

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 12 » 20 25 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сервинская ООШ»

Надымова Е.Л.



« 12 » 20 25 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях

| п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|---|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|   |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1 | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Первая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

|    |          |                          |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая    | 250/5      | 11,15        | 9,6          | 40,25        | 291,75        | 0,24        | 0,75        | 47,75         | 0,55        | 144,5         | 278,25        | 138,75       | 4,28        |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 20         | 4,12         | 5,52         | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 154,8         | 82,4          | 8            | 0,2         |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром            | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38            | 0           | 0           | 0             | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2          | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06        |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>550</b> | <b>21,28</b> | <b>15,89</b> | <b>88,27</b> | <b>584,85</b> | <b>0,69</b> | <b>0,87</b> | <b>157,95</b> | <b>0,63</b> | <b>323,97</b> | <b>444,55</b> | <b>171,4</b> | <b>6,11</b> |

**Обед**

|    |          |                                         |            |              |              |               |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные)   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,6           | 0,01        | 1,5         | 0            | 0,06        | 13,9          | 14,52         | 8,46         | 0,36        |
| 2. | 122/2021 | Суп с рыбными консервами                | 250        | 9,3          | 11,4         | 10,05         | 180           | 0,08        | 5,75        | 15           | 0,23        | 30,5          | 146,5         | 32,25        | 1,02        |
| 3. | ТУ031    | Котлета из мяса птицы с соусом томатным | 120        | 10,77        | 13,26        | 9,32          | 199,63        | 0,06        | 0,68        | 10,03        | 0,55        | 29,75         | 90,05         | 15,73        | 1           |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 0,07        | 0           | 37,8         | 0,9         | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин           | 200        | 0            | 0            | 15            | 60            | 0           | 0           | 0            | 0           | 3,4           | 5,8           | 0            | 0,02        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>885</b> | <b>33,02</b> | <b>31,33</b> | <b>109,57</b> | <b>856,53</b> | <b>0,66</b> | <b>7,93</b> | <b>62,83</b> | <b>1,74</b> | <b>111,52</b> | <b>387,07</b> | <b>85,89</b> | <b>4,47</b> |

**Итого за день:**

|  |  |  |  |             |              |               |                |             |            |               |             |               |               |               |              |
|--|--|--|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  |  |  | <b>54,3</b> | <b>47,22</b> | <b>197,84</b> | <b>1441,38</b> | <b>1,35</b> | <b>8,8</b> | <b>220,78</b> | <b>2,37</b> | <b>435,49</b> | <b>831,62</b> | <b>257,29</b> | <b>10,58</b> |
|--|--|--|--|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|



|   | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|---|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|   |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1 | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                             |            |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |            |
|----|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 230/2021 | Каша манная молочная жидкая | 250/5      | 7,74         | 8,21         | 38,86        | 259,98        | 0,1         | 1,72        | 50          | 0,65        | 170,17        | 152,25        | 25,38        | 0,57       |
| 2. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5         | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3          | 0,07       |
| 3. |          | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06       |
| 4. |          | Хлеб ржано-пшеничный        | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24        | 119           | 0,76        | 0           | 0           | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>    | <b>555</b> | <b>16,82</b> | <b>10,35</b> | <b>101,1</b> | <b>571,38</b> | <b>0,94</b> | <b>2,02</b> | <b>59,5</b> | <b>0,65</b> | <b>253,61</b> | <b>310,95</b> | <b>65,58</b> | <b>2,2</b> |

