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                   | 510          | 11.6             | 25.7    | 70.8         | 560.4                         | 6.06     | 0.10   | 0.07   | 0.08  | 0.08   | 172.55               | 138.08 | 19.22  | 1.33   | 122.36   | 0.63   | 0.01   | 0.01  |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                              | 150/0/20     | 7.2              | 15.1    | 19.7         | 244.1                         | 0.05     | 0.04   | 0.05   | 0.04  | 0.00   | 140.91               | 95.45  | 9.24   | 0.66   | 51.42    | 0.43   | 0.01   | 0.01  | 210          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                   | 410          | 9.5              | 15.4    | 43.9         | 352.8                         | 0.05     | 0.04   | 0.05   | 0.04  | 0.00   | 146.56               | 95.45  | 10.45  | 0.66   | 52.13    | 0.43   | 0.01   | 0.01  |              |                  |
| Обед платный                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ | 250          | 6.2              | 5.0     | 13.7         | 170.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 82           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 200          | 14.8             | 18.1    | 18.4         | 296.4                         | 10.06    | 0.14   | 0.16   | 0.06  | 0.00   | 23.94                | 168.93 | 36.38  | 2.15   | 789.53   | 10.20  | 0.01   | 0.11  | 258          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.9         | 115.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                   | 710          | 25.3             | 24.0    | 89.3         | 720.4                         | 12.06    | 0.15   | 0.16   | 0.06  | 0.00   | 30.94                | 172.93 | 40.38  | 3.15   | 789.53   | 10.20  | 0.01   | 0.11  |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                              |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ | 200          | 5.0              | 4.0     | 11.0         | 136.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 82           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 100          | 7.4              | 9.1     | 9.2          | 148.7                         | 5.05     | 0.07   | 0.08   | 0.03  | 0.00   | 12.00                | 84.55  | 18.23  | 1.08   | 395.58   | 5.11   | 0.01   | 0.06  | 258          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                   | 540          | 14.0             | 13.4    | 44.7         | 392.4                         | 5.05     | 0.07   | 0.08   | 0.03  | 0.00   | 17.64                | 84.55  | 19.45  | 1.08   | 396.28   | 5.11   | 0.01   | 0.06  |              |                  |
| Всего за день:                                         |              | 60.4             | 78.5    | 248.7        | 2 026.0                       | 23.21    | 0.36   | 0.36   | 0.21  | 0.08   | 367.69               | 491.01 | 89.50  | 6.22   | 1 360.30 | 16.38  | 0.04   | 0.20  |              |                  |



## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 200          | 4.1              | 22.9    | 27.9         | 335.0                         | 13.56    | 0.16   | 0.14   | 0.08  | 0.23   | 55.51                | 111.44 | 39.35  | 1.59   | 996.52   | 10.95  | 0.00   | 0.05  | 128          | 2011             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                             | 75           | 8.4              | 18.3    | 0.3          | 199.5                         | 0.00     | 0.15   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 27.00                | 121.50 | 15.00  | 1.50   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 254          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 520          | 14.9             | 41.5    | 56.8         | 660.6                         | 13.56    | 0.31   | 0.14   | 0.08  | 0.23   | 88.05                | 232.94 | 55.53  | 3.09   | 997.35   | 10.95  | 0.00   | 0.05  |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 150          | 3.1              | 17.2    | 20.9         | 251.0                         | 10.17    | 0.12   | 0.11   | 0.06  | 0.17   | 41.77                | 83.63  | 29.53  | 1.19   | 747.47   | 8.22   | 0.00   | 0.03  | 128          | 2011             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                             | 75           | 8.4              | 18.3    | 0.3          | 199.5                         | 0.00     | 0.15   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 27.00                | 121.50 | 15.00  | 1.50   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 254          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 465          | 13.9             | 35.8    | 45.4         | 559.2                         | 10.17    | 0.27   | 0.11   | 0.06  | 0.17   | 74.42                | 205.13 | 45.74  | 2.69   | 748.17   | 8.22   | 0.00   | 0.03  |              |                  |
