

**СОГЛАСОВАНО**

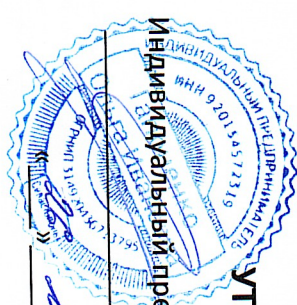
Директор МБОУ школа № 11 им А.В.Преснякова

  
«23» 09/09/2025  


**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.

  
«23» 09/09/2025 г.  


**Примерное циклическое двухнедельное меню для детского лагеря с дневным пребыванием**

**детей с 7-11 лет на базе МБОУ школа № 11 им.А.В.Преснякова**

**2025г.**

## Неделя №1

## 1 День Понедельник

| № РЕЦ.            | Прием пищи,<br>наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--|
|                   |                                                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг   | I, мкг |  |
|                   |                                                                   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |         |        |  |
| Завтрак           |                                                                   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |         |        |  |
| 173-175           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С                                       | 220             | 6,10             | 4,00    | 8,06           | 208,24                              | 0,22     | 2,08  | 32,00  | 0,86  | 0,17   | 221,60 | 79,60                | 315,40 | 2,10   | 261,64  | 11,20  |  |
| 209               | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                                     | 40              | 5,08             | 4,60    | 0,28           | 63,00                               | 0,03     | 0,00  | 0,10   | 0,24  | 0,00   | 22,00  | 4,80                 | 76,80  | 1,00   | 56,00   | 0,00   |  |
| 14                | МАСЛО СЛИВ. (ТОПЛИВММ)                                            | 10              | 0,08             | 6,25    | 0,13           | 58,00                               | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,10  | 0,01   | 2,40   | 0,00                 | 3,00   | 0,02   | 3,00    | 0,00   |  |
| 15                | СЫР (ТОПЛИВММ)                                                    | 20              | 4,64             | 4,90    | 5,00           | 95,00                               | 0,01     | 0,14  | 52,00  | 0,10  | 0,06   | 176,90 | 7,00                 | 100,00 | 0,20   | 17,60   | 0,00   |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 40              | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                               | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,52  | 0,00   | 9,20   | 13,20                | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00   |  |
| 377               | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                     | 200/15/7        | 0,13             | 0,02    | 15,20          | 62,00                               | 0,00     | 2,83  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14,20  | 2,40                 | 4,40   | 0,36   | 21,30   | 0,00   |  |
| Итого за завтрак: |                                                                   | 552             | 19,19            | 20,09   | 44,13          | 579,76                              | 0,30     | 5,05  | 124,10 | 1,82  | 0,24   | 446,30 | 74,10                | 534,40 | 4,12   | 408,60  | 11,20  |  |
| 2 завтрак         |                                                                   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |         |        |  |
| 338               | ФРУКТЫ                                                            | 100             | 0,4              | 0,4     | 9,8            | 47,0                                | 0,0      | 10,0  | 0,0    | 0,2   | 0,0    | 16,0   | 9,0                  | 11,0   | 2,2    | 278,0   | 1,0    |  |
| Обед              |                                                                   |                 |                  |         |                |                                     |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |         |        |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                          | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50 | 0,00   | 0,06  | 0,02   | 8,40   | 12,00                | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |  |
| 82                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10          | 1,9              | 6,5     | 12,80          | 98,40                               | 0,00     | 10,00 | 0,16   | 0,24  | 0,00   | 37,92  | 18,72                | 39,28  | 0,96   | 272,88  | 5,12   |  |
| 265/291           | ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)                                              | 240             | 17,92            | 17,98   | 57,42          | 432,00                              | 0,52     | 1,71  | 0,00   | 3,64  | 0,12   | 16,56  | 52,85                | 175,32 | 2,41   | 405,20  | 7,89   |  |
| 389               | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                | 200             | 1,00             | 0,27    | 17,73          | 122,40                              | 0,00     | 1,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 4,00   | 1,80                 | 2,50   | 0,50   | 71,70   | 0,50   |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 50              | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                              | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,65  | 0,00   | 11,50  | 16,50                | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00   |  |
| ПР                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40              | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                               | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,94  | 0,00   | 9,20   | 10,00                | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28   |  |
| Итого за обед:    |                                                                   | 850             | 27,7             | 25,7    | 110,2          | 874,86                              | 0,7      | 23,2  | 0,2    | 5,7   | 0,1    | 87,6   | 111,9                | 382,8  | 5,2    | 1 021,9 | 18,2   |  |
| Итого за День:    |                                                                   | 1502            | 47,26            | 46,20   | 164,16         | 1501,62                             | 0,98     | 38,26 | 124,26 | 7,75  | 0,40   | 549,88 | 194,97               | 928,20 | 11,56  | 1708,50 | 30,39  |  |

