

Согласовано:  
Директор школы В.С. Дудорова



Утверждаю:  
ИП Анохин Т.А.



Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на летне-осенний период года  
МАОУ «Сылвенская средняя школа имени поэта Василия Каменского»

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (издание 5-е, Пермь, 2013);

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения».

| Приложение 1 |                             |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|--------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец.       | Наименование блюда          | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|              | <b>1 день</b>               |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|              | <b>Завтрак</b>              |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
| 102          | Каша "Дружба"               | 250         | 5,24          | 6,68          | 27,60         | 191,60         | 0,08        | 1,30         | 130,10        | 0,40         |
| 287(2)       | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 2,60          | 3,20          | 19,00         | 115,00         | 0,02        | 0,02         | 105,00        | 0,07         |
|              | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 377          | Бутерброд с сыром           | 35          | 6,70          | 9,50          | 9,90          | 153,00         | 0,03        | 0,10         | 185,00        | 0,40         |
|              | <b>Итого :</b>              |             | <b>16,06</b>  | <b>19,54</b>  | <b>66,34</b>  | <b>506,60</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,42</b>  | <b>424,10</b> | <b>1,09</b>  |
|              | <b>Обед</b>                 |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|              | Овощи порционно             | 50          | 0,66          | 0,12          | 2,28          | 14,40          | 0,01        | 15,00        | 8,40          | 0,54         |
| 45           | Суп гороховый               | 250         | 2,30          | 4,25          | 15,13         | 108,00         | 0,20        | 8,68         | 41,50         | 1,80         |
| 200          | Тефтели из говядины в соусе | 100         | 12,36         | 12,84         | 9,60          | 204,00         | 0,06        | 1,20         | 27,60         | 1,92         |
| 228          | Макароны отварные с овощами | 200         | 5,10          | 3,50          | 26,00         | 156,00         | 0,06        | 3,20         | 19,70         | 1,21         |
| 300          | Чай с сахаром               | 200         | 0,11          | 0,11          | 13,60         | 56,20          | 0,01        | 10,74        | 6,80          | 0,45         |
| 108          | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 109          | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,98          | 0,36          | 10,02         | 52,20          | 0,54        | 0,00         | 10,56         | 1,18         |
| 311          | Булочка "Ванильная"         | 60          | 8,81          | 4,45          | 35,00         | 215,20         | 0,04        |              | 5,50          | 0,40         |
|              | <b>Итого обед:</b>          |             | <b>32,84</b>  | <b>25,79</b>  | <b>121,47</b> | <b>853,00</b>  | <b>0,88</b> | <b>38,82</b> | <b>124,06</b> | <b>7,72</b>  |
|              | <b>Полдник</b>              |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|              | Вафли                       | 40          | 2,52          | 2,97          | 69,57         | 315,00         | 0,04        | 0,00         | 14,40         | 1,35         |
| 293          | Сок                         | 200         | 2,00          | 0,20          | 5,80          | 36,00          | 0,02        | 4,00         | 14,00         | 2,80         |
|              | <b>Итого обед:</b>          |             | <b>70,20</b>  | <b>54,75</b>  | <b>75,37</b>  | <b>351,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>4,00</b>  | <b>28,40</b>  | <b>4,15</b>  |
|              | <b>ИТОГО</b>                |             | <b>119,10</b> | <b>100,08</b> | <b>263,18</b> | <b>1710,60</b> | <b>1,09</b> | <b>44,24</b> | <b>576,56</b> | <b>12,96</b> |