| Обед платный                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 9.5              | 5.4     | 13.5         | 175.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 102          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 150          | 5.4              | 5.8     | 34.5         | 211.5                         | 0.00     | 0.07   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 29.49                | 41.33  | 10.49  | 0.98   | 63.13    | 0.76   | 0.01   | 0.01  | 309          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)                        | 80/0/30      | 7.6              | 14.4    | 9.5          | 197.2                         | 1.53     | 0.04   | 0.05   | 0.11  | 0.00   | 14.38                | 72.31  | 12.06  | 0.86   | 107.68   | 2.62   | 0.01   | 0.05  | 283          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4         | 77.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8.46                 | 0.00   | 1.80   | 0.00   | 1.20     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 770          | 26.5             | 26.2    | 106.1        | 800.1                         | 1.53     | 0.11   | 0.07   | 0.11  | 0.00   | 52.33                | 113.63 | 24.35  | 1.84   | 172.01   | 3.38   | 0.02   | 0.06  |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 7.6              | 4.3     | 10.8         | 140.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 102          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 100          | 3.6              | 3.8     | 23.1         | 141.0                         | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 19.59                | 27.60  | 7.00   | 0.65   | 42.21    | 0.51   | 0.01   | 0.01  | 309          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)                        | 50/0/30      | 3.3              | 6.0     | 3.3          | 81.8                          | 0.83     | 0.03   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 64.19  | 8.34   | 0.83   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 283          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 620          | 16.2             | 14.5    | 61.6         | 470.5                         | 0.83     | 0.08   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 31.91                | 91.79  | 16.55  | 1.48   | 42.92    | 0.51   | 0.01   | 0.01  |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 71.5             | 117.9   | 269.9        | 2 490.4                       | 26.09    | 0.77   | 0.32   | 0.25  | 0.40   | 246.70               | 643.50 | 142.17 | 9.10   | 1 960.44 | 23.06  | 0.03   | 0.15  |              |                  |



## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледовы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ    | 150/0/20     | 18.1             | 13.3    | 26.8        | 304.0                         | 0.26     | 0.05   | 0.25   | 0.08  | 0.15   | 186.37               | 217.31 | 27.23  | 0.76   | 199.81   | 2.50   | 0.02   | 0.03  | 223          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0        | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 65           | 5.1              | 0.7     | 31.4        | 151.7                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                   | 50           | 3.8              | 4.9     | 37.2        | 208.5                         | 0.00     | 0.04   | 0.03   | 0.01  | 0.00   | 14.50                | 45.00  | 10.00  | 1.05   | 55.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 500          | 27.0             | 18.8    | 109.5       | 720.3                         | 0.26     | 0.09   | 0.28   | 0.08  | 0.15   | 206.42               | 262.31 | 38.40  | 1.81   | 255.64   | 2.50   | 0.02   | 0.03  |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ    | 100/0/20     | 10.6             | 7.8     | 15.8        | 178.5                         | 0.15     | 0.03   | 0.15   | 0.04  | 0.09   | 109.62               | 127.75 | 15.99  | 0.44   | 117.50   | 1.46   | 0.01   | 0.02  | 223          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 360          | 13.0             | 8.1     | 39.9        | 287.2                         | 0.15     | 0.03   | 0.15   | 0.04  | 0.09   | 115.27               | 127.75 | 17.20  | 0.44   | 118.21   | 1.46   | 0.01   | 0.02  |              |                  |
| Обед платный                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 10.6             | 7.5     | 25.4        | 200.0                         | 1.00     | 0.03   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 15.00                | 85.01  | 17.00  | 1.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                             | 200          | 14.4             | 19.3    | 17.3        | 300.7                         | 8.57     | 0.13   | 0.15   | 0.29  | 0.00   | 27.60                | 161.76 | 35.82  | 2.05   | 685.42   | 9.59   | 0.01   | 0.11  | 309          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ                     | 200          | 0.1              | 0.1     | 27.9        | 113.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.00                 | 8.00   | 2.00   | 0.40   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 710          | 29.1             | 27.5    | 99.9        | 752.7                         | 11.57    | 0.16   | 0.15   | 0.31  | 0.00   | 47.60                | 254.77 | 54.82  | 3.65   | 685.42   | 9.59   | 0.01   | 0.11  |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 8.5              | 6.0     | 20.3        | 160.0                         | 0.80     | 0.02   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | 12.00                | 68.00  | 13.60  | 0.96   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                             | 100          | 7.2              | 9.8     | 8.7         | 151.5                         | 4.30     | 0.06   | 0.08   | 0.14  | 0.00   | 13.86                | 81.03  | 17.97  | 1.03   | 343.68   | 4.81   | 0.01   | 0.06  | 309          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 540          | 17.3             | 16.1    | 53.5        | 419.2                         | 5.10     | 0.08   | 0.08   | 0.16  | 0.00   | 31.51                | 149.03 | 32.79  | 1.99   | 344.39   | 4.81   | 0.01   | 0.06  |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 86.5             | 70.5    | 302.8       | 2 179.4                       | 17.08    | 0.36   | 0.66   | 0.60  | 0.24   | 400.79               | 793.85 | 143.21 | 7.89   | 1 403.65 | 18.36  | 0.06   | 0.22  |              |                  |



## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                       | 150          | 3.7              | 6.3     | 32.8         | 203.0                         | 0.00     | 0.02   | 0.00   | 0.05  | 0.00   | 3.00                 | 61.00  | 19.00  | 0.60   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 325          | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                 | 50           | 0.9              | 4.9     | 3.6          | 61.0                          | 1.00     | 0.01   | 0.00   | 0.15  | 0.00   | 4.00                 | 10.00  | 5.00   | 0.20   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 364          | 2008             |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                    | 90           | 12.0             | 15.0    | 12.7         | 233.9                         | 0.89     | 0.08   | 0.11   | 0.04  | 0.00   | 38.01                | 136.67 | 22.22  | 1.99   | 197.97 | 6.21   | 0.01   | 0.07  | 294          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 535          | 19.0             | 26.5    | 77.6         | 624.0                         | 1.89     | 0.11   | 0.11   | 0.24  | 0.00   | 50.55                | 207.67 | 47.39  | 2.79   | 198.80 | 6.21   | 0.01   | 0.07  |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                       | 100          | 2.5              | 4.2     | 21.9         | 135.4                         | 0.00     | 0.01   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 2.00                 | 40.70  | 12.68  | 0.40   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 325          | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                 | 50           | 0.9              | 4.9     | 3.6          | 61.0                          | 1.00     | 0.01   | 0.00   | 0.15  | 0.00   | 4.00                 | 10.00  | 5.00   | 0.20   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 364          | 2008             |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                    | 50           | 6.7              | 8.3     | 7.0          | 129.5                         | 0.50     | 0.04   | 0.06   | 0.02  | 0.00   | 21.09                | 75.78  | 12.31  | 1.10   | 109.87 | 3.45   | 0.01   | 0.04  | 294          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 440          | 12.4             | 17.7    | 56.7         | 434.7                         | 1.50     | 0.07   | 0.06   | 0.21  | 0.00   | 32.74                | 126.48 | 31.20  | 1.70   | 110.58 | 3.45   | 0.01   | 0.04  |              |                  |
| Обед платный                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 6.5              | 3.5     | 7.3          | 150.0                         | 22.00    | 0.06   | 0.00   | 0.20  | 0.00   | 35.00                | 47.00  | 21.00  | 0.80   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 84           | 2008             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                | 200          | 17.0             | 22.5    | 27.4         | 372.1                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 205          | 2011             |
| НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ                                 | 200          | 0.2              | 0.0     | 24.5         | 101.0                         | 4.45     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 15.97                | 4.30   | 4.33   | 0.11   | 40.31  | 0.27   | 0.00   | 0.00  | 436          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 710          | 27.7             | 26.7    | 88.5         | 762.2                         | 26.45    | 0.07   | 0.00   | 0.20  | 0.00   | 50.97                | 51.30  | 25.33  | 0.91   | 40.31  | 0.27   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 5.2              | 2.8     | 5.8          | 120.0                         | 17.60    | 0.05   | 0.00   | 0.16  | 0.00   | 28.00                | 37.60  | 16.80  | 0.64   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 84           | 2008             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                | 100          | 8.5              | 11.3    | 13.7         | 186.1                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 205          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 540          | 15.4             | 14.4    | 44.1         | 413.8                         | 17.60    | 0.05   | 0.00   | 0.16  | 0.00   | 33.65                | 37.60  | 18.02  | 0.64   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 74.6             | 85.2    | 266.9        | 2 234.7                       | 47.43    | 0.28   | 0.18   | 0.81  | 0.00   | 167.91               | 423.04 | 121.93 | 6.03   | 350.39 | 9.92   | 0.02   | 0.11  |              |                  |



## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ                      | 250/0/10     | 8.5              | 14.4    | 41.4        | 329.5                         | 0.61     | 0.18   | 0.15   | 0.07  | 0.18   | 138.06               | 183.25 | 48.41  | 1.38   | 270.04 | 12.59  | 0.00   | 0.01  | 189         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0        | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 505          | 10.9             | 14.7    | 69.9        | 455.6                         | 0.61     | 0.18   | 0.15   | 0.07  | 0.18   | 143.60               | 183.25 | 49.58  | 1.38   | 270.87 | 12.59  | 0.00   | 0.01  |             |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ                      | 200/0/10     | 6.5              | 11.1    | 31.8        | 253.8                         | 0.47     | 0.14   | 0.11   | 0.06  | 0.14   | 106.27               | 141.04 | 37.27  | 1.07   | 207.75 | 9.68   | 0.00   | 0.01  | 189         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 450          | 8.9              | 11.4    | 56.0        | 362.5                         | 0.47     | 0.14   | 0.11   | 0.06  | 0.14   | 111.91               | 141.04 | 38.48  | 1.07   | 208.45 | 9.68   | 0.00   | 0.01  |             |                  |
| Обед платный                                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ | 250          | 7.5              | 4.0     | 12.5        | 200.1                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 103         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 200          | 16.3             | 13.2    | 23.8        | 279.8                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                    | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.9        | 115.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 710          | 28.0             | 18.0    | 93.5        | 733.9                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН. БУЛЬОНЕ | 200          | 6.0              | 3.2     | 10.0        | 160.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 103         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 100          | 8.1              | 6.6     | 11.9        | 140.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 540          | 15.8             | 10.1    | 46.4        | 407.7                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 63.6             | 54.2    | 265.8       | 1959.7                        | 3.07     | 0.32   | 0.26   | 0.13  | 0.32   | 268.16               | 328.29 | 93.28  | 3.45   | 480.03 | 22.27  | 0.00   | 0.02  |             |                  |



## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                           |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ                                    | 60/0/15      | 2.6              | 5.5     | 27.8            | 169.4                         | 6.00     | 0.04   | 0.02   | 0.04  | 0.08   | 10.17                | 24.70  | 6.35   | 0.41   | 51.91  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 2            | 2011             |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                              | 200/0/20     | 9.0              | 20.2    | 28.9            | 334.9                         | 0.06     | 0.06   | 0.06   | 0.04  | 0.00   | 156.83               | 113.38 | 11.69  | 0.92   | 69.63  | 0.63   | 0.01   | 0.01  | 210          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0            | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                   | 510          | 11.6             | 25.7    | 70.8            | 560.4                         | 6.06     | 0.10   | 0.07   | 0.08  | 0.08   | 172.55               | 138.08 | 19.22  | 1.33   | 122.36 | 0.63   | 0.01   | 0.01  |              |                  |  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                           |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                              | 150/0/20     | 6.1              | 13.8    | 19.7            | 227.9                         | 0.04     | 0.04   | 0.04   | 0.03  | 0.00   | 106.65               | 77.13  | 7.96   | 0.63   | 47.39  | 0.43   | 0.01   | 0.01  | 210          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7             | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5            | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                   | 410          | 8.5              | 14.1    | 43.9            | 336.6                         | 0.04     | 0.04   | 0.04   | 0.03  | 0.00   | 112.30               | 77.13  | 9.17   | 0.63   | 48.10  | 0.43   | 0.01   | 0.01  |              |                  |  |
| Обед платный                                           |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ | 250          | 6.2              | 5.0     | 13.7            | 170.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 82           | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                      | 150          | 5.9              | 11.7    | 21.5            | 214.5                         | 10.50    | 0.12   | 0.00   | 0.29  | 0.00   | 28.50                | 90.00  | 36.00  | 1.50   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 133          | 2008             |  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                        | 90           | 11.9             | 7.0     | 6.9             | 136.7                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 294          | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.9            | 115.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.00                 | 4.00   | 4.