## Неделя №1

## 2 день Вторник

| № РЕЦ.            | Прием пищи,<br>наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |         |       |        |        |        |        |        |         | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--|--|--|--|
|                   |                                                      |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг   | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | I, мкг               |  |  |  |  |
|                   |                                                      |              |                  |         |                |                                     |          |        |         |       |        |        |        |        |        |         |                      |  |  |  |  |
| Завтрак           |                                                      |              |                  |         |                |                                     |          |        |         |       |        |        |        |        |        |         |                      |  |  |  |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)             | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50  | 0,00    | 0,06  | 0,02   | 8,40   | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40                 |  |  |  |  |
| 289               | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                        | 240          | 17,22            | 16,07   | 20,84          | 297,60                              | 0,08     | 15,53  | 20,02   | 0,30  | 0,16   | 50,46  | 53,07  | 148,38 | 2,63   | 901,02  | 0,00                 |  |  |  |  |
| 376               | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200/15       | 0,12             | 0,05    | 12,40          | 50,90                               | 0,00     | 0,24   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 11,46  | 2,10   | 3,54   | 0,44   | 26,28   | 0,00                 |  |  |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40           | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                               | 0,04     | 0,00   | 0,00    | 0,52  | 0,00   | 9,20   | 13,20  | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00                 |  |  |  |  |
| Итого за завтрак: |                                                      | 555          | 21,16            | 16,56   | 50,98          | 455,22                              | 0,16     | 26,27  | 20,02   | 0,88  | 0,18   | 79,52  | 80,37  | 266,52 | 4,05   | 1150,36 | 2,40                 |  |  |  |  |
| 2 завтрак         |                                                      |              |                  |         |                |                                     |          |        |         |       |        |        |        |        |        |         |                      |  |  |  |  |
| 406/421           | ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА                 | 100          | 7,76             | 8,72    | 34,10          | 250,00                              | 0,85     | 0,00   | 10,50   | 0,07  | 0,06   | 16,80  | 21,30  | 57,45  | 1,05   | 82,65   | 0,00                 |  |  |  |  |
| 389               | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                   | 200          | 1,00             | 0,27    | 17,73          | 122,40                              | 0,00     | 1,00   | 0,00    | 0,20  | 0,00   | 4,00   | 1,80   | 2,50   | 0,50   | 71,70   | 0,50                 |  |  |  |  |
| Обед              |                                                      |              |                  |         |                |                                     |          |        |         |       |        |        |        |        |        |         |                      |  |  |  |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)             | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50  | 0,00    | 0,06  | 0,02   | 8,40   | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40                 |  |  |  |  |
| 102               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОВОВЫМИ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 250          | 5,70             | 4,50    | 18,80          | 139,00                              | 0,24     | 3,68   | 0,16    | 1,68  | 0,00   | 28,56  | 26,00  | 62,24  | 1,60   | 375,20  | 1,72                 |  |  |  |  |
| 282/330           | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ                 | 100/30       | 11,28            | 12,45   | 6,25           | 218,36                              | 0,21     | 77,94  | 6484,90 | 1,50  | 1,60   | 19,65  | 15,08  | 223,38 | 11,47  | 248,56  | 4,20                 |  |  |  |  |
| 302               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                                       | 150          | 3,60             | 4,60    | 37,70          | 243,75                              | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,30  | 0,00   | 11,00  | 26,00  | 78,00  | 0,60   | 0,00    | 0,00                 |  |  |  |  |
| 342               | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 200          | 0,10             | 0,10    | 17,90          | 115,00                              | 0,02     | 0,72   | 0,02    | 0,00  | 0,00   | 32,48  | 17,46  | 32,44  | 0,70   | 229,80  | 0,00                 |  |  |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                              | 0,05     | 0,00   | 0,00    | 0,65  | 0,00   | 11,50  | 16,50  | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00                 |  |  |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                               | 0,04     | 0,00   | 0,00    | 0,94  | 0,00   | 9,20   | 10,00  | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28                 |  |  |  |  |
| Итого за обед:    |                                                      | 880          | 27,5             | 22,6    | 102,9          | 938,17                              | 0,6      | 92,8   | 6485,1  | 5,1   | 1,6    | 120,8  | 123,0  | 561,8  | 16,7   | 1125,7  | 10,6                 |  |  |  |  |
| Итого за день:    |                                                      | 1735         | 57,45            | 48,16   | 205,74         | 1765,79                             | 1,61     | 120,11 | 6515,60 | 6,28  | 1,86   | 221,11 | 226,51 | 888,23 | 22,30  | 2430,39 | 13,50                |  |  |  |  |