| № рец.  | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|         | <b>2 день</b>                             |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 109     | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250         | 7,16         | 9,40         | 28,80         | 228,40         | 0,17        | 1,54         | 156,80        | 1,24         |
| 295 (1) | Чай с молоком                             | 200         | 1,5          | 1,3          | 15,9          | 81,00          | 0,04        | 1,30         | 127,00        | 0,40         |
|         | Хлеб пшеничный                            | 70          | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77         |
| 380     | Масло сливочное                           | 10          | 0,05         | 8,25         | 0,01          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 6,00          | 0,10         |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>14,05</b> | <b>19,51</b> | <b>79,15</b>  | <b>548,70</b>  | <b>0,29</b> | <b>2,84</b>  | <b>303,80</b> | <b>2,51</b>  |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 232     | Икра кабачковая                           | 50          | 1,90         | 8,90         | 7,70          | 119,00         | 0,02        | 7,00         | 41,00         | 0,70         |
| 42      | Рассольник ленинградский                  | 250         | 2,05         | 5,25         | 16,25         | 121,25         | 0,09        | 7,68         | 15,50         | 0,93         |
| 210     | Курица в соусе с томатом                  | 120         | 13,60        | 13,50        | 4,10          | 192,00         | 0,02        | 2,30         | 34,00         | 1,00         |
| 224     | Рис отварной                              | 200         | 4,20         | 8,80         | 21,80         | 184,00         | 0,18        | 6,80         | 52,00         | 1,40         |
| 108     | Хлеб пшеничный                            | 20          | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77         |
| 109     | Хлеб ржаной                               | 30          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00          | 0,09        | 0,00         | 17,50         | 1,95         |
| 293     | Сок фруктовый                             | 200         | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,00        | 0,80         | 10,00         | 0,60         |
|         | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>32,39</b> | <b>37,81</b> | <b>106,79</b> | <b>903,75</b>  | <b>0,48</b> | <b>24,58</b> | <b>184,00</b> | <b>7,35</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|         | Пряники                                   | 50          | 2,95         | 2,35         | 37,50         | 183,00         | 0,04        | 1,20         | 5,50          | 0,40         |
| 274     | Кисель из концентрата плодового/ягодного  | 200         | 0,25         | 0,25         | 27,50         | 112,50         | 0,05        | 1,25         | 11,00         | 0,15         |
|         | <b>Итого полдник:</b>                     |             | <b>3,20</b>  | <b>2,60</b>  | <b>65,00</b>  | <b>295,50</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,45</b>  | <b>16,50</b>  | <b>0,55</b>  |
|         | <b>ИТОГО</b>                              |             | <b>49,64</b> | <b>59,92</b> | <b>250,94</b> | <b>1747,95</b> | <b>0,86</b> | <b>29,87</b> | <b>504,30</b> | <b>10,41</b> |



| № рец.  | Наименование блюда                | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|---------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|         | <b>3 день</b>                     |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|         | <b>Завтрак</b>                    |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 108     | Каша пшеничная вязкая             | 250         | 10,83        | 14,90        | 47,55         | 367,25         | 0,18        | 1,73         | 179,50        | 2,98         |
| 269 (1) | Какао с молоком                   | 200         | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 144,00         | 0,04        | 1,30         | 124,00        | 0,80         |
|         | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94,00          | 0,04        | 0,00         | 8,00          | 0,44         |
| 382     | Бутерброд с джемом (1-й вариант)  | 30          |              |              |               |                |             |              |               |              |
|         |                                   |             | 0,85         | 2,15         | 16,30         | 88,00          | 0,01        | 0,10         | 5,00          | 0,35         |
|         | <b>Итого завтрак:</b>             |             | <b>18,32</b> | <b>20,67</b> | <b>108,53</b> | <b>693,25</b>  | <b>0,27</b> | <b>3,13</b>  | <b>316,50</b> | <b>4,57</b>  |
|         | <b>Обед</b>                       |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 107     | Овощи порционно                   | 50          | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 13,00          | 0,02        | 5,00         | 23            | 0,6          |
| 63      | Щи из свежей капусты с картофелем | 250         | 1,40         | 3,98         | 6,22          | 66,40          | 0,04        | 14,80        | 27,20         | 6,40         |
| 174     | Тефтели рыбные                    | 120         | 10,44        | 6,36         | 11,52         | 145,20         | 0,08        | 0,84         | 34,80         | 0,84         |
| 241     | Картофельное пюре                 | 200         | 4,20         | 1,39         | 59,30         | 296,24         | 0,12        | 0,04         | 11,65         | 1,20         |
| 108     | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3,00         | 0,32         | 20,04         | 94,00          | 0,04        | 0,00         | 8,00          | 0,44         |
| 109     | Хлеб ржаной                       | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          | 0,54        | 0,00         | 10,56         | 1,18         |
| 282     | Компот из свежих плодов           | 200         | 0,50         | 0,20         | 23,10         | 96,00          | 0,02        | 4,30         | 22,00         | 1,10         |
|         | <b>Итого обед:</b>                |             | <b>22,32</b> | <b>12,71</b> | <b>131,90</b> | <b>763,04</b>  | <b>0,86</b> | <b>24,98</b> | <b>137,21</b> | <b>11,76</b> |
|         | <b>Полдник</b>                    |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 516     | Йогурт                            | 100         | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100,00         | 0,08        | 1,40         | 240,00        | 0,20         |
| 319     | Сдоба обыкновенная                | 50          | 4,71         | 3,67         | 35,30         | 193,00         | 0,08        | 0,00         | 15,60         | 0,84         |
|         | <b>Итого полдник</b>              |             | <b>10,51</b> | <b>8,67</b>  | <b>43,30</b>  | <b>293,00</b>  | <b>0,16</b> | <b>1,40</b>  | <b>255,60</b> | <b>1,04</b>  |
|         | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>51,15</b> | <b>42,05</b> | <b>283,73</b> | <b>1749,29</b> | <b>1,29</b> | <b>29,51</b> | <b>709,31</b> | <b>17,37</b> |