**Обед:**

|    |          |                                                  |            |              |              |               |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 26/2021  | Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной) | 60         | 0,84         | 3,66         | 4,56          | 54,6         | 0,01        | 4,62         | 0            | 1,62        | 20,4          | 23,4          | 12           | 0,78        |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                      | 250        | 6,3          | 3,58         | 14,6          | 115,75       | 0,16        | 4,75         | 17,5         | 0,25        | 35,33         | 89,25         | 34,38        | 2,03        |
| 3. | ТУ30     | Фрикадельки из говядины с соусом томатным        | 120        | 10,45        | 10,95        | 7,27          | 169,49       | 0,05        | 0,6          | 10           | 0,49        | 9,65          | 75,95         | 16,37        | 0,75        |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                            | 180        | 8,03         | 6,91         | 28,98         | 210,06       | 0,17        | 0,54         | 34,38        | 0,4         | 104,04        | 200,34        | 99,9         | 3,08        |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин              | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84           | 0,01        | 0,2          | 0            | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4         | 0,69        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                   | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4        | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5         | 0,38        | 0            | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                            | <b>885</b> | <b>32,03</b> | <b>25,87</b> | <b>114,23</b> | <b>822,8</b> | <b>0,84</b> | <b>10,71</b> | <b>61,88</b> | <b>3,16</b> | <b>209,09</b> | <b>484,34</b> | <b>197,5</b> | <b>8,14</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |               |             |              |               |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>48,85</b> | <b>36,22</b> | <b>215,33</b> | <b>1394,18</b> | <b>1,78</b> | <b>12,73</b> | <b>121,38</b> | <b>3,81</b> | <b>462,7</b> | <b>795,29</b> | <b>263,08</b> | <b>10,34</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                        |       |       |       |       |       |      |      |        |        |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая    | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4  | 276,5 | 0,15 | 1,58 | 48,25  | 299,5  | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)         | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08   | 154,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок | 200   | 0,1   | 0,1   | 11,1  | 46    | 0,01 | 0,6  | 0      | 0,04   | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный         | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0      | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный   | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0      | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:      | 550   | 19,08 | 14,59 | 91,22 | 577,6 | 0,61 | 2,3  | 158,45 | 299,62 | 370,77 | 458,45 | 74,65 | 2,6  |

Обед:

|    |          |                                          |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60    | 0,96  | 3,72  | 3,96  | 52,8   | 0,02 | 3,72  | 0    | 1,68 | 13,8   | 25,2   | 10,8  | 0,47 |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250/5 | 1,5   | 4,5   | 3,8   | 61,75  | 0,04 | 8,5   | 0    | 2,33 | 49,5   | 35,75  | 16    | 0,64 |
| 3. | 376/2021 | Рагу из мяса птицы                       | 220   | 23,1  | 20,9  | 17,49 | 350,9  | 0,18 | 9,13  | 74,8 | 0,79 | 39,6   | 251,9  | 51,7  | 2,86 |
| 4. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком               | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3   | 9,5  | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0    | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0    | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого:                                   | 635   | 34,64 | 31,26 | 87,49 | 776,85 | 1,08 | 21,65 | 84,3 | 4,8  | 186,34 | 471,55 | 118,7 | 5,6  |

Итого за день:

|  |  |  |  |       |       |        |         |      |       |        |        |        |     |        |     |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-----|--------|-----|
|  |  |  |  | 53,72 | 45,85 | 178,71 | 1354,45 | 1,69 | 23,95 | 242,75 | 304,42 | 557,11 | 930 | 193,35 | 8,2 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-----|--------|-----|



| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                   | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Четверг**

**Завтрак:**

|    |          |                               |            |              |             |               |               |             |            |              |             |               |               |              |            |
|----|----------|-------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 216/2021 | Каша перловая вязкая молочная | 250/5      | 8,46         | 8,21        | 41,55         | 273,66        | 0,09        | 0,8        | 48,01        | 0,65        | 154,74        | 271,92        | 37,07        | 1,12       |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)    | 10         | 0,08         | 7,25        | 0,13          | 66,1          | 0           | 0          | 4            | 0,01        | 0,24          | 0,3           | 0            | 0          |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2          | 0,1         | 9,3           | 38            | 0           | 0          | 0            | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2          | 0,82       |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0          | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06       |
|    |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 50         | 3,74         | 0,54        | 24,24         | 119           | 0,76        | 0          | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>         | <b>565</b> | <b>16,42</b> | <b>16,5</b> | <b>101,82</b> | <b>626,16</b> | <b>0,91</b> | <b>0,8</b> | <b>52,01</b> | <b>0,66</b> | <b>189,22</b> | <b>400,32</b> | <b>75,17</b> | <b>3,5</b> |