## Неделя №1

## 3 день Среда

| № РЕЦ.    | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |
|-----------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|
|           |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | І, мкг |
| Завтрак   |                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |
| 70/71     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)        | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20                         | 0,04     | 10,50  | 0,00   | 0,06  | 0,02   | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |
| 210       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 180          | 13,93            | 24,80   | 2,64        | 289,70                        | 0,11     | 0,26   | 0,33   | 0,56  | 0,51   | 0,26                 | 16,14  | 225,78 | 2,64   | 198,90  | 0,00   |
| 14        | МАСЛО СЛИВ. (ТОПЛИЯМИ)                       | 10           | 0,08             | 6,25    | 0,13        | 58,00                         | 0,00     | 0,00   | 40,00  | 0,10  | 0,01   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,02   | 3,00    | 0,00   |
| 382       | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200          | 3,17             | 2,68    | 15,95       | 100,60                        | 0,04     | 1,30   | 20,00  | 0,00  | 0,16   | 125,78               | 14,00  | 90,00  | 0,13   | 190,70  | 9,0    |
| ПР        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,16             | 0,32    | 15,46       | 93,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,00   | 0,52  | 0,00   | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00   |
|           | Итого за завтрак:                            | 490          | 21,00            | 34,17   | 36,46       | 555,02                        | 0,23     | 12,06  | 60,3   | 1,24  | 0,70   | 146,04               | 55,34  | 433,38 | 3,77   | 615,66  | 11,40  |
| 2 завтрак |                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |
| 338       | ФРУКТЫ                                       | 100          | 0,40             | 0,00    | 9,80        | 47,00                         | 0,03     | 10,00  | 0,00   | 0,20  | 0,02   | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 278,00  | 1,00   |
| Обед      |                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |
| 70/71     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВИР. (ПО СЕЗОНУ)      | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 13,20                         | 0,04     | 10,50  | 0,00   | 0,06  | 0,02   | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |
| 99        | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 1,3              | 5,2     | 20,5        | 76,20                         | 0,05     | 8,30   | 0,0    | 0,2   | 0,03   | 27,9                 | 16,6   | 39,42  | 0,62   | 307,2   | 0,0    |
| 267       | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 100/10       | 19,46            | 54,60   | 8,22        | 465,00                        | 0,47     | 0,00   | 46,33  | 3,64  | 0,15   | 15,15                | 16,99  | 120,14 | 1,89   | 200,40  | 7,89   |
| 203       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 150          | 6,52             | 2,78    | 26,45       | 219,20                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 1,20  | 0,03   | 4,86                 | 21,12  | 37,17  | 1,11   | 30,35   | 0,80   |
| 388       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 200          | 0,51             | 0,21    | 15,57       | 101,60                        | 0,01     | 100    | 0,00   | 0,00  | 0,06   | 21,34                | 3,44   | 3,44   | 0,63   | 10,34   | 0,00   |
| ПР        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50           | 3,95             | 0,40    | 19,32       | 116,90                        | 0,05     | 0,00   | 0,00   | 0,65  | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00   |
| ПР        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 2,24             | 0,44    | 0,68        | 91,96                         | 0,04     | 0,00   | 0,00   | 0,94  | 0,00   | 9,20                 | 10,00  | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28   |
|           | Итого за обед:                               | 870          | 34,6             | 63,8    | 93,0        | 1084,06                       | 0,7      | 118,8  | 46,33  | 6,7   | 0,3    | 98,3                 | 80,05  | 326,5  | 5,96   | 513,21  | 13,4   |
|           | Итого за день:                               | 1460         | 56,01            | 97,92   | 139,24      | 1686,08                       | 0,98     | 140,86 | 106,66 | 8,17  | 0,98   | 260,37               | #####  | 770,83 | 11,93  | 1406,87 | 25,77  |

## Неделя №1

## 4 день Четверг

| № РЕЦ.    | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|           |                                          |                 | Белки,<br>г      | Жиры, г |                                          | Углеводы,<br>г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2,<br>мг            | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |
| Завтрак   |                                          |                 |                  |         |                                          |                |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |
| 70/71     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ) | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28                                     | 13,20          | 0,04   | 10,50 | 0,00  | 0,06  | 0,02                 | 8,40   | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00 | 2,40   |
| 270/330   | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ      | 100/30          | 10,17            | 14,90   | 13,15                                    | 147,00         | 0,20   | 1,48  | 19,29 | 1,50  | 0,09                 | 45,38  | 29,92  | 92,61  | 5,15   | 214,60 | 4,20   |
| 303       | КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"                   | 150             | 6,32             | 4,50    | 38,85                                    | 152,40         | 0,12   | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 0,50                 | 24,05  | 34,22  | 158,97 | 2,69   | 132,72 | 0,00   |
| 377       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200/15/7        | 0,13             | 0,02    | 15,20                                    | 62,00          | 0,00   | 2,83  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 14,20  | 2,40   | 4,40   | 0,36   | 21,30  | 0,00   |
|           | Итого за завтрак: 562                    |                 | 17,3             | 19,5    | 69,5                                     | 374,6          | 0,4    | 14,8  | 19,3  | 1,9   | 0,6                  | 92,0   | 78,54  | 335,8  | 8,74   | 542,6  | 6,6    |
| 2 завтрак |                                          |                 |                  |         |                                          |                |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |
| 338       | ФРУКТЫ                                   | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80                                     | 47,00          | 0,03   | 10,00 | 0,00  | 0,20  | 0,02                 | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 278,00 | 1,00   |
| Обед      |                                          |                 |                  |         |                                          |                |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |        |
| 70/71     | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ) | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28                                     | 13,20          | 0,04   | 10,50 | 0,00  | 0,06  | 0,02                 | 8,40   | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00 | 2,40   |
| 114       | СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ          | 250             | 2,10             | 7,10    | 21,60                                    | 87,20          | 0,10   | 4,90  | 0,00  | 1,50  | 0,00                 | 23,10  | 19,40  | 46,20  | 0,80   | 288,50 | 0,00   |
| 288       | ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ     | 100/10          | 22,74            | 25,90   | 0,48                                     | 328,00         | 0,04   | 56,00 | 68,20 | 1,50  | 0,16                 | 56,00  | 20,28  | 166,50 | 1,80   | 192,10 | 3,20   |
| 304       | РИС ОТВАРНОЙ                             | 150             | 3,6              | 4,3     | 36,67                                    | 199,50         | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,50  | 0,12                 | 16,10  | 19,01  | 60,50  | 0,51   | 40,25  | 0,80   |
| 358       | КИСЕЛЬ                                   | 200             | 0,32             | 0,00    | 30,25                                    | 100,00         | 0,02   | 2,40  | 0,00  | 0,00  | 0,02                 | 22,46  | 7,26   | 18,50  | 0,20   | 149,64 | 0,00   |
| ПР        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50              | 3,95             | 0,40    | 19,32                                    | 116,90         | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 0,65  | 0,00                 | 11,50  | 16,50  | 43,50  | 0,55   | 61,32  | 0,00   |
| ПР        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40              | 2,24             | 0,44    | 0,68                                     | 91,96          | 0,04   | 0,00  | 0,00  | 0,94  | 0,00                 | 9,20   | 10,00  | 42,40  | 1,24   | 36,80  | 2,28   |
|           | Итого за обед:                           | 860             | 35,7             | 38,3    | 111,3                                    | 936,8          | 0,3    | 73,8  | 68,2  | 5,2   | 0,3                  | 146,8  | 104,5  | 457,4  | 5,6    | 942,6  | 8,7    |
|           | Итого за день:                           | 1522            | 45,2             | 33,9    | 112,9                                    | 1336,9         | 0,7    | 30,8  | 38,9  | 6,3   | 0,3                  | 176,6  | 179,84 | 579,9  | 13,33  | 1357,0 | 21,0   |