| № рец. | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|--------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|        | <b>4 день</b>                       |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Завтрак</b>                      |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 114    | Каша рисовая молочная жидкая        | 250            | 5,54         | 6,88         | 32,60         | 214,60         | 0,06        | 1,54         | 147,40        | 0,17         |
| 380    | Бутерброд с маслом                  | 30             | 1,20         | 12,50        | 7,50          | 147,00         | 0,02        | 0,09         | 5,00          | 0,20         |
| 287    | Кофейный напиток с молоком          | 200            | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79,00          | 0,04        | 1,30         | 126,00        | 0,10         |
| 108    | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,32         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>               |                | <b>11,46</b> | <b>22,24</b> | <b>65,84</b>  | <b>487,60</b>  | <b>0,14</b> | <b>2,93</b>  | <b>282,40</b> | <b>0,79</b>  |
|        | <b>Обед</b>                         |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 229    | Зеленый горошек консервированный    | 50             | 3,13         | 3,29         | 6,99          | 77,88          | 0,03        | 0,85         | 8,1           | 0,26         |
| 67     | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250            | 1,82         | 4,00         | 10,88         | 98,88          | 0,03        | 8,24         | 27,60         | 0,96         |
| 209    | Шницель рубленый                    | 75             | 13,98        | 10,38        | 14,13         | 205,86         | 0,09        | 0,12         | 39,36         | 1,35         |
| 235    | Капуста тушеная                     | 200            | 11           | 10,8         | 11,7          | 94,50          | 0,06        | 25,50        | 91,50         | 1,50         |
| 108    | Хлеб пшеничный                      | 40             | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 117,50         | 0,06        | 0,00         | 10,00         | 0,55         |
| 109    | Хлеб ржаной                         | 30             | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 121,80         | 0,13        | 0,00         | 24,50         | 2,73         |
| 287    | Кофейный напиток                    | 200            | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110,00         | 0,01        | 0,50         | 28,00         | 1,50         |
|        | Кондитерские изделия (выпечка)      | 70             | 3,50         | 1,40         | 34,80         | 166,00         | 0,04        |              | 10,50         | 0,67         |
|        | <b>Итого обед:</b>                  |                | <b>42,35</b> | <b>31,11</b> | <b>153,48</b> | <b>992,42</b>  | <b>0,45</b> | <b>35,21</b> | <b>239,56</b> | <b>9,52</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                      |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 293    | Сок                                 | 200            | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,04        | 8,00         | 40,00         | 0,40         |
|        | Вафли                               | 50             | 4,72         | 3,76         | 60,00         | 293,00         | 0,07        | 0,00         | 8,80          | 0,69         |
|        | <b>Итого полдник</b>                |                | <b>6,72</b>  | <b>3,96</b>  | <b>65,80</b>  | <b>329,00</b>  | <b>0,11</b> | <b>8,00</b>  | <b>48,80</b>  | <b>1,09</b>  |
|        | <b>ИТОГО</b>                        |                | <b>60,53</b> | <b>57,31</b> | <b>285,12</b> | <b>1809,02</b> | <b>0,70</b> | <b>46,14</b> | <b>570,76</b> | <b>11,40</b> |

| № рец. | Наименование блюда                    | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|--------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|        | <b>5 день</b>                         |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 115    | Каша ячневая вязкая                   | 250         | 8,00         | 14,25        | 44,70         | 339,00         | 0,15        | 1,78         | 208,75        | 1,15         |
| 300    | Чай с сахаром                         | 200         | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00         | 11,00         | 0,30         |
| 108    | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,32         |
| 377    | Бутерброд с сыром                     | 50          | 1,20         | 12,50        | 7,50          | 147,00         | 0,02        | 0,00         | 5,00          | 0,20         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                 |             | <b>10,82</b> | <b>26,91</b> | <b>77,04</b>  | <b>593,00</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,78</b>  | <b>228,75</b> | <b>1,97</b>  |
|        | <b>Обед</b>                           |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Овощи порционно</b>                | 50          | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,40          | 0,01        | 4,20         | 24,60         | 0,42         |
| 72     | Суп картофельный с рыбными консервами | 250         | 9,85         | 4,83         | 15,15         | 143,50         | 0,19        | 12,13        | 43,25         | 1,58         |
| 180    | Гуляш из говядины                     | 100         | 16,32        | 1,68         | 6,6           | 106,80         | 0,07        | 0,48         | 58,80         | 0,60         |
| 219    | Каша гречневая                        | 200         | 4,92         | 8,11         | 45,08         | 272,80         | 0,04        | 0,00         | 6,80          | 0,71         |
| 108    | Хлеб пшеничный                        | 40          | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77         |
| 109    | Хлеб ржаной                           | 30          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 121,80         | 0,13        | 0,00         | 24,50         | 2,73         |
| 274    | Кисель из концентрата ягодного        | 200         |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Итого обед:</b>                    |             | <b>43,59</b> | <b>21,36</b> | <b>158,27</b> | <b>1002,80</b> | <b>0,52</b> | <b>16,81</b> | <b>172,95</b> | <b>6,91</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                        |             |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Йогурт</b>                         | 100         | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100,00         | 0,08        | 1,40         | 240,00        | 0,20         |
| 314    | Булочка молочная                      | 50          | 1,74         | 2,39         | 28,50         | 158,00         | 0,06        | 0,00         | 21,75         | 1,58         |
|        | <b>Итого полдник</b>                  |             | <b>7,54</b>  | <b>7,39</b>  | <b>36,50</b>  | <b>258,00</b>  | <b>0,14</b> | <b>1,40</b>  | <b>261,75</b> | <b>1,78</b>  |
|        | <b>ИТОГО</b>                          |             | <b>61,95</b> | <b>55,66</b> | <b>271,81</b> | <b>1853,80</b> | <b>0,85</b> | <b>19,99</b> | <b>663,45</b> | <b>10,66</b> |