Обед:

|    |          |                                                             |            |              |              |            |               |            |              |              |             |               |               |               |             |
|----|----------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 42/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60         | 1,5          | 3,78         | 4,98       | 60            | 0,05       | 5,28         | 0            | 1,68        | 8,4           | 30,6          | 10,2          | 0,42        |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем                                | 250/5      | 1,85         | 4,43         | 6,95       | 75            | 0,04       | 8            | 0            | 2,35        | 36,75         | 49            | 23,25         | 1,1         |
| 3. | ТУ584    | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным                  | 120        | 9,72         | 7,89         | 8,27       | 148,12        | 0,12       | 0,85         | 10,02        | 0,81        | 52,73         | 227,57        | 37,6          | 1,18        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                 | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46      | 221,4         | 0,07       | 0            | 37,8         | 0,9         | 14,4          | 54            | 9             | 1,26        |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                                               | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5        | 40            | 0          | 1            | 0            | 0,02        | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                              | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6       | 129,4         | 0,06       | 0            | 0            | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,06        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24      | 119           | 0,76       | 0            | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>920</b> | <b>27,71</b> | <b>23,08</b> | <b>116</b> | <b>792,92</b> | <b>1,1</b> | <b>15,13</b> | <b>47,82</b> | <b>5,76</b> | <b>149,32</b> | <b>490,67</b> | <b>118,95</b> | <b>6,39</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>44,13</b> | <b>39,58</b> | <b>217,82</b> | <b>1419,08</b> | <b>2,01</b> | <b>15,93</b> | <b>99,83</b> | <b>6,42</b> | <b>338,54</b> | <b>890,99</b> | <b>194,12</b> | <b>9,89</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| 1               | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд                                          | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |              |               | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------|------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |                        |                                                            |               | Белки              | Жиры         | Углеводы      |                      | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                      | 3                                                          | 4             | 5                  | 6            | 7             | 8                    | 9             | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16          |
| <b>Пятница</b>  |                        |                                                            |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак:</b> |                        |                                                            |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 1.              | 229/2021               | Каша "Дружба"                                              | 250/5         | 6,5                | 8,25         | 34,5          | 238,25               | 0,11          | 1,65         | 49,25         | 0,18        | 162,5                     | 175           | 38,25         | 0,55        |
| 2.              | 76/2021                | Сыр (порциями)                                             | 20            | 4,12               | 5,52         | 0             | 66,2                 | 0,01          | 0,12         | 110,2         | 0,08        | 154,8                     | 82,4          | 8             | 0,2         |
| 3.              | 459/2021               | Чай с лимоном                                              | 200/5         | 0,3                | 0,1          | 9,5           | 40                   | 0             | 1            | 0             | 0,02        | 7,9                       | 9,1           | 5             | 0,87        |
| 5.              |                        | Хлеб пшеничный                                             | 50            | 3,94               | 0,4 *        | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32            | 7             | 0,06        |
| 6.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|                 |                        | <b>Итого за завтрак:</b>                                   | <b>555</b>    | <b>16,73</b>       | <b>14,54</b> | <b>82,72</b>  | <b>533,35</b>        | <b>0,56</b>   | <b>2,77</b>  | <b>159,45</b> | <b>0,28</b> | <b>344,77</b>             | <b>342,7</b>  | <b>71,7</b>   | <b>2,43</b> |
| <b>Обед:</b>    |                        |                                                            |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 1.              | 9/2021                 | Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком ) | 60            | 0,96               | 3,6          | 4,92          | 56,4                 | 0,01          | 10,8         | 0             | 1,62        | 25,2                      | 18,6          | 8,4           | 0,34        |
| 2.              | 100/2021               | Рассольник Ленинградский                                   | 250/5         | 2,63               | 5,1          | 13,25         | 109,5                | 0,09          | 7,1          | 0             | 2,35        | 16,75                     | 61            | 25,5          | 0,86        |
| 3.              | ТУ 30                  | Котлеты из говядины с соусом томатным                      | 120           | 10,45              | 12,58        | 7,66          | 220,93               | 0,07          | 0,67         | 10            | 0,71        | 29,18                     | 111,34        | 22,72         | 1,02        |
| 4.              | 213/2021               | Каша гречневая вязкая                                      | 180           | 8,03               | 6,91         | 28,98         | 210,06               | 0,17          | 0,54         | 34,38         | 0,4         | 104,04                    | 200,34        | 99,9          | 3,08        |
| 5.              | 457/2021               | Чай с сахаром                                              | 200           | 0,2                | 0,1          | 9,3           | 38                   | 0             | 0            | 0             | 0           | 5,1                       | 7,7           | 4,2           | 0,82        |
| 6.              |                        | Хлеб пшеничный                                             | 50            | 3,94               | 0,4          | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32            | 7             | 0,06        |
| 7.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|                 |                        | <b>Итого за обед:</b>                                      | <b>890</b>    | <b>28,08</b>       | <b>28,96</b> | <b>102,83</b> | <b>823,79</b>        | <b>0,78</b>   | <b>19,11</b> | <b>44,38</b>  | <b>5,08</b> | <b>199,84</b>             | <b>475,18</b> | <b>181,17</b> | <b>6,93</b> |
|                 |                        | <b>Всего за день:</b>                                      |               | <b>44,81</b>       | <b>43,5</b>  | <b>185,55</b> | <b>1357,14</b>       | <b>1,34</b>   | <b>21,88</b> | <b>203,83</b> | <b>5,36</b> | <b>544,61</b>             | <b>817,88</b> | <b>252,87</b> | <b>9,36</b> |