## Неделя №1

## 5 день Пятница

| № РЕЦ.             | Прием пищи,<br>наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |       |           | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|-----------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|
|                    |                                                        |                 | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг   | I, мкг |
|                    |                                                        |                 |                  |         |                |                                          |          |       |        |       |           |                      |        |        |        |         |        |
| Завтрак            |                                                        |                 |                  |         |                |                                          |          |       |        |       |           |                      |        |        |        |         |        |
| 70/71              | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)               | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                                    | 0,04     | 10,50 | 0,00   | 0,06  | 0,02      | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |
| 204                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ                           | 200             | 11,84            | 13,93   | 29,85          | 348,40                                   | 0,11     | 0,85  | 117,00 | 1,44  | 0,54      | 352,05               | 47,80  | 387,28 | 1,16   | 351,80  | 3,40   |
| 14                 | МАСЛО СЛИВ. (ТОРЦИЯМИ)                                 | 10              | 0,08             | 6,25    | 0,13           | 58,00                                    | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,10  | 0,01      | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,02   | 3,00    | 0,00   |
| 378                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                          | 150/50/1<br>5   | 1,52             | 1,35    | 15,90          | 81,00                                    | 0,04     | 1,33  | 10,00  | 0,00  | 0,16      | 126,60               | 15,40  | 92,80  | 0,41   | 154,60  | 0,00   |
| ПР                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 40              | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,52  | 0,00      | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00   |
| Итого за завтрак : |                                                        | 525             | 17,26            | 21,97   | 63,62          | 594,12                                   | 0,23     | 12,68 | 167,00 | 2,12  | 0,73      | 498,65               | 88,40  | 210,40 | 2,57   | 732,46  | 5,8    |
| 2 завтрак          |                                                        |                 |                  |         |                |                                          |          |       |        |       |           |                      |        |        |        |         |        |
| ПР                 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                   | ВЕС/50          | 4,2              | 2,4     | 34,8           | 206,5                                    | 0,0      | 0,0   | 36,0   | 0,6   | 0,0       | 10,5                 | 6,2    | 42,2   | 0,6    | 62,5    | 0,0    |
| 386                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 200             | 3,76             | 5,00    | 8,00           | 100,00                                   | 0,08     | 2,60  | 40,00  | 0,10  | 0,30      | 240,00               | 28,00  | 180,00 | 0,17   | 291,10  | 8,91   |
| Обед               |                                                        |                 |                  |         |                |                                          |          |       |        |       |           |                      |        |        |        |         |        |
| 70/71              | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)<br>РАССОЛЫНИК | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                                    | 0,04     | 10,50 | 0,00   | 0,06  | 0,02      | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |
| 96                 | ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ     | 250/10          | 1,62             | 6,80    | 14,58          | 104,80                                   | 0,08     | 6,70  | 0,00   | 0,30  | 0,04      | 23,32                | 19,34  | 45,38  | 0,74   | 381,24  | 6,10   |
| 228                | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                  | 100             | 15,06            | 15,54   | 9,95           | 141,36                                   | 0,13     | 1,04  | 44,55  | 2,70  | 0,11      | 51,16                | 15,78  | 154,18 | 0,98   | 173,73  | 26,90  |
| 310/312            | КАРТОФ. ПОРЕ ( КАРТОФ.<br>ОТВАРНОЙ)                    | 150             | 3,90             | 3,70    | 24,49          | 191,00                                   | 0,10     | 9,20  | 0,60   | 0,40  | 0,10      | 42,80                | 33,70  | 83,00  | 1,30   | 681,70  | 8,30   |
| 348                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                  | 200             | 66,00            | 0,08    | 32,20          | 132,80                                   | 0,02     | 0,72  | 0,02   | 0,00  | 0,00      | 32,48                | 17,46  | 32,44  | 0,70   | 229,80  | 0,00   |
| ПР                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50              | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                                   | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,65  | 0,00      | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00   |
| ПР                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40              | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,94  | 0,00      | 9,20                 | 10,00  | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28   |
| Итого за обед:     |                                                        | 860             | 93,4             | 27,1    | 103,5          | 792,0                                    | 0,5      | 28,2  | 45,2   | 5,1   | 0,3       | 178,9                | 124,8  | 480,7  | 6,1    | 1738,6  | 46,0   |
| Итого за день:     |                                                        | 1635            | 118,65           | 51,45   | 209,92         | 1692,64                                  | 0,79     | 43,44 | 288,17 | 7,87  | 1,32      | 928,01               | 247,36 | 913,26 | 9,39   | 2824,65 | 60,69  |