| № рец. | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|--------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|        | <b>6 день</b>                                       |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Завтрак</b>                                      |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 109    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая           | 250            | 7,16         | 9,40         | 28,80         | 228,40         | 0,17        | 1,54         | 156,80        | 1,24         |
| 294    | Чай с лимоном                                       | 200            | 0,10         | 0,00         | 15,20         | 61,00          | 0,00        | 2,80         | 14,20         | 0,40         |
| 300    | Яйцо вареное  | 40             | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          | 0,03        | 0,00         | 22,00         | 1,00         |
| 108    | Хлеб пшеничный                                      | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,32         |
| 382    | Бутерброд с повидлом                                | 40             | 1,60         | 3,80         | 23,40         | 134,00         | 0,02        | 0,10         | 8,10          | 0,50         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                               |                | <b>15,48</b> | <b>17,96</b> | <b>77,54</b>  | <b>533,40</b>  | <b>0,24</b> | <b>4,44</b>  | <b>205,10</b> | <b>3,46</b>  |
|        | <b>Обед</b>   |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 229    | Зеленый консервированный горошек<br>(подгарнировка) | 50             | 3,13         | 3,29         | 6,99          | 77,88          | 0,03        | 17,30        | 42,93         | 0,88         |
| 67     | Борщ с капустой и картофелем                        | 250            | 1,83         | 5,00         | 10,65         | 95,00          | 0,05        | 10,30        | 34,50         | 1,20         |
| 209    | Котлета куриная                                     | 75             | 20,60        | 22,00        | 4,20          | 247,50         | 0,07        | 1,30         | 17,00         | 3,20         |
| 125    | Макаронные изделия с овощами                        | 200            | 11,40        | 10,40        | 49,44         | 337,40         | 0,27        | 0,00         | 19,00         | 6,06         |
|        | Хлеб пшеничный                                      | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,32         |
|        | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00          | 0,09        | 0,00         | 17,50         | 1,95         |
| 293    | Сок фруктовый                                       | 200            | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,00        | 0,80         | 10,00         | 0,60         |
|        | Фрукты  | 100            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 0,07        | 15,00        | 24,00         | 3,30         |
|        | <b>Итого обед:</b>                                  |                | <b>44,38</b> | <b>42,25</b> | <b>118,32</b> | <b>998,28</b>  | <b>0,60</b> | <b>44,70</b> | <b>168,93</b> | <b>17,51</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                      |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 274    | Кисель из концентрата плодового/ягодного            | 200            | 1,40         | 0,20         | 0,20          | 120,00         | 0,08        | 8,00         | 36,00         | 0,60         |
|        | Печенье   | 50             | 8,16         | 14,88        | 33,92         | 302,40         | 0,06        | 0,16         | 52,80         | 0,64         |
|        | <b>Итого полдник</b>                                |                | <b>9,56</b>  | <b>15,08</b> | <b>34,12</b>  | <b>422,40</b>  | <b>0,14</b> | <b>8,16</b>  | <b>88,80</b>  | <b>1,24</b>  |
|        | <b>ИТОГО</b>  |                | <b>69,42</b> | <b>75,29</b> | <b>229,98</b> | <b>1954,08</b> | <b>0,98</b> | <b>57,30</b> | <b>462,83</b> | <b>22,21</b> |