| п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|---|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|   |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1 | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                              |       |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая | 250/5 | 6,45  | 8,15  | 40,23 | 260   | 0,08 | 1,68 | 49,75  | 0,2  | 160,25 | 174,45 | 37    | 0,17 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)               | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2  | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08 | 154,8  | 82,4   | 8     | 0,2  |
| 3. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком   | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63    | 0,02 | 0,3  | 9,5    | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный               | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный         | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак             | 550   | 17,78 | 15,54 | 90,35 | 578,1 | 0,55 | 2,1  | 169,45 | 0,28 | 388,92 | 371,35 | 71,75 | 1,25 |

Обед:

|    |          |                                                            |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |       |       |      |
|----|----------|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 9/2021   | Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком ) | 60    | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4   | 0,01 | 10,8  | 0     | 1,62 | 25,2   | 18,6  | 8,4   | 0,34 |
| 2. | 116/2021 | Суп из овощей                                              | 250/5 | 2     | 4,53  | 6,33   | 74     | 0,08 | 7,25  | 0     | 2,35 | 22,75  | 45,25 | 18,25 | 0,71 |
| 3. | ТУ031    | Котлета из мяса птицы с соусом томатным                    | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,09 | 0,68  | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05 | 15,73 | 1    |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54    | 9     | 1,26 |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                              | 200   | 0     | 0     | 15     | 60     | 0    | 0     | 0     | 0    | 3,4    | 5,8   | 0     | 0,02 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                             | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32    | 7     | 0,06 |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5   | 0,38 | 0     | 0     | 0    | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                                             | 890   | 26,2  | 28    | 109,75 | 800,33 | 0,69 | 18,73 | 47,83 | 5,42 | 115,07 | 289,9 | 71,83 | 4,14 |

|  |  |                |  |       |       |       |         |      |       |        |     |        |        |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|-------|-------|---------|------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|------|
|  |  | Всего за день: |  | 43,98 | 43,54 | 200,1 | 1378,43 | 1,24 | 20,83 | 217,28 | 5,7 | 503,99 | 661,25 | 143,58 | 5,39 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|-------|---------|------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|------|

| п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|---|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|   |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1 | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

## Вторник

### Завтрак:

|    |          |                                     |            |              |            |               |               |          |             |              |             |               |               |              |            |
|----|----------|-------------------------------------|------------|--------------|------------|---------------|---------------|----------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 232/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая      | 250/5      | 9,28         | 8,26       | 45,1          | 291,82        | 0,17     | 2,17        | 48,51        | 0,95        | 173,4         | 241,81        | 47,02        | 2,35       |
| 2. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин | 200        | 0,6          | 0,1        | 20,1          | 84            | 0,01     | 0,2         | 0            | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4         | 0,69       |
| 3. |          | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,94         | 0,4        | 26,6          | 129,4         | 0,06     | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,06       |
| 4. |          | Хлеб ржано-пшеничный                | 50         | 3,74         | 0,54       | 24,24         | 119           | 0,76     | 0           | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>555</b> | <b>17,56</b> | <b>9,3</b> | <b>116,04</b> | <b>624,22</b> | <b>1</b> | <b>2,37</b> | <b>48,51</b> | <b>1,35</b> | <b>222,64</b> | <b>381,41</b> | <b>95,32</b> | <b>4,6</b> |