## Неделя №2

## 6 день Понедельник

| № РЕЦ.             | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |           |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-----------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|
|                    |                                                                     |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2,<br>мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | I, мкг |
|                    |                                                                     |              |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |           |        |                      |        |        |         |        |
| Завтрак            |                                                                     |              |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |           |        |                      |        |        |         |        |
| 120                | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                             | 250          | 6,10             | 4,00    | 8,06           | 208,24                                   | 0,22     | 2,08  | 32,00 | 0,86  | 0,17      | 221,60 | 79,60                | 315,40 | 2,10   | 261,64  | 11,20  |
| 209                | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                                       | 40           | 5,08             | 4,60    | 0,28           | 63,00                                    | 0,03     | 0,00  | 0,10  | 0,24  | 0,00      | 22,00  | 4,80                 | 76,80  | 1,00   | 56,00   | 0,00   |
| 14                 | МАСЛО СЛИВ. (ТОРЦИЯМИ)                                              | 10           | 0,08             | 6,25    | 0,13           | 58,00                                    | 0,00     | 0,00  | 40,00 | 0,10  | 0,01      | 2,40   | 0,00                 | 3,00   | 0,02   | 3,00    | 0,00   |
| 15                 | СЫР (ТОРЦИЯМИ)                                                      | 20           | 4,64             | 4,90    | 5,00           | 95,00                                    | 0,01     | 0,14  | 52,00 | 0,10  | 0,06      | 176,90 | 7,00                 | 100,00 | 0,20   | 17,60   | 0,00   |
| ПР                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 40           | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,52  | 0,00      | 9,20   | 13,20                | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00   |
| 377                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                       | 200/15/7     | 0,13             | 0,02    | 15,20          | 62,00                                    | 0,00     | 2,83  | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 14,20  | 2,40                 | 4,40   | 0,36   | 21,30   | 0,00   |
| Итого за завтрак : |                                                                     | 582          | 19,2             | 20,1    | 44,1           | 579,8                                    | 0,3      | 5,1   | 124,1 | 1,82  | 0,2       | 446,3  | 107,0                | 534,4  | 4,1    | 408,6   | 11,20  |
| 2 завтрак          |                                                                     |              |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |           |        |                      |        |        |         |        |
| 338                | ФРУКТЫ                                                              | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80           | 47,00                                    | 0,03     | 10,00 | 0,00  | 0,20  | 0,02      | 16,00  | 9,00                 | 11,00  | 2,20   | 28,00   | 1,00   |
| Обед               |                                                                     |              |                  |         |                |                                          |          |       |       |       |           |        |                      |        |        |         |        |
| 70/71              | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                            | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                                    | 0,04     | 10,50 | 0,00  | 0,06  | 0,02      | 8,40   | 12,00                | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |
| 83                 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(СВЕКОЛЬНИК) НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 1,62             | 6,12    | 18,75          | 93,60                                    | 0,05     | 7,34  | 0,00  | 0,06  | 0,04      | 33,58  | 23,86                | 52,64  | 1,10   | 396,54  | 1,68   |
| 260                | ГУЛЯШ(МЯСО)                                                         | 100          | 10,64            | 18,19   | 2,89           | 229,00                                   | 0,28     | 0,92  | 0,00  | 1,04  | 0,09      | 20,00  | 22,39                | 128,62 | 2,21   | 267,70  | 9,86   |
| 321                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                     | 150          | 5,80             | 16,00   | 33,00          | 344,32                                   | 0,08     | 43,20 | 0,00  | 2,20  | 0,10      | 152,60 | 119,0                | 57,20  | 4,60   | 42,60   | 0,00   |
| 389                | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 200          | 1,00             | 0,27    | 17,73          | 122,40                                   | 0,00     | 1,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00      | 4,00   | 1,80                 | 2,50   | 0,50   | 71,70   | 0,50   |
| ПР                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                      | 50           | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                                   | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,65  | 0,00      | 11,50  | 16,50                | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00   |
| ПР                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                | 40           | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,94  | 0,00      | 9,20   | 10,00                | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28   |
| Итого за обед:     |                                                                     | 860          | 25,9             | 41,5    | 94,7           | 1 011,4                                  | 0,5      | 63,0  | 0,0   | 5,2   | 0,3       | 239,3  | 86,6                 | 406,7  | 10,7   | 1 050,7 | 16,7   |
| Итого за день:     |                                                                     | 1542         | 45,5             | 62,0    | 148,6          | 1 638,1                                  | 0,9      | 78,0  | 124,1 | 7,2   | 0,5       | 701,6  | 202,6                | 952,1  | 17,1   | 1 487,3 | 28,9   |

