

Согласовано
Директор школы



В.С. Дудорова

Утверждаю:
ИП Анохин Г.А.



Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на зимне-весенний 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».

11-18 зима - весна

| Приложение 1 | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | Ca | Fe |
| | 1 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | | 16,06 | 19,54 | 66,34 | 506,60 | 0,15 | 1,42 | 424,10 | 1,09 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | 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 | 75\25 | 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 |
| | Кондитерские изделия | 60 | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | 8,81 | 4,45 | 35,00 | 215,20 | 0,04 | | 5,50 | 0,40 |
| | Полдник | | 32,84 | 25,79 | 121,47 | 853,00 | 0,88 | 38,82 | 124,06 | 7,72 |
| | 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 |
| | Итого обед: | | 70,20 | 54,75 | 75,37 | 351,00 | 0,06 | 4,00 | 28,40 | 4,15 |
| | ИТОГО | | 119,10 | 100,08 | 263,18 | 1710,60 | 1,09 | 44,24 | 576,56 | 12,96 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|---------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 2 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 14,05 | 19,51 | 79,15 | 548,70 | 0,29 | 2,84 | 303,80 | 2,51 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого обед: | | 32,39 | 37,81 | 106,79 | 903,75 | 0,48 | 24,58 | 184,00 | 7,35 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого полдник: | | 3,20 | 2,60 | 65,00 | 295,50 | 0,09 | 2,45 | 16,50 | 0,55 |
| | ИТОГО | | 49,64 | 59,92 | 250,94 | 1747,95 | 0,86 | 29,87 | 504,30 | 10,41 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | Ca | Fe |
|---------|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 3 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 18,32 | 20,67 | 108,53 | 693,25 | 0,27 | 3,13 | 316,50 | 4,57 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 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 в соусе | 70\50 | 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 |
| | Фрукты | 100 | 0,05 | 8,25 | 0,01 | 74,80 | 0,04 | 10,00 | 8,00 | 0,60 |
| 282 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 22,00 | 1,10 |
| | Итого обед: | | 22,37 | 20,96 | 131,91 | 837,84 | 0,90 | 34,98 | 145,21 | 12,36 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого полдник | | 10,51 | 8,67 | 43,30 | 293,00 | 0,16 | 1,40 | 255,60 | 1,04 |
| | ИТОГО | | 51,20 | 50,30 | 283,74 | 1824,09 | 1,33 | 39,51 | 717,31 | 17,97 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|--------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 4 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 11,46 | 22,24 | 65,84 | 487,60 | 0,14 | 2,93 | 282,40 | 0,79 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 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 | 70 | 3,50 | 1,40 | 34,80 | 166,00 | 0,04 | | 10,50 | 0,67 |
| | Итого обед: | | 42,35 | 31,11 | 153,48 | 992,42 | 0,45 | 35,21 | 239,56 | 9,52 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого полдник | | 6,72 | 3,96 | 65,80 | 329,00 | 0,11 | 8,00 | 48,80 | 1,09 |
| | ИТОГО | | 60,53 | 57,31 | 285,12 | 1809,02 | 0,70 | 46,14 | 570,76 | 11,40 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|--------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 5 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 10,82 | 26,91 | 77,04 | 593,00 | 0,19 | 1,78 | 228,75 | 1,97 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно | 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 | 70\50 | 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 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 |
| | Итого обед: | | 43,59 | 21,36 | 158,27 | 1002,80 | 0,52 | 16,81 | 172,95 | 6,91 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 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 |
| | Итого полдник | | 7,54 | 7,39 | 36,50 | 258,00 | 0,14 | 1,40 | 261,75 | 1,78 |
| | ИТОГО | | 61,95 | 55,66 | 271,81 | 1853,80 | 0,85 | 19,99 | 663,45 | 10,66 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Ca | Fe |
|--------|---|----------------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|-------|
| | 6 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 15,48 | 17,96 | 77,54 | 533,40 | 0,24 | 4,44 | 205,10 | 3,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 229 | Зеленый консервированный горошек (подгарнировка) | 50 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 | 0,03 | 17,30 | 42,93 | 0,88 |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,00 | 0,20 | 8,68 | 41,50 | 1,80 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 44,85 | 41,50 | 122,80 | 1011,28 | 0,75 | 43,08 | 175,93 | 18,11 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого полдник | | 9,56 | 15,08 | 34,12 | 422,40 | 0,14 | 8,16 | 88,80 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 69,89 | 74,54 | 234,46 | 1967,08 | 1,13 | 55,68 | 469,83 | 22,81 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | 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 | | | | | | | | |
| | | | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,02 | 0,10 | 6,00 | 0,40 |
| | Итого завтрак: | | 11,15 | 16,44 | 86,64 | 538,75 | 0,16 | 3,33 | 316,25 | 1,67 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 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 | 75 | 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 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | 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: | | 17,25 | 24,27 | 93,43 | 672,70 | 0,36 | 93,00 | 352,10 | 3,41 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свёклы с чесноком | 50 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 23,00 | 0,60 |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,20 | 8,68 | 41,50 | 1,80 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 75 | 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: | | 36,05 | 31,76 | 135,67 | 975,41 | 0,62 | 54,14 | 284,20 | 11,53 |
| | 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 | | 6,72 | 3,96 | 65,80 | 329,00 | 0,09 | 4,00 | 22,80 | 3,49 |
| | ИТОГО | | 60,02 | 59,99 | 294,90 | 1977,11 | 1,07 | 151,14 | 659,10 | 18,43 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | 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: | | 39,38 | 39,08 | 60,98 | 741,26 | 0,15 | 2,23 | 619,62 | 1,91 |
| | 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: | | 41,27 | 22,38 | 87,74 | 726,30 | 0,46 | 58,48 | 121,80 | 11,57 |
| | 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 | | 11,82 | 8,55 | 67,25 | 401,50 | 0,09 | 1,20 | 248,40 | 1,18 |
| | ИТОГО | | 92,47 | 70,01 | 215,97 | 1869,06 | 0,70 | 61,91 | 989,82 | 14,66 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|---------------------|---|----------------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|-------|
| | 10 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 | 0,60 | 2,10 | 10,20 | 62,00 | 0,01 | 0,05 | 3,00 | 0,20 |
| 112 | Фрукты | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 28,50 | 3,45 |
| | Итого завтрак: | | 8,82 | 9,47 | 83,01 | 454,60 | 0,15 | 8,91 | 178,60 | 4,83 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 229(сб. 2008 г.) | Зеленый консервированный горошек (подгарнировка) | 50 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 | 0,03 | 17,30 | 42,93 | 0,88 |
| 48 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 1,76 | 2,36 | 11,76 | 75,40 | 0,01 | 8,86 | 13,00 | 0,88 |
| 208 | Кнели из кур | 75 | 12,48 | 22,44 | 0,24 | 253,20 | 0,26 | 0,00 | 37,20 | 1,92 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | 193,20 | 0,08 | 0,03 | 7,60 | 1,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,96 | 0,52 | 31,98 | 152,75 | 0,07 | 0,00 | 13,00 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 23,38 | 121,80 | 0,13 | 0,00 | 24,50 | 2,73 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,80 | 10,00 | 0,60 |
| | Итого обед: | | 35,05 | 30,35 | 140,96 | 988,02 | 0,58 | 26,99 | 148,23 | 8,77 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 293 | Сок | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,04 | 8,00 | 40,00 | 0,40 |
| | Печенье | 50 | 4,96 | 6,47 | 49,50 | 275,22 | 0,05 | 0,00 | 19,14 | 1,39 |
| | Итого полдник | | 7,0 | 6,7 | 55,3 | 311,22 | 0,1 | 8,0 | 59,1 | 1,8 |
| | ИТОГО | | 50,83 | 46,49 | 279,27 | 1753,84 | 0,82 | 43,90 | 385,97 | 15,39 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|--------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 11 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого : | | 16,06 | 19,54 | 66,34 | 506,60 | 0,15 | 1,42 | 424,10 | 1,09 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | 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 | 75 | 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 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | |
| | | | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | | 5,50 | 0,40 |
| | Итого обед: | | 26,98 | 23,69 | 123,97 | 820,80 | 0,88 | 38,82 | 124,06 | 7,72 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого обед: | | 60,45 | 58,94 | 43,32 | 180,24 | 0,06 | 4,00 | 28,40 | 4,15 |
| | ИТОГО | | 103,49 | 102,17 | 233,63 | 1507,64 | 1,09 | 44,24 | 576,56 | 12,96 |

Приложение 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | Са | Fe |
|--------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | 12 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 14,05 | 19,51 | 79,15 | 548,70 | 0,29 | 2,84 | 303,80 | 2,51 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Фрукт | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,07 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | Итого обед: | | 32,52 | 30,04 | 138,88 | 692,70 | 0,36 | 29,12 | 185,70 | 9,42 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 6,37 | 7,27 | 42,60 | 264,20 | 0,09 | 2,45 | 16,50 | 0,55 |
| | ИТОГО | | 52,94 | 56,82 | 260,63 | 1505,60 | 0,74 | 34,41 | 506,00 | 12,48 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166525

Владелец Дудорова Вера Семёновна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025