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8            | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5            | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                   | 760          | 28.2             | 24.5    | 99.3            | 775.3                         | 12.50    | 0.13   | 0.00   | 0.29  | 0.00   | 35.50                | 94.00  | 40.00  | 2.50   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                              |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН, БУЛЬОНЕ | 200          | 5.0              | 4.0     | 11.0            | 136.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 82           | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                      | 100          | 3.9              | 7.8     | 14.3            | 143.0                         | 7.00     | 0.08   | 0.00   | 0.19  | 0.00   | 19.00                | 60.00  | 24.00  | 1.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 133          | 2008             |  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                        | 50           | 6.6              | 3.9     | 3.8             | 75.9                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 294          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7             | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8            | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                   | 590          | 17.1             | 16.0    | 53.6            | 462.7                         | 7.00     | 0.08   | 0.00   | 0.19  | 0.00   | 24.65                | 60.00  | 25.22  | 1.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Всего за день:                                         |              | 65.4             | 80.3    | 267.5           | 2 135.0                       | 25.59    | 0.35   | 0.11   | 0.58  | 0.08   | 345.00               | 369.21 | 93.60  | 5.46   | 171.17 | 1.07   | 0.02   | 0.02  |              |                  |  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ        | 250/0/10     | 6.7              | 13.6    | 44.1         | 326.3                         | 0.59     | 0.06   | 0.15   | 0.07  | 0.18   | 132.56               | 154.38 | 36.82  | 0.63   | 220.12 | 11.01  | 0.01   | 0.02  | 324 | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 505          | 9.1              | 13.9    | 72.6         | 452.4                         | 0.59     | 0.06   | 0.15   | 0.07  | 0.18   | 138.11               | 154.38 | 37.99  | 0.63   | 220.95 | 11.01  | 0.01   | 0.02  |     |      |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ        | 200/0/10     | 5.2              | 10.5    | 33.9         | 251.2                         | 0.46     | 0.05   | 0.11   | 0.05  | 0.14   | 101.82               | 118.76 | 28.32  | 0.48   | 169.35 | 8.47   | 0.01   | 0.02  | 324 | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 450          | 7.5              | 10.8    | 58.1         | 359.9                         | 0.46     | 0.05   | 0.11   | 0.05  | 0.14   | 107.47               | 118.76 | 29.54  | 0.48   | 170.05 | 8.47   | 0.01   | 0.02  |     |      |              |                  |
| Обед платный                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 9.5              | 5.4     | 13.5         | 175.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 102 | 2011 |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 150          | 8.5              | 6.9     | 36.0         | 231.1                         | 0.00     | 0.21   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 18.47                | 203.14 | 136.19 | 4.62   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 181 | 2008 |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                       | 70/0/30      | 0.4              | 4.6     | 2.0          | 50.9                          | 0.00     | 0.01   | 0.00   | 0.02  | 0.06   | 7.64                 | 7.25   | 1.20   | 0.05   | 0.63   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 256 | 2008 |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4         | 77.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8.46                 | 0.00   | 1.80   | 0.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 349 | 2011 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 760          | 22.5             | 17.6    | 100.2        | 673.4                         | 0.00     | 0.21   | 0.00   | 0.06  | 0.06   | 34.57                | 210.39 | 139.20 | 4.67   | 1.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     |      |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 7.6              | 4.3     | 10.8         | 140.0                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 102 | 2011 |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 100          | 5.7              | 4.6     | 24.0         | 154.0                         | 0.00     | 0.14   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | 12.30                | 135.35 | 90.75  | 3.08   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 181 | 2008 |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                       | 50/0/30      | 4.7              | 3.4     | 2.1          | 57.1                          | 4.55     | 0.07   | 0.00   | 1.95  | 0.00   | 4.90                 | 80.85  | 5.25   | 1.75   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 256 | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 620          | 19.7             | 12.6    | 61.4         | 458.8                         | 4.55     | 0.20   | 0.00   | 1.98  | 0.00   | 22.85                | 216.20 | 97.21  | 4.83   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     |      |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 58.8             | 54.8    | 292.2        | 1944.6                        | 5.60     | 0.53   | 0.26   | 2.16  | 0.38   | 303.00               | 699.72 | 303.94 | 10.61  | 393.53 | 19.47  | 0.01   | 0.04  |     |      |              |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 200          | 7.1              | 7.7     | 45.4        | 279.6                         | 0.00     | 0.08   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 39.12                | 54.49  | 13.84  | 1.29   | 83.19    | 1.00   | 0.02   | 0.02  | 309         | 2011             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                          | 75           | 8.4              | 18.3    | 0.3         | 199.5                         | 0.00     | 0.15   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 27.00                | 121.50 | 15.00  | 1.50   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 254         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0        | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 520          | 17.9             | 26.3    | 74.2        | 605.2                         | 0.00     | 0.23   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 71.66                | 175.99 | 30.01  | 2.79   | 84.02    | 1.00   | 0.02   | 0.02  |             |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 150          | 5.3              | 5.8     | 33.9        | 208.8                         | 0.00     | 0.06   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 29.19                | 40.70  | 10.35  | 0.96   | 62.14    | 0.74   | 0.01   | 0.01  | 309         | 2011             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                          | 75           | 8.4              | 18.3    | 0.3         | 199.5                         | 0.00     | 0.15   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 27.00                | 121.50 | 15.00  | 1.50   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 254         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 465          | 16.1             | 24.4    | 58.4        | 517.0                         | 0.00     | 0.21   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 61.84                | 162.20 | 26.57  | 2.46   | 62.85    | 0.74   | 0.01   | 0.01  |             |                  |
| Обед платный                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 10.6             | 7.5     | 25.4        | 200.0                         | 1.00     | 0.03   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 15.00                | 85.01  | 17.00  | 1.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 150          | 3.2              | 5.2     | 21.3        | 145.3                         | 10.36    | 0.12   | 0.10   | 0.03  | 0.08   | 35.49                | 84.14  | 29.07  | 1.18   | 761.37   | 8.47   | 0.00   | 0.03  | 335         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                            | 90           | 14.2             | 13.7    | 13.5        | 234.2                         | 0.00     | 0.14   | 0.00   | 0.07  | 0.00   | 45.04                | 158.55 | 28.83  | 1.44   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 239         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДОВОГОДНЫЙ                    | 200          | 0.1              | 0.1     | 27.9        | 113.0                         | 2.00     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.00                 | 8.00   | 2.00   | 0.40   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 411         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5        | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 750          | 32.1             | 27.1    | 117.5       | 831.5                         | 13.36    | 0.30   | 0.10   | 0.12  | 0.08   | 100.53               | 335.70 | 76.90  | 4.22   | 761.37   | 8.47   | 0.00   | 0.03  |             |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 8.5              | 6.0     | 20.3        | 160.0                         | 0.80     | 0.02   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | 12.00                | 68.00  | 13.60  | 0.96   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 100          | 2.1              | 3.4     | 14.2        | 96.6                          | 6.90     | 0.08   | 0.07   | 0.02  | 0.05   | 23.62                | 56.04  | 19.37  | 0.79   | 507.34   | 5.64   | 0.00   | 0.02  | 335         | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                            | 90           | 14.2             | 13.7    | 13.5        | 234.2                         | 0.00     | 0.14   | 0.00   | 0.07  | 0.00   | 45.04                | 158.55 | 28.83  | 1.44   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 239         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8        | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 630          | 26.5             | 23.5    | 72.5        | 598.5                         | 7.70     | 0.24   | 0.07   | 0.11  | 0.05   | 86.31                | 282.60 | 63.01  | 3.19   | 508.04   | 5.64   | 0.00   | 0.02  |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 92.6             | 101.3   | 322.7       | 2 552.3                       | 21.06    | 0.98   | 0.22   | 0.23  | 0.12   | 320.34               | 956.48 | 196.49 | 12.66  | 1 416.27 | 15.85  | 0.03   | 0.09  |             |                  |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                       | 150          | 3.7              | 6.3     | 