### Обед:

|    |          |                                       |            |              |             |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 54/2021  | Овощная подгариновка (Икра морковная) | 60         | 0,84         | 2,28        | 3,9          | 39,6          | 0,02        | 2,1          | 0           | 0,84        | 12,6          | 27            | 16,2          | 0,43        |
| 2. | 100/2021 | Рассольник Ленинградский              | 250/5      | 2,63         | 5,1         | 13,25        | 109,5         | 0,09        | 7,1          | 0           | 2,35        | 16,75         | 61            | 25,5          | 0,86        |
| 3. | ТУ 30    | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120        | 10,45        | 12,58       | 7,66         | 120,93        | 0,07        | 0,67         | 10          | 0,71        | 29,18         | 111,34        | 22,72         | 1,02        |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                     | 180        | 4,86         | 7,2         | 10,44        | 126           | 0,14        | 4,32         | 36          | 0,18        | 45            | 88,2          | 28,8          | 0,99        |
| 5. | 464/2008 | Кофейный напиток с молоком            | 200        | 1,4          | 1,2         | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3          | 9,5         | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3           | 0,07        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,06        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50         | 3,74         | 0,54        | 24,24        | 119           | 0,76        | 0            | 0           | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>915</b> | <b>27,86</b> | <b>29,3</b> | <b>97,49</b> | <b>707,43</b> | <b>1,16</b> | <b>14,49</b> | <b>55,5</b> | <b>4,08</b> | <b>186,97</b> | <b>446,24</b> | <b>133,42</b> | <b>4,93</b> |

|  |  |                       |  |              |             |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|--|--|-----------------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>45,42</b> | <b>38,6</b> | <b>213,53</b> | <b>1331,65</b> | <b>2,16</b> | <b>16,86</b> | <b>104,01</b> | <b>5,43</b> | <b>409,61</b> | <b>827,65</b> | <b>228,74</b> | <b>9,53</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|



| №<br>/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|---------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|         |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1       | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                           |            |              |              |              |               |             |            |              |             |               |              |              |             |
|----|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 234/2021 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 250/5      | 8,95         | 10,6         | 36,43        | 277           | 0,21        | 1,9        | 53,25        | 0,68        | 197,75        | 258,25       | 69,5         | 1,56        |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)                | 15         | 0,12         | 10,88        | 0,2          | 99,15         | 0           | 0          | 6            | 0,02        | 0,36          | 0,45         | 0            | 0           |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                             | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0           | 1          | 0            | 0,02        | 7,9           | 9,1          | 5            | 0,87        |
|    |          | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0          | 0            | 0           | 10            | 32           | 7            | 0,06        |
| 4. |          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24        | 119           | 0,76        | 0          | 0            | 0           | 19,14         | 88,4         | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>575</b> | <b>17,05</b> | <b>22,52</b> | <b>96,97</b> | <b>664,55</b> | <b>1,03</b> | <b>2,9</b> | <b>59,25</b> | <b>0,72</b> | <b>235,15</b> | <b>388,2</b> | <b>108,4</b> | <b>3,99</b> |

Обед:

|    |          |                                            |            |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)   | 60         | 0,96         | 3,72         | 3,96          | 52,8           | 0,02        | 3,72         | 0             | 1,68        | 13,8          | 25,2          | 10,8          | 0,47        |
| 2. | 134/2021 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 250/15     | 2,9          | 4,7          | 7,25          | 83             | 0,05        | 3,25         | 26,5          | 0,28        | 74,75         | 73,25         | 24,25         | 0,68        |
| 3. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120        | 10,74        | 6,58         | 10,99         | 145,28         | 0,07        | 1,78         | 0             | 3,25        | 22,6          | 136,25        | 39,5          | 0,91        |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                               | 180        | 4,52         | 6,52         | 46,62         | 263,16         | 0,04        | 0            | 32,4          | 0,34        | 20,7          | 100,44        | 32,58         | 0,12        |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                              | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0           | 0            | 0             | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,06        |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119            | 0,76        | 0            | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>925</b> | <b>27</b>    | <b>22,56</b> | <b>128,96</b> | <b>830,64</b>  | <b>1</b>    | <b>8,75</b>  | <b>58,9</b>   | <b>5,55</b> | <b>166,09</b> | <b>463,24</b> | <b>145,23</b> | <b>4,56</b> |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                      |            | <b>44,05</b> | <b>45,08</b> | <b>225,93</b> | <b>1495,19</b> | <b>2,03</b> | <b>11,65</b> | <b>118,15</b> | <b>6,27</b> | <b>401,24</b> | <b>851,44</b> | <b>253,63</b> | <b>8,55</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                      |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая  | 250/5 | 9,05  | 8,3   | 41,4  | 276,5  | 0,15 | 1,58 | 48,25 | 299,5 | 193    | 297,75 | 44,5  | 1,13 |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)       | 25    | 5,15  | 6,9   | 0     | 82,75  | 0,01 | 0,15 | 0,25  | 0,1   | 193,5  | 103    | 10    | 0,25 |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром        | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0     | 0     | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный       | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0     | 0     | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0     | 0     | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:    | 555   | 20,21 | 15,97 | 89,42 | 586,15 | 0,6  | 1,73 | 48,5  | 299,6 | 411,17 | 484,65 | 79,15 | 3,01 |

