

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4

г. Ярославля

(город, село)

(подпись, Ф.И.О.)

«  »    2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК № 2

В.В. Пронькин

«  »    2025

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |  |  |  |  |    |
|--------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|--------|------------------------------|--|--|--|--|----|
|                          |                                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | P      |                              |  |  |  |  | Fe |
|                          |                                                   |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |    |
| 1                        | 2                                                 | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14     | 15                           |  |  |  |  |    |
|                          | Завтрак                                           |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |    |
| 210                      | Омлет натуральный                                 | 106             | 10,51                   | 13,87 | 11,14  | 211,43                                 | 0,38             | 0,07           | 0,24           | -     | 84,8   | 19,85  | 170,65 | 2,29                         |  |  |  |  |    |
| 50                       | Икра кабачковая                                   | 100             | 1,70                    | 8,8   | 7,70   | 116,8                                  | -                | 0,06           | -              | 8,0   | 41,0   | 35,0   | 67,0   | 7,0                          |  |  |  |  |    |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 1,52                    | 0,18  | 9,94   | 47,46                                  |                  | 0,035          | 0,3            |       | 5,2    | 7      | 16,6   | 0,32                         |  |  |  |  |    |
|                          | Хлеб ржано-<br>пшеничный                          | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80                         |  |  |  |  |    |
| 376                      | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,1                     | -     | 15,0   | 60,4                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13   | 0,41                         |  |  |  |  |    |
| 338                      | Яблоко свежее                                     | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 67,5                                   | 0                | 0,05           | 0,45           | 24    | 24     | 13,5   | 16,5   | 0,9                          |  |  |  |  |    |
|                          | Итого:                                            | 596             | 16,43                   | 23,75 | 71,18  | 564,79                                 | 0,39             | 0,28           | 0,99           | 32,05 | 161,08 | 81,35  | 292,28 | 11,72                        |  |  |  |  |    |
|                          | Обед                                              |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |    |
| 102                      | Суп картофельный с<br>горохом                     | 250             | 5,08                    | 5,35  | 23,85  | 163,87                                 | -                | 0,03           | 0,042          | 6,25  | 47,5   | 17,5   | 48     | 2,25                         |  |  |  |  |    |
| 234/<br>824              | Котлета из минтая с<br>соусом красным<br>основным | 100/50          | 15,28                   | 12,3  | 15,6   | 234,22                                 | 0,06             | 0,15           | 5,75           | 2,1   | 16     | 39,39  | 203,52 | 0,8                          |  |  |  |  |    |
| 312                      | Каша вязкая рисовая                               | 180             | 2,7                     | 5,53  | 29,7   | 179,37                                 | 0,03             | 0,03           | 0,81           | -     | 10,44  | 7,72   | 73,13  | 0,47                         |  |  |  |  |    |
| 321                      | Капуста тушеная                                   | 100             | 2,08                    | 2,68  | 13,40  | 86,03                                  | -                | 0,02           | 0,20           | 17,1  | 58,0   | 20,0   | 54,13  | 0,8                          |  |  |  |  |    |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9   | 0,48                         |  |  |  |  |    |
|                          | Хлеб ржано-<br>пшенич-                            | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80                         |  |  |  |  |    |
| 349                      | Компот из<br>сухофруктов                          | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13   | 0,41                         |  |  |  |  |    |
|                          | Итого:                                            | 930             | 29,5                    | 26,43 | 131,98 | 883,48                                 | 0,09             | 0,35           | 7,25           | 25,5  | 145,82 | 101,11 | 425,21 | 6,01                         |  |  |  |  |    |
|                          | Итого за день:                                    | 1526            | 45,93                   | 50,18 | 203,16 | 1448,27                                | 0,48             | 0,63           | 8,24           | 57,55 | 306,9  | 182,46 | 717,49 | 17,73                        |  |  |  |  |    |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции<br>и | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |       |  |  |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|------------------------------|-------|--|--|--|
|                          |                                                       |                      | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | Р                            | Fe    |  |  |  |
| 1                        | 2                                                     | 3                    | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14                           | 15    |  |  |  |