**7 день Вторник**

**Неделя №2**

| Неделя №2         |                                               |              |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |        |                      |         | / день диеты |         |        |  |  |
|-------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--------------|---------|--------|--|--|
| № РЕЦ.            | Прием пищи,<br>наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |              |         |        |  |  |
|                   |                                               |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг   | Fe, мг       | K, мг   | I, мкг |  |  |
| Завтрак           |                                               |              |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |        |                      |         |              |         |        |  |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)      | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50 | 0,00  | 0,06  | 0,02   | 8,40   | 12,00                | 79,80   | 0,54         | 174,00  | 2,40   |  |  |
| 238/331           | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ С ТОМАТНО-<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ   | 100/30       | 14,15            | 13,33   | 19,80          | 211,10                              | 0,05     | 3,11  | 19,91 | 3,20  | 0,04   | 49,15  | 21,78                | 138,75  | 1,86         | 199,32  | 98,00  |  |  |
| 310/312           | КАРТОФ.ПЮРЕ ( КАРТОФ.<br>ОТВАРНОЙ)            | 150          | 3,90             | 3,70    | 24,49          | 191,00                              | 0,10     | 9,20  | 0,60  | 0,40  | 0,10   | 42,80  | 33,70                | 83,00   | 1,30         | 681,70  | 8,30   |  |  |
| 376               | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/15       | 0,12             | 0,05    | 12,40          | 50,90                               | 0,00     | 0,24  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,46  | 2,10                 | 3,54    | 0,44         | 26,28   | 0,00   |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                               | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 52,00 | 0,00   | 9,20   | 13,20                | 34,80   | 0,44         | 49,06   | 0,00   |  |  |
| Итого за завтрак: |                                               | 595          | 22,0             | 17,5    | 74,4           | 559,7                               | 0,2      | 23,1  | 20,5  | 55,7  | 0,2    | 121,0  | 82,8                 | 339,9   | 4,6          | 1 130,4 | 108,7  |  |  |
| 2 завтрак         |                                               |              |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |        |                      |         |              |         |        |  |  |
| 406/421           | ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА          | 100          | 7,76             | 8,72    | 34,10          | 250,00                              | 0,85     | 0,00  | 10,50 | 0,07  | 0,06   | 16,80  | 21,30                | 57,45   | 1,05         | 82,65   | 0,00   |  |  |
| 389               | СОК В АССОРТИМЕНТЕ                            | 200          | 1,00             | 0,27    | 17,73          | 122,40                              | 0,00     | 1,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 4,00   | 1,80                 | 2,50    | 0,50         | 71,70   | 0,50   |  |  |
| Обед              |                                               |              |                  |         |                |                                     |          |       |       |       |        |        |                      |         |              |         |        |  |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)      | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50 | 0,00  | 0,06  | 0,02   | 8,40   | 12,00                | 79,80   | 0,54         | 174,00  | 2,40   |  |  |
| 89                | ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 1,9              | 6,5     | 12,80          | 98,40                               | 0,00     | 8,00  | 0,20  | 0,30  | 0,00   | 47,40  | 23,40                | 69,10   | 1,20         | 341,10  | 6,40   |  |  |
| 294               | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ<br>ПТИЦЫ                 | 100          | 7,6              | 17,6    | 13,30          | 132,40                              | 0,00     | 0,50  | 0,10  | 0,10  | 0,10   | 32,30  | 13,50                | 109,70  | 0,90         | 154,80  | 5,20   |  |  |
| 203               | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                | 150          | 6,52             | 2,78    | 26,45          | 219,20                              | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 1,20  | 0,03   | 4,86   | 21,12                | 37,17   | 1,11         | 30,35   | 0,80   |  |  |
| 388               | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                | 200          | 0,51             | 0,21    | 15,57          | 101,60                              | 0,01     | 100   | 0,00  | 0,00  | 0,06   | 21,34  | 3,44                 | 3,44    | 0,63         | 10,34   | 0,00   |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                              | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,65  | 0,00   | 11,50  | 16,50                | 43,50   | 0,55         | 61,32   | 0,00   |  |  |
| ПР                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                               | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,94  | 0,00   | 9,20   | 10,00                | 42,40   | 1,24         | 36,80   | 2,28   |  |  |
| Итого за обед:    |                                               | 860          | 23,4             | 28,1    | 90,4           | 773,66                              | 0,2      | 119,0 | 0,3   | 3,3   | 0,2    | 135,0  | 100,0                | 385,1   | 6,2          | 808,7   | 17,1   |  |  |
| Итого за день:    |                                               | 1755         | 78,5             | 82,9    | 324,8          | 2 601,8                             | 1,5      | 263,1 | 31,6  | 62,6  | 0,6    | 415,8  | 307,6                | 1 172,6 | 19,0         | 2 973,8 | 143,9  |  |  |

## Неделя №2

## 8 день Среда

| № РЕЦ.            | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |         |         |           | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------|
|                   |                                                                  |                 | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг   | Е, мг   | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг  |      |
|                   |                                                                  |                 |                  |         |                |                                     |          |       |         |         |           |                      |        |        |        |        |         |      |
| Завтрак           |                                                                  |                 |                  |         |                |                                     |          |       |         |         |           |                      |        |        |        |        |         |      |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                         | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50 | 0,00    | 0,06    | 0,02      | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00 | 2,40    |      |
| 282/330           | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ                             | 100/30          | 11,28            | 12,45   | 6,25           | 218,36                              | 0,21     | 77,94 | 6484,90 | 1,50    | 1,60      | 19,65                | 15,08  | 223,38 | 11,47  | 248,56 | 4,20    |      |
| 302               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                                                   | 150             | 3,60             | 4,60    | 37,70          | 243,75                              | 0,00     | 0,00  | 0,00    | 0,30    | 0,00      | 11,00                | 26,00  | 78,00  | 0,60   | 0,00   | 0,00    |      |
| 377               | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                    | 200/15/7        | 0,13             | 0,02    | 15,20          | 62,00                               | 0,00     | 2,83  | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 14,20                | 2,40   | 4,40   | 0,36   | 21,30  | 0,00    |      |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 40              | 3,16             | 0,32    | 15,46          | 93,52                               | 0,04     | 0,00  | 0,00    | 0,52    | 0,00      | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44   | 49,06  | 0,00    |      |
| Итого за завтрак: |                                                                  |                 | 602              | 18,8    | 17,5           | 76,9                                | 630,8    | 0,3   | 91,3    | 6 484,9 | 2,4       | 1,6                  | 62,5   | 68,7   | 420,4  | 13,41  | 492,9   | 6,6  |
| 2 завтрак         |                                                                  |                 |                  |         |                |                                     |          |       |         |         |           |                      |        |        |        |        |         |      |
| ПР                | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                             | ВЕС/50          | 4,2              | 2,4     | 34,8           | 206,5                               | 0,0      | 0,0   | 36,0    | 0,6     | 0,0       | 10,5                 | 6,2    | 42,2   | 0,6    | 62,5   | 0,0     |      |
| 386               | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                            | 200             | 3,76             | 5,00    | 8,00           | 100,00                              | 0,08     | 2,60  | 40,00   | 0,10    | 0,30      | 240,00               | 28,00  | 180,00 | 0,17   | 291,10 | 8,91    |      |
| Обед              |                                                                  |                 |                  |         |                |                                     |          |       |         |         |           |                      |        |        |        |        |         |      |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                         | 60              | 0,66             | 0,12    | 2,28           | 13,20                               | 0,04     | 10,50 | 0,00    | 0,06    | 0,02      | 8,40                 | 12,00  | 79,80  | 0,54   | 174,00 | 2,40    |      |
| 104               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250/20          | 9,76             | 11,32   | 16,31          | 96,80                               | 0,01     | 8,86  | 0,00    | 1,16    | 0,05      | 23,76                | 23,74  | 46,18  | 0,80   | 497,90 | 0,00    |      |
| 395               | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                     | 200/10          | 9,44             | 13,86   | 45,77          | 365,29                              | 0,10     | 0,10  | 0,10    | 0,55    | 0,07      | 33,58                | 0,00   | 0,00   | ф мяса | 0,00   | 0,00    |      |
| 342               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 200             | 0,10             | 0,10    | 17,90          | 115,00                              | 0,02     | 0,72  | 0,02    | 0,00    | 0,00      | 32,48                | 17,46  | 32,44  | 0,70   | 229,80 | 0,00    |      |
| ПР                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 50              | 3,95             | 0,40    | 19,32          | 116,90                              | 0,05     | 0,00  | 0,00    | 0,65    | 0,00      | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55   | 61,32  | 0,00    |      |
| ПР                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 40              | 2,24             | 0,44    | 0,68           | 91,96                               | 0,04     | 0,00  | 0,00    | 0,94    | 0,00      | 9,20                 | 10,00  | 42,40  | 1,24   | 36,80  | 2,28    |      |
| Итого за обед:    |                                                                  |                 | 830              | 26,2    | 26,2           | 102,3                               | 799,15   | 0,3   | 20,2    | 0,1     | 0,1       | 118,9                | 79,7   | 244,3  | 3,83   | 999,8  | 4,7     |      |
| Итого за день     |                                                                  |                 | 1682             | 52,9    | 46,2           | 222,0                               | 1 736,5  | 0,7   | 114,1   | 6 561,0 | 6,4       | 2,1                  | 431,9  | 182,6  | 886,9  | 18,0   | 1 846,3 | 20,2 |