обед

|    |          |                                         |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|    | 149/2021 | Овощная подгариловка (Огурцы соленные ) | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,6    | 0,01 | 1,5   | 0     | 0,06 | 13,9   | 14,52  | 8,46  | 0,36 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем            | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95   | 75     | 0,04 | 8     | 0     | 2,35 | 37,75  | 49     | 23,25 | 1,1  |
| 3. | ТУ031    | Котлета из мяса птицы с соусом томатным | 120   | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,06 | 0,68  | 10,03 | 0,55 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 5. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                  | 200   | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 46     | 0,01 | 0,6   | 0     | 0,04 | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,06 |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                          | 915   | 27,54 | 24,73 | 114,69 | 797,03 | 1,01 | 10,78 | 47,83 | 3,9  | 128,34 | 330,07 | 92,04 | 5,74 |

|  |  |                |  |       |      |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
|  |  | Всего за день: |  | 47,75 | 40,7 | 204,11 | 1383,18 | 1,61 | 12,51 | 96,33 | 303,5 | 539,51 | 814,72 | 171,19 | 8,75 |
|--|--|----------------|--|-------|------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|



| №<br>п/п        | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд                                              | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |              |               | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                 |                        |                                                                |               | Белки              | Жиры         | Углеводы      |                      | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1               | 2                      | 3                                                              | 4             | 5                  | 6            | 7             | 8                    | 9             | 10           | 11            | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16          |
| <b>Пятница</b>  |                        |                                                                |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак:</b> |                        |                                                                |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 1.              | 235/2021               | Каша пшенная молочная жидкая                                   | 250/5         | 9,33               | 9,3          | 44,65         | 299,5                | 0,24          | 1,63         | 48,75         | 0,2         | 164,75                    | 228,5         | 58,5          | 1,5         |
| 2.              | 76/2021                | Сыр (порциями)                                                 | 20            | 4,12               | 5,52         | 0             | 66,2                 | 0,01          | 0,12         | 110,2         | 0,08        | 154,8                     | 82,4          | 8             | 0,2         |
| 3.              | 484/2021               | Кисель из концентрата витамин                                  | 200           | 0                  | 0            | 15            | 60                   | 0             | 0            | 0             | 0           | 3,4                       | 5,8           | 0             | 0,02        |
| 4.              |                        | Хлеб пшеничный                                                 | 50            | 3,94               | 0,4          | 26,6          | 129,4                | 0,06          | 0            | 0             | 0           | 10                        | 32            | 7             | 0,06        |
| 5.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|                 |                        | <b>Итого за обед:</b>                                          | <b>550</b>    | <b>19,26</b>       | <b>15,49</b> | <b>98,37</b>  | <b>614,6</b>         | <b>0,69</b>   | <b>1,75</b>  | <b>158,95</b> | <b>0,28</b> | <b>342,52</b>             | <b>392,9</b>  | <b>86,95</b>  | <b>2,53</b> |
| <b>обед</b>     |                        |                                                                |               |                    |              |               |                      |               |              |               |             |                           |               |               |             |
| 1.              | 43/2021                | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с квашеной капустой) | 60            | 1,26               | 3,78         | 4,92          | 58,8                 | 0,04          | 6,36         | 0             | 1,68        | 9                         | 27,6          | 11,4          | 0,42        |
| 2.              | 139/2021               | Суп молочный с макаронными изделиями                           | 250           | 7,2                | 8,1          | 24,63         | 200,25               | 0,1           | 1,13         | 58,25         | 0,35        | 204,25                    | 171,5         | 25,75         | 0,64        |
| 3.              | ТУ 30                  | Котлеты из говядины с соусом томатным                          | 120           | 10,45              | 12,58        | 7,66          | 220,93               | 0,07          | 0,67         | 10            | 0,71        | 29,18                     | 111,34        | 22,72         | 1,02        |
| 4.              | 213/2021               | Каша гречневая вязкая                                          | 180           | 8,03               | 6,91         | 28,98         | 210,06               | 0,17          | 0,54         | 34,38         | 0,4         | 104,04                    | 200,34        | 99,9          | 3,08        |
| 5.              | 495/2021               | Компот из смеси сухофруктов витамин                            | 200           | 0,6                | 0,1          | 20,1          | 84                   | 0,01          | 0,2          | 0             | 0,4         | 20,1                      | 19,2          | 14,4          | 0,69        |
| 6.              |                        | Хлеб пшеничный                                                 | 25            | 1,97               | 0,2          | 13,3          | 64,7                 | 0,03          | 0            | 0             | 0           | 5                         | 16            | 3,5           | 0,3         |
| 7.              |                        | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 25            | 1,87               | 0,27         | 12,12         | 59,5                 | 0,38          | 0            | 0             | 0           | 9,57                      | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|                 |                        | <b>Итого за обед:</b>                                          | <b>860</b>    | <b>31,38</b>       | <b>31,94</b> | <b>111,71</b> | <b>898,24</b>        | <b>0,8</b>    | <b>8,9</b>   | <b>102,63</b> | <b>3,54</b> | <b>381,14</b>             | <b>590,18</b> | <b>191,12</b> | <b>6,9</b>  |
|                 |                        | <b>Всего за день:</b>                                          |               | <b>50,64</b>       | <b>47,43</b> | <b>210,08</b> | <b>1512,84</b>       | <b>1,49</b>   | <b>10,65</b> | <b>261,58</b> | <b>3,82</b> | <b>723,66</b>             | <b>983,08</b> | <b>278,07</b> | <b>9,43</b> |