|                          | Завтрак                                               |                      |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |                              |       |  |  |  |
| 268/82<br>4              | Шницель из говядины с<br>соусом красным основным      | 100/50               | 15,46                   | 12,60 | 26,13  | 279,75                                 | 0,01             | 0,14           | 0,04           | 2,50  | 15,31  | 23,00  | 173,74                       | 3,09  |  |  |  |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>гречневая                       | 180                  | 5,49                    | 6,55  | 29,7   | 199,71                                 | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77  | 38,30  | 131,04                       | 2,93  |  |  |  |
| 75                       | Икра свекольная                                       | 100                  | 2,3                     | 6,8   | 15,4   | 132,0                                  | -                | 0,08           | 0,05           | 5,60  | 30,16  | 40,0   | 51,66                        | 1,23  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                        | 30                   | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9                         | 0,48  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20                   | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40                        | 0,80  |  |  |  |
| 379                      | Кофейный напиток с<br>молоком                         | 200                  | 3,58                    | 2,68  | 28,34  | 151,80                                 | -                | 0,034          | 0,038          | 1,02  | 130,85 | 13,17  | 45,58                        | 0,22  |  |  |  |
|                          | Итого:                                                | 680                  | 31,11                   | 29,2  | 127,18 | 895,65                                 | 0,03             | 0,56           | 2,42           | 9,12  | 217,49 | 128,77 | 444,32                       | 8,75  |  |  |  |
|                          | Обед                                                  |                      |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |                              |       |  |  |  |
| 54                       | Борщ ставропольский                                   | 250                  | 2,52                    | 3,69  | 15,39  | 104,85                                 | 0,03             | 0,05           | 0,05           | 35,3  | 45,5   | 53,37  | 53,4                         | 1,3   |  |  |  |
| 294/82<br>4              | Котлета из филе бройлера-<br>цыпленка с соусом красн. | 100/50               | 17,4                    | 19,8  | 20     | 327,80                                 | 0,01             | 0,01           | 0,14           |       | 21,71  | 26,14  | 158,00                       | 2,07  |  |  |  |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>перловая                        | 180                  | 5,496                   | 6,552 | 29,7   | 199,75                                 | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77  | 38,3   | 131,04                       | 2,93  |  |  |  |
| 75                       | Икра морковная                                        | 100                  | 2,2                     | 4,6   | 10,88  | 93,73                                  |                  | 0,05           | 0,07           | 5,12  | 30,63  | 41,28  | 70                           | 1,22  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                        | 30                   | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9                         | 0,48  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20                   | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40                        | 0,80  |  |  |  |
| 349                      | Компот из сухофруктов                                 | 200                  | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13                         | 0,41  |  |  |  |
|                          | Итого:                                                | 930                  | 31,98                   | 35,21 | 125,4  | 946,12                                 | 0,06             | 0,42           | 2,55           | 40,47 | 141,49 | 175,59 | 458,87                       | 9,21  |  |  |  |
|                          | Итого за день:                                        | 1610                 | 63,09                   | 64,41 | 252,58 | 1841,77                                | 0,09             | 0,98           | 4,97           | 49,59 | 358,98 | 304,36 | 903,19                       | 17,96 |  |  |  |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        |        |       |  |  |  | Минеральные<br>вещества (мг) |  |  |  |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|------------------------------|--|--|--|--|
|                          |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | P      | Fe    |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          |                                                 |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |       |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 1                        | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14     | 15    |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Завтрак                                         |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |       |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 290/<br>824              | Пышленок-бройлер,<br>тушенный в соусе красном   | 100/50          | 21,81                   | 24,59 | 5,30   | 329,75                                 | 0,05             | 0,06           | 0,09           | 1,80  | 47,80  | 23,85  | 207,4  | 1,70  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 304                      | Рис отварной                                    | 180             | 4,51                    | 7,32  | 49,68  | 282,64                                 | 0,018            | 0,17           | 0,13           | -     | 10,44  | 7,72   | 73,12  | 0,47  