| № рец. | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1   | C     | Ca     | Fe    |
|--------|--|----------------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|-------|
|        | 7 день                                   |                |       |       |          |              |      |       |        |       |
|        | Завтрак                                  |                |       |       |          |              |      |       |        |       |
| 114    | Каша рисовая молочная жидкая             | 250            | 6,93  | 10,78 | 40,50    | 286,75       | 0,08 | 1,93  | 179,25 | 0,55  |
| 295    | Чай с молоком                            | 200            | 1,5   | 1,3   | 15,9     | 81,00        | 0,04 | 1,30  | 127,00 | 0,40  |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00        | 0,02 | 0,00  | 4,00   | 0,32  |
| 380    | Бутерброд с маслом                       | 40             |       |       |          |              |      |       |        |       |
|        | Итого завтрак:                           |                | 1,20  | 4,20  | 20,40    | 124,00       | 0,02 | 0,10  | 6,00   | 0,40  |
|        | Обед                                     |                | 11,15 | 16,44 | 86,64    | 538,75       | 0,16 | 3,33  | 316,25 | 1,67  |
| 229    | Икра кабачковая                          | 50             | 1,90  | 8,90  | 7,70     | 119,00       | 0,02 | 7,00  | 41,00  | 0,70  |
| 68     | Рассольник "Ленинградский"               | 250            | 3,20  | 8,40  | 26,00    | 194,00       | 1,40 | 0,20  | 1,88   | 12,40 |
| 204    | Фрикадельки из говядины                  | 120            | 17,11 | 14,88 | 9,12     | 238,39       | 0,06 | 0,96  | 49,60  | 1,44  |
| 241    | Картофельное пюре                        | 200            | 4,20  | 8,80  | 21,80    | 184,00       | 0,18 | 6,80  | 52,00  | 1,40  |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,28  | 0,24  | 14,76    | 70,50        | 0,03 | 0,00  | 6,00   | 0,48  |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 30             | 3,30  | 0,60  | 16,70    | 87,00        | 0,09 | 0,00  | 17,50  | 1,95  |
| 289    | Напиток из шиповника                     | 200            | 0,68  |       | 21,01    | 46,87        |      |       |        |       |
|        | Итого обед:                              |                | 32,67 | 41,82 | 117,09   | 939,76       | 1,78 | 14,96 | 167,98 | 7,32  |
|        | Полдник                                  |                |       |       |          |              |      |       |        |       |
| 516    | Кисель из концентрата плодового/ягодного | 200            | 1,36  |       | 29,02    | 116,19       | 0,08 | 1,40  | 240,00 | 0,20  |
| 312    | Булочка домашняя                         | 50             | 4,37  | 7,07  | 36,80    | 228,20       | 0,08 | 0,00  | 15,60  | 0,84  |
|        | Итого полдник                            |                | 5,73  | 7,07  | 65,82    | 344,39       | 0,16 | 1,40  | 255,60 | 1,04  |
|        | ИТОГО                                    |                | 49,55 | 65,33 | 269,55   | 1822,90      | 2,10 | 19,69 | 739,83 | 10,03 |



| № рец. | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C             | Ca            | Fe           |
|--------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
|        | 8 день                                |                |              |              |               |                |             |               |               |              |
|        | Завтрак                               |                |              |              |               |                |             |               |               |              |
| 112    | Каша пшеничная жидкая                 | 250            | 10,90        | 16,08        | 46,40         | 373,80         | 0,24        | 1,70          | 172,50        | 1,83         |
| 269    | Какао с молоком                       | 200            | 3,60         | 3,30         | 25,00         | 144,00         | 0,04        | 1,30          | 124,00        | 0,80         |
| 108    | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00          | 4,00          | 0,32         |
| 377    | Бутерброд с сыром                     | 10             | 0,03         | 4,13         | 0,04          | 37,40          | 0,00        | 0,00          | 0,60          | 0,01         |
| 112    | Фрукты                                | 100            | 1,20         | 0,60         | 12,15         | 70,50          | 0,06        | 90,00         | 51,00         | 0,45         |
|        | Итого завтрак:                        |                | <b>17,25</b> | <b>24,27</b> | <b>93,43</b>  | <b>672,70</b>  | <b>0,36</b> | <b>93,00</b>  | <b>352,10</b> | <b>3,41</b>  |
|        | Обед                                  |                |              |              |               |                |             |               |               |              |
| 28     | Салат из свёклы с чесноком            | 50             | 0,80         | 0,10         | 2,50          | 14,00          | 0,03        | 10,00         | 23,00         | 0,60         |
| 45     | Суп картофельный с бобовыми           | 250            | 2,30         | 4,25         | 15,13         | 108,00         | 0,20        | 8,68          | 41,50         | 1,80         |
| 202    | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 100            | 11,40        | 18,36        | 13,68         | 265,20         | 0,06        | 0,96          | 25,20         | 1,80         |
| 219    | Каша гречневая                        | 200            | 7,40         | 7,20         | 7,80          | 126,00         | 0,08        | 34,00         | 122,00        | 2,00         |
| 108    | Хлеб пшеничный                        | 100            | 7,60         | 0,80         | 49,20         | 235,00         | 0,11        | 0,00          | 20,00         | 1,10         |
| 109    | Хлеб ржаной                           | 70             | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 121,80         | 0,13        | 0,00          | 24,50         | 2,73         |
| 287    | Кофейный напиток с молоком            | 200            | 1,40         | 1,60         | 17,35         | 89,32          | 0,01        | 0,50          | 28,00         | 1,50         |
|        | Итого обед:                           |                | <b>35,52</b> | <b>33,15</b> | <b>129,04</b> | <b>959,32</b>  | <b>0,62</b> | <b>54,14</b>  | <b>284,20</b> | <b>11,53</b> |
|        | Полдник                               |                |              |              |               |                |             |               |               |              |
| 293    | Сок                                   | 200            | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,02        | 4,00          | 14,00         | 2,80         |
| 589    | Пряники                               | 80             | 4,72         | 3,76         | 60,00         | 293,00         | 0,07        | 0,00          | 8,80          | 0,69         |
|        | Итого полдник                         |                | <b>6,72</b>  | <b>3,96</b>  | <b>65,80</b>  | <b>329,00</b>  | <b>0,09</b> | <b>4,00</b>   | <b>22,80</b>  | <b>3,49</b>  |
|        | ИТОГО                                 |                | <b>59,49</b> | <b>61,38</b> | <b>288,27</b> | <b>1961,02</b> | <b>1,07</b> | <b>151,14</b> | <b>659,10</b> | <b>18,43</b> |