## Неделя №2

## 9 день Четверг

| № п/п             | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |       |           |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|----------------|------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|-----------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--|
|                   |                                                                  |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | В2,<br>мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | I, мкг |  |
|                   |                                                                  |                 |                  |            |                |                                          |          |       |        |       |           |        |                      |        |        |         |        |  |
| Завтрак           |                                                                  |                 |                  |            |                |                                          |          |       |        |       |           |        |                      |        |        |         |        |  |
| 223               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ<br>(ДУЖЕМ ФРУКТОВЫЙ) | 170/30          | 11,60            | 12,91      | 35,51          | 325,00                                   | 0,10     | 0,89  | 123,88 | 1,51  | 0,56      | 372,70 | 50,61                | 410,05 | 1,22   | 372,47  | 3,60   |  |
| 14                | МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)                                           | 10              | 0,08             | 6,25       | 0,13           | 58,00                                    | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,10  | 0,01      | 2,40   | 0,00                 | 3,00   | 0,02   | 3,00    | 0,00   |  |
| 15                | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                   | 20              | 4,64             | 4,90       | 5,00           | 95,00                                    | 0,01     | 0,14  | 52,00  | 0,10  | 0,06      | 176,90 | 7,00                 | 100,00 | 0,20   | 17,60   | 0,00   |  |
| 302               | КАКАО С МОЛОКОМ                                                  | 200             | 3,17             | 2,68       | 15,95          | 100,60                                   | 0,04     | 1,30  | 20,00  | 0,00  | 0,16      | 125,78 | 14,00                | 90,00  | 0,13   | 190,70  | 9,0    |  |
| 119               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 40              | 3,16             | 0,32       | 15,46          | 93,52                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,52  | 0,00      | 9,20   | 13,20                | 34,80  | 0,44   | 49,06   | 0,00   |  |
| Итого за завтрак: |                                                                  | 470             | 22,7             | 27,1       | 72,1           | 672,1                                    | 0,2      | 2,3   | 235,9  | 2,2   | 0,8       | 687,0  | 84,8                 | 637,9  | 2,0    | 632,8   | 12,6   |  |
| 2 завтрак         |                                                                  |                 |                  |            |                |                                          |          |       |        |       |           |        |                      |        |        |         |        |  |
| 330               | ФРУКТЫ                                                           | 100             | 0,40             | 0,40       | 9,80           | 47,00                                    | 0,03     | 10,00 | 0,00   | 0,20  | 0,02      | 16,00  | 9,00                 | 11,00  | 2,20   | 28,00   | 1,00   |  |
| Обед              |                                                                  |                 |                  |            |                |                                          |          |       |        |       |           |        |                      |        |        |         |        |  |
| 70/71             | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ<br>КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                         | 60              | 0,66             | 0,12       | 2,28           | 13,20                                    | 0,04     | 10,50 | 0,00   | 0,06  | 0,02      | 8,40   | 12,00                | 79,80  | 0,54   | 174,00  | 2,40   |  |
| 102               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ             | 250             | 5,70             | 4,50       | 18,80          | 139,00                                   | 0,24     | 3,68  | 0,16   | 1,68  | 0,00      | 28,56  | 26,00                | 62,24  | 1,60   | 375,20  | 1,72   |  |
| 259               | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                              | 240             | 21,54            | 24,81      | 35,92          | 404,5                                    | 0,17     | 9,26  | 0,17   | 0,32  | 0,24      | 41,83  | 58,24                | 282,16 | 5,30   | 1138,92 | 0,00   |  |
| 340               | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                            | 200             | 66,00            | 0,08       | 32,20          | 132,80                                   | 0,02     | 0,72  | 0,02   | 0,00  | 0,00      | 32,48  | 17,46                | 32,44  | 0,70   | 229,80  | 0,00   |  |
| 119               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 50              | 3,95             | 0,40       | 19,32          | 116,90                                   | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,65  | 0,00      | 11,50  | 16,50                | 43,50  | 0,55   | 61,32   | 0,00   |  |
| 119               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 40              | 2,24             | 0,44       | 0,68           | 91,96                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,94  | 0,00      | 9,20   | 10,00                | 42,40  | 1,24   | 36,80   | 2,28   |  |
| Итого за обед:    |                                                                  | 840             | 100,1            | 30,4       | 109,2          | 898,4                                    | 0,6      | 24,2  | 0,4    | 3,7   | 0,3       | 132,0  | 140,2                | 542,5  | 9,9    | 2 016,0 | 6,4    |  |
| Итого за день :   |                                                                  | 1410            | 51,0             | 38,4       | 145,0          | 1 208,1                                  | 0,6      | 132,8 | 44,7   | 5,7   | 0,5       | 207,9  | 252,1                | 781,0  | 11,2   | 1 325,8 | 41,8   |  |