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 75                       | Икра морковная                                  | 100             | 2,2                     | 4,6   | 10,88  | 93,73                                  |                  | 0,05           | 0,07           | 5,12  | 30,63  | 41,28  | 70     | 1,22  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 1,52                    | 0,18  | 9,94   | 47,46                                  |                  | 0,035          | 0,3            |       | 5,2    | 7      | 16,6   | 0,32  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 382                      | Какао с молоком                                 | 200             | 3,76                    | 3,20  | 26,74  | 150,80                                 | 0,02             | 0,034          | 0,28           | 1,0   | 122,12 | 17,6   | 85     | 0,63  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Итого:                                          | 670             | 35,8                    | 40,19 | 115,24 | 965,58                                 | 0,09             | 0,42           | 0,87           | 7,92  | 219,79 | 101,25 | 469,52 | 5,14  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Обед                                            |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |       |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 103                      | Суп картофельный с<br>вермишелью                | 250             | 2,65                    | 2,77  | 24,22  | 132,5                                  |                  | 0,11           | 0,06           | 8,25  | 32,5   | 30,0   | 66,65  | 1,0   |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 131/82<br>4              | Голубцы лобительские с<br>соусом красным основ. | 100/50          | 8,6                     | 10,53 | 12,8   | 180,37                                 | 0,04             | 0,06           | 0,02           | 32,8  | 53,83  | 25,45  | 95,2   | 1,1   |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>гречневая                 | 180             | 5,49                    | 6,55  | 29,7   | 199,71                                 | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77  | 38,3   | 131,04 | 2,93  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 70                       | Огурцы соленые                                  | 100             | 0,80                    | 0,20  | 3,20   | 18,0                                   | -                | 0,03           | 0,066          | 8,3   | 41,7   | 16,7   | 33,0   | 2,0   |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9   | 0,48  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
| 349                      | Компот из сухофруктов                           | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13   | 0,41  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Итого:                                          | 930             | 21,90                   | 20,62 | 119,35 | 750,57                                 | 0,06             | 0,51           | 2,44           | 49,40 | 171,68 | 126,95 | 372,32 | 8,72  |  |  |  |                              |  |  |  |  |
|                          | Итого за день:                                  | 1600            | 57,7                    | 60,81 | 234,59 | 1716,15                                | 0,15             | 0,93           | 3,31           | 57,32 | 391,47 | 228,2  | 841,84 | 13,86 |  |  |  |                              |  |  |  |  |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |       |       | Минеральные<br>вещества (мг) |       |  |  |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|-------|-------|------------------------------|-------|--|--|--|
|                          |                                                  |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са    | Mg    | P                            | Fe    |  |  |  |
|                          |                                                  |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |                              |       |  |  |  |
| 1                        | 2                                                | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12    | 13    | 14                           | 15    |  |  |  |
|                          | Завтрак                                          |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |                              |       |  |  |  |
| 234/<br>824              | Котлета из минтая с соусом<br>красным основным   | 100/50          | 15,28                   | 12,30 | 15,60  | 234,22                                 | 0,05             | 0,14           | 5,18           | 2,40  | 19,54 | 48,90 | 183,1                        | 1,02  |  |  |  |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>пшениная                   | 180             | 5,02                    | 6,01  | 28,73  | 189,10                                 | 0,025            | 0,14           | 0,02           | -     | 13,16 | 35,87 | 102,6                        | 1,18  |  |  |  |
| 143                      | Рагу из овощей                                   | 100             | 1,96                    | 4,44  | 11,5   | 95,0                                   | 0,02             | 0,06           | 0,06           | 24,92 | 35,66 | 21,85 | 52,7                         | 0,75  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8   | 10,5  | 24,9                         | 0,48  |  |  |  |
| 376                      | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60  | 3,80  | 17,40                        | 0,80  |  |  |  |
|                          | Итого:                                           | 200/15          | 0,10                    | -     | 15,0   | 60,40                                  | -                | -              | 0,08           | 0,05  | 2,48  | 2,20  | 4,13                         | 0,41  |  |  |  |
|                          | Обед                                             | 680             | 26,64                   | 23,32 | 98,44  | 711,11                                 | 0,10             | 0,46           | 5,79           | 27,3  | 82,24 | 123,1 | 384,9                        | 4,64  |  |  |  |