| № рец. | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|--------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|        | 9 день                                  |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | Завтрак                                 |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 108    | Каша из кукурузной крупы                | 250            | 32,00        | 33,60        | 31,87         | 567,00         | 0,09        | 0,80         | 396,00        | 1,33         |
| 469    | Яйцо отварное                           | 20             | 0,10         | 0,01         | 3,37          | 13,96          | 0,00        | 0,06         | 3,62          | 0,07         |
| 287    | Кофейный напиток с молоком              | 200            | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 79,00          | 0,04        | 1,30         | 126,00        | 0,10         |
| 108    | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,32         |
|        | Кондитерские изделия                    | 50             | 2,56         | 2,61         | 0,00          | 34,30          | 0,00        | 0,07         | 90,00         | 0,09         |
|        | Итого завтрак:                          |                | <b>39,38</b> | <b>39,08</b> | <b>60,98</b>  | <b>741,26</b>  | <b>0,15</b> | <b>2,23</b>  | <b>619,62</b> | <b>1,91</b>  |
|        | Обед                                    |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 106    | Овощи порционно                         | 50             | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 24,00          | 0,06        | 25,00        | 14,00         | 0,90         |
| 63     | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250            | 1,75         | 4,98         | 7,78          | 83,00          | 0,06        | 18,48        | 34,00         | 0,80         |
| 206    | Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной | 250            | 24,48        | 15,24        | 2,52          | 244,80         | 0,06        | 11,00        | 10,80         | 2,40         |
| 108    | Хлеб пшеничный                          | 70             | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77         |
| 109    | Хлеб ржаной                             | 100            | 6,60         | 1,20         | 33,40         | 174,00         | 0,18        | 0,00         | 35,00         | 3,90         |
| 293    | Сок фруктовый                           | 200            |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        |   |                | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,02        | 4,00         | 14,00         | 2,80         |
|        | Итого обед:                             |                | <b>41,27</b> | <b>22,38</b> | <b>87,74</b>  | <b>726,30</b>  | <b>0,46</b> | <b>58,48</b> | <b>121,80</b> | <b>11,57</b> |
|        | Полдник                                 |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
|        | Йогурт                                  | 100            | 10,00        | 6,40         | 17,00         | 174,00         | 0,06        | 1,20         | 238,00        | 0,20         |
|        | Вафли                                   | 50             | 1,82         | 2,15         | 50,25         | 227,50         | 0,03        | 0,00         | 10,40         | 0,98         |
|        | Итого полдник                           |                | <b>11,82</b> | <b>8,55</b>  | <b>67,25</b>  | <b>401,50</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,20</b>  | <b>248,40</b> | <b>1,18</b>  |
|        | ИТОГО                                   |                | <b>92,47</b> | <b>70,01</b> | <b>215,97</b> | <b>1869,06</b> | <b>0,70</b> | <b>61,91</b> | <b>989,82</b> | <b>14,66</b> |