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 12-18 лет

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
Итого:  
Среднедневное  
норма 50  
Выполнение %

| Пищ. вещества (гр) |        |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|--------------------|--------|----------|----------------------|---------------|--------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|
| Белки              | Жиры   | Углеводы |                      | В1            | С      | А       | Е       | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 5                  | 6      | 7        | 8                    | 9             | 10     | 11      | 12      | 13                        | 14      | 15      | 16     |
| 54,3               | 47,22  | 197,84   | 1441,38              | 1,35          | 8,8    | 220,78  | 2,37    | 435,49                    | 831,62  | 257,29  | 10,58  |
| 48,85              | 36,22  | 215,33   | 1394,18              | 1,78          | 12,73  | 121,38  | 3,81    | 462,7                     | 795,29  | 263,08  | 10,34  |
| 53,72              | 45,85  | 178,71   | 1354,45              | 1,69          | 23,95  | 242,75  | 304,42  | 557,11                    | 930     | 193,35  | 8,2    |
| 44,13              | 39,58  | 217,82   | 1419,08              | 2,01          | 15,93  | 99,83   | 6,42    | 338,54                    | 890,99  | 194,12  | 9,89   |
| 44,81              | 43,5   | 185,55   | 1357,14              | 1,34          | 21,88  | 203,83  | 5,36    | 544,61                    | 817,88  | 252,87  | 9,36   |
| 43,98              | 43,54  | 200,1    | 1378,43              | 1,24          | 20,83  | 217,28  | 5,7     | 503,99                    | 661,25  | 143,58  | 5,39   |
| 45,42              | 38,6   | 213,53   | 1331,65              | 2,16          | 16,86  | 104,01  | 5,43    | 409,61                    | 827,65  | 228,74  | 9,53   |
| 44,05              | 45,08  | 225,93   | 1495,19              | 2,03          | 11,65  | 118,15  | 6,27    | 401,24                    | 851,44  | 253,63  | 8,55   |
| 47,75              | 40,7   | 204,11   | 1383,18              | 1,61          | 12,51  | 96,33   | 303,5   | 539,51                    | 814,72  | 171,19  | 8,75   |
| 50,64              | 47,43  | 210,08   | 1512,84              | 1,49          | 10,65  | 261,58  | 3,82    | 723,66                    | 983,08  | 278,07  | 9,43   |
| 477,65             | 427,72 | 2049     | 14067,52             | 16,7          | 155,79 | 1685,92 | 647,1   | 4916,46                   | 8403,92 | 2235,92 | 90,02  |
| 47,77              | 42,77  | 204,90   | 1406,75              | 1,67          | 15,58  | 168,59  | 64,71   | 491,65                    | 840,39  | 223,59  | 9,00   |
| 45                 | 46     | 191,5    | 1360                 | 0,7           | 35     | 450     | 6       | 600                       | 600     | 150     | 9      |
| 106,14             | 92,98  | 107,00   | 103,44               | 238,57        | 44,51  | 37,46   | 1078,50 | 81,94                     | 140,07  | 149,06  | 100,02 |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.