| 88                       | Щи из свежей капусты с<br>картофелем             | 250             | 1,28                    | 3,94  | 9,2    | 77,38                                  | -                | 0,03           | 0,04           | 17,6  | 40    | 17,4  | 38,1                         | 0,6   |  |  |  |
| 279/<br>824              | Тефтели из говядины с<br>соусом красным основным | 100/50          | 15,28                   | 22,14 | 17,93  | 332,04                                 | 0,01             | 0,06           | 0,08           | 4,44  | 29,94 | 30,3  | 84,8                         | 1,36  |  |  |  |
| 312                      | Гарнир макаронные<br>изделия отварные            | 180             | 6,43                    | 5,81  | 34,3   | 215,21                                 | 0,04             | 0,23           | 2,04           | -     | 14,4  | 21,6  | 104,4                        | 1,88  |  |  |  |
| 75                       | Икра свекольная                                  | 100             | 2,3                     | 6,8   | 15,4   | 132                                    |                  | 0,08           | 0,05           | 5,6   | 30,17 | 40    | 51,67                        | 1,23  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8   | 10,5  | 24,9                         | 0,48  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60  | 3,80  | 17,40                        | 0,80  |  |  |  |
| 948                      | Кисель из сока                                   | 200             | 0,57                    | 0,06  | 30,20  | 123,60                                 |                  | 0,01           | 0,01           | 1,09  | 15,70 | 3,36  | 16,31                        | 0,37  |  |  |  |
|                          | Итого:                                           | 930             | 30,14                   | 39,32 | 134,64 | 1012,62                                | 0,05             | 0,53           | 2,67           | 28,7  | 141,6 | 126,9 | 337,5                        | 6,72  |  |  |  |
|                          | Итого за день:                                   | 1610            | 56,78                   | 62,64 | 233,08 | 1723,73                                | 0,15             | 0,99           | 8,46           | 56,1  | 223,8 | 250,0 | 722,4                        | 11,36 |  |  |  |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        |       |      |  |  | Минеральные<br>вещества (мг) |  |  |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|------------------------------|--|--|--|
|                          |                                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | P     | Fe   |  |  |                              |  |  |  |
|                          |                                                             |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |       |      |  |  |                              |  |  |  |
| 1                        | 2                                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14    | 15   |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Завтрак                                                     |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |       |      |  |  |                              |  |  |  |
| 222                      | Пудинг из творога со<br>сметаной                            | 150/50          | 28,56                   | 8,89  | 42,84  | 365,57                                 | 0,10             | 0,09           | 0,68           | 0,72  | 238,81 | 43,76  | 307,0 | 1,50 |  |  |                              |  |  |  |
| 1                        | Бутерброд с маслом                                          | 10/30           | 2,36                    | 7,52  | 14,98  | 137,04                                 | 0,004            | 0,046          | 0,06           | 0,042 | 10,2   | 10,8   | 27,9  | 0,50 |  |  |                              |  |  |  |
| 382                      | Какао с молоком                                             | 200             | 3,76                    | 3,20  | 26,74  | 150,80                                 | 0,02             | 0,034          | 0,28           | 1,0   | 122,12 | 17,6   | 85    | 0,63 |  |  |                              |  |  |  |
| 338                      | Яблоко свежее                                               | 170             | 0,68                    | 0,68  | 16,66  | 76,5                                   | 0                | 0,05           | 0,51           | 27,2  | 27,2   | 15,3   | 18,7  | 1,02 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Итого:                                                      | 610             | 35,36                   | 20,29 | 101,22 | 729,91                                 | 0,12             | 0,22           | 1,53           | 28,96 | 398,33 | 87,46  | 438,6 | 3,65 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Обед                                                        |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |       |      |  |  |                              |  |  |  |
| 101                      | Суп картофельный с<br>пшенной крупой                        | 250             | 2,2                     | 2,83  | 20,58  | 116,6                                  | 0,025            | 0,06           | 1              | 7,75  | 32,5   | 34,28  | 115   | 1,25 |  |  |                              |  |  |  |
| 274                      | Зразя, рубленая из<br>говядины с соусом<br>красным основным | 100/50          | 13,36                   | 17,74 | 18,33  | 286,42                                 | 0,03             | 0,13           | 0,08           | 5,1   | 30,5   | 32,4   | 126,4 | 1,6  |  |  |                              |  |  |  |
| 312                      | Каша вязкая пшеничная                                       | 180             | 5,02                    | 6,65  | 31,41  | 199,6                                  | 0,038            | 0,29           | 0,16           | -     | 20,9   | 24,69  | 51,37 | 2,6  |  |  |                              |  |  |  |