| № рец.              | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | В1          | С            | Са            | Fe           |
|---------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|                     | <b>10 день</b>                                     |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
|                     | <b>Завтрак</b>                                     |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 102                 | Каша "Дружба"                                      | 250            | 5,24         | 6,68         | 27,6          | 191,60         | 0,08        | 1,36         | 130,10        | 0,40         |
| 300                 | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00         | 11,00         | 0,30         |
| 108                 | Хлеб пшеничный                                     | 30             | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          | 0,03        | 0,00         | 6,00          | 0,48         |
| 382                 | Бутерброд с повидлом                               | 20             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 112                 | Фрукты   | 150            | 0,60         | 2,10         | 10,20         | 62,00          | 0,01        | 0,05         | 3,00          | 0,20         |
|                     | <b>Итого завтрак:</b>                              |                | <b>8,82</b>  | <b>9,47</b>  | <b>83,01</b>  | <b>454,60</b>  | <b>0,15</b> | <b>8,91</b>  | <b>178,60</b> | <b>4,83</b>  |
|                     | <b>Обед</b>  |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 229(сб.<br>2008 г.) | Зеленый консервированный горошек<br>(поджаривание) | 50             |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 48                  | Суп картофельный с фрикадельками                   | 250            | 3,13         | 3,29         | 6,99          | 77,88          | 0,03        | 17,30        | 42,93         | 0,88         |
| 208                 | Кнели из кур                                       | 75             | 1,76         | 2,36         | 11,76         | 75,40          | 0,01        | 8,86         | 13,00         | 0,88         |
| 227                 | Макаронные изделия отварные                        | 200            | 12,48        | 22,44        | 0,24          | 253,20         | 0,26        | 0,00         | 37,20         | 1,92         |
| 108                 | Хлеб пшеничный                                     | 65             | 7,54         | 0,90         | 38,72         | 193,20         | 0,08        | 0,03         | 7,60          | 1,04         |
| 109                 | Хлеб ржаной  | 70             | 4,96         | 0,52         | 31,98         | 152,75         | 0,07        | 0,00         | 13,00         | 0,72         |
| 283                 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200            | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 121,80         | 0,13        | 0,00         | 24,50         | 2,73         |
|                     | <b>Итого обед:</b>                                 |                | <b>35,05</b> | <b>30,35</b> | <b>140,96</b> | <b>988,02</b>  | <b>0,58</b> | <b>26,99</b> | <b>148,23</b> | <b>8,77</b>  |
|                     | <b>Полдник</b>                                     |                |              |              |               |                |             |              |               |              |
| 293                 | Сок  | 200            | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          |             |              |               |              |
|                     | Печенье  | 50             | 4,96         | 6,47         | 49,50         | 275,22         | 0,04        | 8,00         | 40,00         | 0,40         |
|                     | <b>Итого полдник</b>                               |                | <b>7,0</b>   | <b>6,7</b>   | <b>55,3</b>   | <b>311,22</b>  | <b>0,1</b>  | <b>8,0</b>   | <b>59,1</b>   | <b>1,8</b>   |
|                     | <b>ИТОГО</b>                                       |                | <b>50,83</b> | <b>46,49</b> | <b>279,27</b> | <b>1753,84</b> | <b>0,82</b> | <b>43,90</b> | <b>385,97</b> | <b>15,39</b> |



| № рец. | Наименование блюда          | Выход блюда | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe           |
|--------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|        | <b>11 день</b>              |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|        | <b>Завтрак</b>              |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
| 112    | Каша Пшенная                | 250         | 5,24          | 6,68          | 27,60         | 191,60         | 0,08        | 1,30         | 130,10        | 0,40         |
| 287(2) | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 2,60          | 3,20          | 19,00         | 115,00         | 0,02        | 0,02         | 105,00        | 0,07         |
|        | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 377    | Бутерброд с сыром           | 35          | 6,70          | 9,50          | 9,90          | 153,00         | 0,03        | 0,10         | 185,00        | 0,40         |
|        | <b>Итого :</b>              |             | <b>16,06</b>  | <b>19,54</b>  | <b>66,34</b>  | <b>506,60</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,42</b>  | <b>424,10</b> | <b>1,09</b>  |
|        | <b>Обед</b>                 |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
|        | Икра кабачковая             | 50          | 0,66          | 0,12          | 2,28          | 14,40          | 0,01        | 15,00        | 8,40          | 0,54         |
| 46     | Суп картофельный с клецками | 250         | 2,30          | 4,25          | 15,13         | 108,00         | 0,20        | 8,68         | 41,50         | 1,80         |
| 164    | Рыба жареная                | 100         | 12,36         | 12,84         | 9,60          | 204,00         | 0,06        | 1,20         | 27,60         | 1,92         |
| 219    | Каша гречневая              | 200         | 5,10          | 3,50          | 26,00         | 156,00         | 0,06        | 3,20         | 19,70         | 1,21         |
| 300    | Чай с сахаром               | 200         | 0,11          | 0,11          | 13,60         | 56,20          | 0,01        | 10,74        | 6,80          | 0,45         |
| 108    | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,52          | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02        | 0,00         | 4,00          | 0,22         |
| 109    | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,98          | 0,36          | 10,02         | 52,20          | 0,54        | 0,00         | 10,56         | 1,18         |
| 503    | Кондитерские изделия        | 50          |               |               |               |                |             |              |               |              |
|        |                             |             | 2,95          | 2,35          | 37,50         | 183,00         | 0,04        |              | 5,50          | 0,40         |
|        | <b>Итого обед:</b>          |             | <b>26,98</b>  | <b>23,69</b>  | <b>123,97</b> | <b>820,80</b>  | <b>0,88</b> | <b>38,82</b> | <b>124,06</b> | <b>7,72</b>  |
|        | <b>Полдник</b>              |             |               |               |               |                |             |              |               |              |
| 321    | Слойка с повидлом           | 40          | 4,49          | 11,36         | 37,52         | 144,24         | 0,04        | 0,00         | 14,40         | 1,35         |
| 293    | Сок                         | 200         | 2,00          | 0,20          | 5,80          | 36,00          | 0,02        | 4,00         | 14,00         | 2,80         |
|        | <b>Итого обед:</b>          |             | <b>60,45</b>  | <b>58,94</b>  | <b>43,32</b>  | <b>180,24</b>  | <b>0,06</b> | <b>4,00</b>  | <b>28,40</b>  | <b>4,15</b>  |
|        | <b>ИТОГО</b>                |             | <b>103,49</b> | <b>102,17</b> | <b>233,63</b> | <b>1507,64</b> | <b>1,09</b> | <b>44,24</b> | <b>576,56</b> | <b>12,96</b> |