| Информация о налогоплательщике |           |             |               | Информация о доходах |          |          |            | Информация о расходах |           |             |               |
|--------------------------------|-----------|-------------|---------------|----------------------|----------|----------|------------|-----------------------|-----------|-------------|---------------|
| №                              | Имя       | Фамилия     | Отчество      | №                    | Имя      | Фамилия  | Отчество   | №                     | Имя       | Фамилия     | Отчество      |
| 1                              | Иван      | Иванов      | Иванович      | 2                    | Петр     | Петров   | Петрович   | 3                     | Александр | Александров | Александрович |
| 4                              | Сергей    | Сергеев     | Сергеевич     | 5                    | Дмитрий  | Дмитриев | Дмитриевич | 6                     | Анна      | Анна        | Анна          |
| 7                              | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 8                    | Мария    | Мария    | Мария      | 9                     | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 10                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 11                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 12                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 13                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 14                   | Елена    | Елена    | Елена      | 15                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 16                             | Александр | Александров | Александрович | 17                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 18                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 19                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 20                   | Анна     | Анна     | Анна       | 21                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 22                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 23                   | Мария    | Мария    | Мария      | 24                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 25                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 26                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 27                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 28                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 29                   | Елена    | Елена    | Елена      | 30                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 31                             | Александр | Александров | Александрович | 32                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 33                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 34                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 35                   | Анна     | Анна     | Анна       | 36                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 37                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 38                   | Мария    | Мария    | Мария      | 39                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 40                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 41                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 42                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 43                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 44                   | Елена    | Елена    | Елена      | 45                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 46                             | Александр | Александров | Александрович | 47                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 48                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 49                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 50                   | Анна     | Анна     | Анна       | 51                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 52                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 53                   | Мария    | Мария    | Мария      | 54                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 55                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 56                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 57                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 58                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 59                   | Елена    | Елена    | Елена      | 60                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 61                             | Александр | Александров | Александрович | 62                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 63                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 64                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 65                   | Анна     | Анна     | Анна       | 66                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 67                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 68                   | Мария    | Мария    | Мария      | 69                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 70                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 71                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 72                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 73                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 74                   | Елена    | Елена    | Елена      | 75                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 76                             | Александр | Александров | Александрович | 77                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 78                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 79                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 80                   | Анна     | Анна     | Анна       | 81                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 82                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 83                   | Мария    | Мария    | Мария      | 84                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 85                             | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 86                   | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 87                    | Владимир  | Владимир    | Владимир      |
| 88                             | Николай   | Николаев    | Николаевич    | 89                   | Елена    | Елена    | Елена      | 90                    | Антон     | Антон       | Антон         |
| 91                             | Александр | Александров | Александрович | 92                   | Светлана | Светлана | Светлана   | 93                    | Кирилл    | Кирилл      | Кирилл        |
| 94                             | Дмитрий   | Дмитриев    | Дмитриевич    | 95                   | Анна     | Анна     | Анна       | 96                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 97                             | Евгений   | Евгеньев    | Евгеньевич    | 98                   | Мария    | Мария    | Мария      | 99                    | Игорь     | Игорь       | Игорь         |
| 100                            | Алексей   | Алексеев    | Алексеевич    | 101                  | Ольга    | Ольга    | Ольга      | 102                   | Владимир  | Владимир    | Владимир      |



*принято*  
*12 стр*  
*Вас*