| 143                      | Рагу из овощей                                              | 100             | 1,96                    | 4,44  | 11,5   | 95,0                                   | 0,02             | 0,06           | 0,06           | 24,92 | 35,66  | 21,85  | 52,7  | 0,75 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9  | 0,48 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40 | 0,80 |  |  |                              |  |  |  |
| 349                      | Компот из сухофруктов                                       | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13  | 0,41 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Итого:                                                      | 930             | 26,9                    | 32,23 | 131,25 | 917,61                                 | 0,11             | 0,66           | 1,75           | 37,82 | 133,44 | 129,72 | 391,9 | 5,29 |  |  |                              |  |  |  |
|                          | Итого за день:                                              | 1540            | 62,26                   | 52,52 | 232,47 | 1647,52                                | 0,23             | 0,88           | 3,28           | 66,78 | 531,77 | 217,18 | 830,5 | 8,94 |  |  |                              |  |  |  |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |  |  |  |  |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|--------|------------------------------|--|--|--|--|
|                          |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | P      | Fe                           |  |  |  |  |
|                          |                                             |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |
| 1                        | 2                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14     | 15                           |  |  |  |  |
|                          | Завтрак                                     |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |
| 210                      | Омлет натуральный                           | 106             | 10,51                   | 13,87 | 11,14  | 211,43                                 | 0,385            | 0,07           | 0,24           | -     | 84,8   | 19,85  | 170,65 | 2,29                         |  |  |  |  |
| 50                       | Икра кабачковая                             | 100             | 1,70                    | 8,8   | 7,70   | 116,8                                  | -                | 0,06           | -              | 8,0   | 41,0   | 35,0   | 67,0   | 7,0                          |  |  |  |  |
| 376                      | Чай с сахаром                               | 200             | 0,1                     | -     | 15     | 60,4                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2    | 4,13   | 0,41                         |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 25              | 1,9                     | 0,23  | 12,43  | 59,33                                  | 0,00             | 0,04           | 0,38           | 0     | 6,5    | 8,75   | 20,75  | 0,4                          |  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-                                 | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80                         |  |  |  |  |
| 338                      | Яблоко свежее                               | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 67,5                                   | 0                | 0,05           | 0,45           | 24    | 24     | 13,5   | 16,5   | 0,9                          |  |  |  |  |
|                          | Итого:                                      | 601             | 16,81                   | 23,80 | 73,67  | 576,66                                 | 0,39             | 0,29           | 1,07           | 32,05 | 162,38 | 83,1   | 296,43 | 11,8                         |  |  |  |  |
|                          | Обед                                        |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |                              |  |  |  |  |
| 54                       | Борщ ставропольский                         | 250             | 2,52                    | 3,69  | 15,39  | 104,85                                 | 0,03             | 0,12           | 0,91           | 35,3  | 45,5   | 53,37  | 53,4   | 1,3                          |  |  |  |  |
| 234/<br>824              | Биточек из минтая с<br>соусом красным основ | 100/50          | 15,28                   | 12,3  | 15,6   | 234,22                                 | 0,06             | 0,15           | 0,05           | 2,1   | 16     | 39,39  | 203,52 | 0,8                          |  |  |  |  |
| 312                      | Каша вязкая рисовая                         | 180             | 2,7                     | 5,53  | 29,7   | 179,37                                 | 0,03             | 0,03           | 0,81           | -     | 10,44  | 7,72   | 73,13  | 0,47                         |  |  |  |  |
| 75                       | Икра морковная                              | 100             | 2,2                     | 4,6   | 10,88  | 93,73                                  |                  | 0,05           | 0,07           | 5,12  | 30,63  | 41,28  | 70     | 1,22                         |  |  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9   | 0,48                         |  |  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80                         |  |  |  |  |
| 349                      | Компот из сухофруктов                       | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | 0,09           | -              | 2,25  | 17     | 9      | 12     | 2,2                          |  |  |  |  |
|                          | Итого:                                      | 930             | 27,06                   | 26,69 | 121,00 | 832,16                                 | 0,12             | 0,56           | 2,29           | 44,77 | 130,97 | 165,06 | 454,35 | 7,27                         |  |  |  |  |