| № рец. | Наименование блюда                        | Выход блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | B1          | C            | Ca            | Fe          |
|--------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|        | <b>12 день</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |               |             |
|        | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |               |             |
| 109    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250         | 7,16         | 9,40         | 28,80         | 228,40         | 0,17        | 1,54         | 156,80        | 1,24        |
| 294    | Чай с лимоном                             | 200         | 1,5          | 1,3          | 15,9          | 81,00          | 0,04        | 1,30         | 127,00        | 0,40        |
|        | Хлеб пшеничный                            | 70          | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77        |
| 380    | Масло сливочное                           | 10          | 0,05         | 8,25         | 0,01          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 6,00          | 0,10        |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                     |             | <b>14,05</b> | <b>19,51</b> | <b>79,15</b>  | <b>548,70</b>  | <b>0,29</b> | <b>2,84</b>  | <b>303,80</b> | <b>2,51</b> |
|        | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |             |              |               |             |
| 115    | Икра кабачковая                           | 50          | 1,90         | 8,90         | 7,70          | 119,00         | 0,02        | 7,00         | 41,00         | 0,70        |
| 50     | Суп картофельный с рыбой                  | 250         | 7,38         | 5,78         | 12,84         | 133,00         | 0,08        | 6,32         | 51,00         | 1,00        |
| 211    | Плов из курицы                            | 250         | 13,70        | 13,60        | 32,40         | 37,70          | 0,02        |              | 28,20         | 1,10        |
| 108    | Хлеб пшеничный                            | 20          | 5,34         | 0,56         | 34,44         | 164,50         | 0,08        | 0,00         | 14,00         | 0,77        |
| 109    | Хлеб ржаной                               | 30          | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00          | 0,09        | 0,00         | 17,50         | 1,95        |
| 512    | Кисель из концентрата плодового/ягодного  | 200         | 0,30         | 0,00         | 20,10         | 81,00          | 0,00        | 0,80         | 10,00         | 0,60        |
|        | <b>Фрукт</b>                              | <b>150</b>  |              |              |               |                |             |              |               |             |
|        | <b>Итого обед:</b>                        |             | <b>31,92</b> | <b>29,44</b> | <b>124,18</b> | <b>622,20</b>  | <b>0,29</b> | <b>14,12</b> | <b>161,70</b> | <b>6,12</b> |
|        | <b>Полдник</b>                            |             |              |              |               |                |             |              |               |             |
| 312    | Булочка домашняя                          | 50          | 4,37         | 7,07         | 36,80         | 228,20         | 0,04        | 1,20         | 5,50          | 0,40        |
| 293    | Сок фруктовый                             | 200         | 2,00         | 0,20         | 5,80          | 36,00          | 0,05        | 1,25         | 11,00         | 0,15        |
|        | <b>Итого полдник:</b>                     |             | <b>6,37</b>  | <b>7,27</b>  | <b>42,60</b>  | <b>264,20</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,45</b>  | <b>16,50</b>  | <b>0,55</b> |
|        | <b>ИТОГО</b>                              |             | <b>52,34</b> | <b>56,22</b> | <b>245,93</b> | <b>1435,10</b> | <b>0,67</b> | <b>19,41</b> | <b>482,00</b> | <b>9,18</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166525

Владелец Дудорова Вера Семёновна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025