32.8         | 203.0                         | 0.00     | 0.02   | 0.00   | 0.05  | 0.00   | 3.00                 | 61.00  | 19.00  | 0.60   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 325 | 2008 |              |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                 | 50           | 0.9              | 4.9     | 3.6          | 61.0                          | 1.00     | 0.01   | 0.00   | 0.15  | 0.00   | 4.00                 | 10.00  | 5.00   | 0.20   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 364 | 2008 |              |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                    | 90           | 12.0             | 15.0    | 12.7         | 233.9                         | 0.89     | 0.08   | 0.11   | 0.04  | 0.00   | 38.01                | 136.67 | 22.22  | 1.99   | 197.97 | 6.21   | 0.01   | 0.07  | 294 | 2011 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/15     | 0.0              | 0.0     | 14.0         | 56.1                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.54                 | 0.00   | 1.17   | 0.00   | 0.83   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 431 | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 535          | 19.0             | 26.5    | 77.6         | 624.0                         | 1.89     | 0.11   | 0.11   | 0.24  | 0.00   | 50.55                | 207.67 | 47.39  | 2.79   | 198.80 | 6.21   | 0.01   | 0.07  |     |      |              |                  |
| Завтрак 5-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                       | 100          | 2.5              | 4.2     | 21.9         | 135.4                         | 0.00     | 0.01   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 2.00                 | 40.70  | 12.68  | 0.40   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 325 | 2008 |              |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                 | 50           | 0.9              | 4.9     | 3.6          | 61.0                          | 1.00     | 0.01   | 0.00   | 0.15  | 0.00   | 4.00                 | 10.00  | 5.00   | 0.20   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 364 | 2008 |              |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                    | 50           | 6.7              | 8.3     | 7.0          | 129.5                         | 0.50     | 0.04   | 0.06   | 0.02  | 0.00   | 21.09                | 75.78  | 12.31  | 1.10   | 109.87 | 3.45   | 0.01   | 0.04  | 294 | 2011 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 440          | 12.4             | 17.7    | 56.7         | 434.7                         | 1.50     | 0.07   | 0.06   | 0.21  | 0.00   | 32.74                | 126.48 | 31.20  | 1.70   | 110.58 | 3.45   | 0.01   | 0.04  |     |      |              |                  |
| Обед платный                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 250          | 1.1              | 5.0     | 9.0          | 85.9                          | 6.34     | 0.03   | 0.03   | 0.21  | 0.00   | 26.51                | 28.12  | 14.85  | 0.60   | 215.04 | 2.67   | 0.00   | 0.01  | 76  | 2008 |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                | 200          | 17.0             | 22.6    | 27.4         | 372.3                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 205 | 2011 |              |                  |
| НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ                                 | 200          | 0.2              | 0.0     | 24.5         | 101.0                         | 4.45     | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 15.97                | 4.30   | 4.33   | 0.11   | 40.31  | 0.27   | 0.00   | 0.00  | 436 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2.4              | 0.3     | 14.5         | 70.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 710          | 22.4             | 28.2    | 90.2         | 698.2                         | 10.79    | 0.04   | 0.04   | 0.21  | 0.00   | 42.49                | 32.41  | 19.18  | 0.71   | 255.35 | 2.94   | 0.00   | 0.02  |     |      |              |                  |
| Обед 1-11 кл. ТЖС/ОВЗ/СВО                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ | 200          | 0.9              | 4.0     | 7.2          | 68.7                          | 5.07     | 0.03   | 0.02   | 0.17  | 0.00   | 21.21                | 22.49  | 11.88  | 0.48   | 172.03 | 2.14   | 0.00   | 0.01  | 76  | 2008 |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                | 100          | 8.5              | 11.3    | 13.7         | 186.2                         | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 205 | 2011 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200/0/10     | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 0.00   | 1.22   | 0.00   | 0.71   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 1.7              | 0.3     | 14.8         | 69.0                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 540          | 11.1             | 15.6    | 45.4         | 362.7                         | 5.07     | 0.03   | 0.02   | 0.17  | 0.00   | 26.86                | 22.49  | 13.10  | 0.48   | 172.74 | 2.14   | 0.00   | 0.01  |     |      |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 64.9             | 88.0    | 270.0        | 2 119.6                       | 19.25    | 0.24   | 0.23   | 0.82  | 0.00   | 152.63               | 389.05 | 110.86 | 5.68   | 737.47 | 14.73  | 0.02   | 0.13  |     |      |              |                  |