## Неделя №2

## 10 день Пятница

| № РЕЦ. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |           |        | Минеральные вещества |       |        |       |        |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-----------|--------|----------------------|-------|--------|-------|--------|
|        |                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | В2,<br>мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг |

## Завтрак

|                    |                                       |        |      |       |       |        |      |       |      |       |      |       |       |        |      |        |      |
|--------------------|---------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|------|--------|------|
| 70/71              | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ) | 60     | 0,66 | 0,12  | 2,28  | 13,20  | 0,04 | 10,50 | 0,00 | 0,06  | 0,02 | 8,40  | 12,00 | 79,80  | 0,54 | 174,00 | 2,40 |
| 200                | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ        | 100    | 9,31 | 12,90 | 27,30 | 200,40 | 0,00 | 0,50  | 0,10 | 0,10  | 0,10 | 32,30 | 13,50 | 109,70 | 0,90 | 154,80 | 5,20 |
| 203                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 150    | 6,52 | 2,78  | 26,45 | 219,20 | 0,06 | 0,00  | 0,00 | 1,20  | 0,03 | 4,86  | 21,12 | 37,17  | 1,11 | 30,35  | 0,80 |
| 376                | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/15 | 0,12 | 0,05  | 12,40 | 50,90  | 0,00 | 0,24  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 11,46 | 2,10  | 3,54   | 0,44 | 26,28  | 0,00 |
| 119                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40     | 3,16 | 0,32  | 15,46 | 93,52  | 0,04 | 0,00  | 0,00 | 52,00 | 0,00 | 9,20  | 13,20 | 34,80  | 0,44 | 49,06  | 0,00 |
| Итого за завтрак : |                                       | 565    | 19,8 | 16,2  | 83,9  | 577,2  | 0,1  | 11,2  | 0,1  | 53,4  | 0,2  | 66,2  | 61,9  | 265,0  | 3,4  | 434,5  | 8,4  |

## 2 завтрак

|        |        |     |      |      |      |       |      |       |      |      |      |       |      |       |      |        |      |
|--------|--------|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|------|--------|------|
| 338,00 | ФРУКТЫ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 0,13 | 146,34 | 1,00 |
|--------|--------|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|------|--------|------|

## Обед

|       |                                                             |        |       |       |       |         |      |       |       |      |      |       |       |        |      |         |       |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|---------|-------|
| 70/71 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)                       | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,20   | 0,04 | 10,50 | 0,00  | 0,06 | 0,02 | 8,40  | 12,00 | 79,80  | 0,54 | 174,00  | 2,40  |
| 82    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 1,9   | 6,5   | 12,80 | 98,40   | 0,00 | 10,00 | 0,16  | 0,24 | 0,00 | 37,92 | 18,72 | 39,28  | 0,96 | 272,88  | 5,12  |
| 229   | РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                            | 100    | 15,06 | 15,54 | 9,95  | 141,36  | 0,13 | 1,04  | 44,55 | 2,70 | 0,11 | 51,16 | 15,78 | 154,18 | 0,98 | 173,73  | 26,90 |
| 304   | РИС ОТВАРНОЙ                                                | 150    | 3,6   | 4,3   | 36,67 | 199,50  | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,50 | 0,12 | 16,10 | 19,01 | 60,50  | 0,51 | 40,25   | 0,80  |
| 492   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ                         | 200    | 0,32  | 0,00  | 30,25 | 160,00  | 0,02 | 2,40  | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 22,46 | 7,26  | 18,50  | 0,20 | 149,64  | 0,00  |
| 119   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 50     | 3,95  | 0,40  | 19,32 | 116,90  | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,65 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50  | 0,55 | 61,32   | 0,00  |
| 119   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 40     | 2,24  | 0,44  | 0,68  | 91,96   | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,94 | 0,00 | 9,20  | 10,00 | 42,40  | 1,24 | 36,80   | 2,28  |
|       | Итого за обед:                                              | 830    | 27,8  | 27,3  | 112,0 | 821,32  | 0,3  | 23,9  | 44,7  | 5,1  | 0,3  | 156,7 | 99,27 | 438,2  | 4,0  | 908,6   | 37,5  |
|       | Итого за день :                                             | 1495   | 47,9  | 43,9  | 205,6 | 1 445,5 | 0,5  | 45,2  | 44,8  | 58,7 | 0,4  | 239,0 | 170,2 | 714,2  | 7,6  | 1 489,5 | 46,9  |

## ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.