|                          | Итого за день:                              | 1531            | 43,87                   | 50,49 | 194,67 | 1408,82                                | 0,51             | 0,85           | 3,36           | 76,82 | 293,35 | 248,16 | 750,78 | 19,0                         |  |  |  |  |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |       |       |        |       |   |   | Минеральные<br>вещества (мг) |   |   |    |    |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|-------|-------|--------|-------|---|---|------------------------------|---|---|----|----|
|                          |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са    | Mg    | P      | Fe    |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          |                                      |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       | 4 | 5 | 6                            | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1                        | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12    | 13    | 14     | 15    |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Завтрак                              |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
| 268/82                   | Шницель из говядины с                |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
| 4                        | соусом красным основным              | 100/50          | 15,46                   | 12,60 | 26,13  | 279,75                                 | 0,01             | 0,14           | 0,04           | 2,50  | 15,31 | 23,00 | 173,74 | 3,09  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 303                      | Гарнир каша вязкая                   |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | печеная                              | 180             | 5,49                    | 6,55  | 29,7   | 199,71                                 | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 70                       | Огурицы соленые                      |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          |                                      | 100             | 0,80                    | 0,20  | 3,20   | 18,0                                   | -                | 0,03           | 0,066          | 8,3   | 41,7  | 16,7  | 33,0   | 2,0   |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  | 0,04             | 0,45           |                |       | 7,8   | 10,5  | 24,9   | 0,48  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60  | 3,80  | 17,40  | 0,80  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 379                      | Кофейный напиток с                   |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | молоком                              | 200             | 3,58                    | 2,68  | 28,34  | 151,80                                 | -                | 0,03           | 0,38           | 1,02  | 130,8 | 13,17 | 45,58  | 0,22  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Итого:                               | 680             | 29,61                   | 22,6  | 114,98 | 781,65                                 | 0,03             | 0,51           | 2,78           | 11,82 | 228,9 | 105,4 | 425,66 | 9,52  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Обед                                 |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
| 103                      | Суп картофельный с                   |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | лапшой домашней                      | 250             | 2,65                    | 2,77  | 24,22  | 132,5                                  |                  | 0,11           | 0,06           | 8,25  | 32,5  | 30,0  | 66,65  | 1,0   |   |   |                              |   |   |    |    |
| 288/82                   | Птица отварная с соусом              |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
| 4                        | красным основным                     | 100/50          | 21,12                   | 18,67 | 4,36   | 269,95                                 | 0,05             | 0,06           | 0,07           | 3,5   | 20,04 | 24,24 | 83,0   | 2,85  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 303                      | Гарнир каша вязкая                   |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | печеная                              | 180             | 5,496                   | 6,552 | 29,7   | 199,752                                | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 75                       | Икра свекольная                      |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          |                                      | 100             | 2,3                     | 6,8   | 15,4   | 132                                    |                  | 0,08           | 0,05           | 5,6   | 30,17 | 40    | 51,67  | 1,23  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,04           | 0,45           |       | 7,8   | 10,5  | 24,9   | 0,48  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60  | 3,80  | 17,40  | 0,80  |   |   |                              |   |   |    |    |
| 376                      | Чай с сахаром                        |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |       |       |        |       |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          |                                      | 200             | 0,1                     | -     | 15,0   | 60,4                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48  | 2,2   | 4,13   | 0,41  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Итого:                               | 930             | 35,95                   | 35,36 | 116,29 | 926,99                                 | 0,07             | 0,56           | 2,47           | 17,40 | 126,3 | 149,0 | 378,79 | 9,70  |   |   |                              |   |   |    |    |
|                          | Итого за день:                       | 1610            | 65,56                   | 57,96 | 231,27 | 1708,64                                | 0,1              | 1,07           | 5,25           | 29,22 | 355,3 | 254,5 | 804,45 | 19,22 |   |   |                              |   |   |    |    |

| №<br>Ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |        |       |  |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
|                          |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg                           | P      | Fe    |  |  |
| 1                        | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13                           | 14     | 15    |  |  |
|                          | <b>Завтрак</b>                                        |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |                              |        |       |  |  |
| 294/<br>824              | Котлета из филе бройлера-<br>пышленка с соусом красн. | 100/50          | 17,4                    | 19,8  | 20     | 327,80                                 | 0,01             | 0,01           | 0,14           |       | 21,71  | 26,14                        | 158,00 | 2,07  |  |  |
| 309                      | Гарнир макаронные<br>изделия отварные                 | 180             | 6,43                    | 5,81  | 34,3   | 215,21                                 | 0,012            | 0,04           | 0,03           | -     | 14,4   | 21,6                         | 65,0   | 1,90  |  |  |
| 50                       | Икра кабачковая                                       | 100             | 1,70                    | 8,8   | 7,70   | 116,8                                  | -                | 0,06           | -              | 8,0   | 41,0   | 35,0                         | 67,0   | 7,0   |  |  |
| 376                      | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,1                     | -     | 15,0   | 60,4                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2                          | 4,13   | 0,41  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5                         | 24,9   | 0,48  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80                         | 17,40  | 0,80  |  |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                         | 680             | 29,91                   | 34,98 | 104,61 | 852,6                                  | 0,02             | 0,23           | 0,62           | 8,05  | 90,99  | 99,24                        | 336,43 | 12,66 |  |  |
|                          | <b>Обед</b>                                           |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |                              |        |       |  |  |
| 102                      | Суп картофельный с<br>горохом                         | 250             | 5,08                    | 5,35  | 23,85  | 163,87                                 | -                | 0,31           | 0,25           | 6,25  | 47,5   | 37,5                         | 48     | 2,25  |  |  |
| 279/<br>824              | Тефтели из говядины с<br>соусом красным основным      | 100/50          | 15,28                   | 22,14 | 17,93  | 332,04                                 | 0,01             | 0,06           | 0,08           | 4,44  | 29,94  | 30,3                         | 84,8   | 1,36  |  |  |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>пшеничная                       | 180             | 5,02                    | 5,65  | 31,4   | 196,53                                 | 0,02             | 0,12           | 0,58           | -     | 20,9   | 24,68                        | 106,8  | 2,63  |  |  |
| 321                      | Капуста тушеная                                       | 60              | 1,25                    | 1,61  | 8,04   | 51,62                                  | -                | 0,01           | 0,12           | 10,26 | 34,8   | 12                           | 32,48  | 0,48  |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5                         | 24,9   | 0,48  |  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80                         | 17,40  | 0,80  |  |  |
| 349                      | Компот из сухофруктов                                 | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2                          | 4,13   | 0,41  |  |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                         | 890             | 30,99                   | 35,32 | 130,65 | 964,05                                 | 0,03             | 0,62           | 1,48           | 21    | 147,02 | 120,98                       | 318,51 | 8,41  |  |  |
|                          | <b>Итого за день:</b>                                 | 1570            | 60,9                    | 70,3  | 235,26 | 1816,65                                | 0,05             | 0,85           | 2,1            | 29,05 | 238,01 | 220,22                       | 654,94 | 21,07 |  |  |

| №<br>Ре-<br>цен-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Масса<br>порции<br>и | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        |        |        |       |   |   | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |   |    |    |
|--------------------------|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------|--------|-------|---|---|---------------------------------|---|----|----|
|                          |                                                |                      | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са     | Mg     | P      | Fe    |   |   |                                 |   |    |    |
|                          |                                                |                      |                         |       |        | 4                                      |                  |                |                |       |        |        |        |       | 5 | 6 | 8                               | 9 | 10 | 11 |
| 1                        | 2                                              | 3                    | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13     | 14     | 15    |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Завтрак                                        |                      |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |       |   |   |                                 |   |    |    |
| 268/<br>824              | Шницель из говядины с<br>соусом красным основн | 100/50               | 15,46                   | 12,60 | 26,13  | 279,75                                 | 0,01             | 0,14           | 0,04           | 2,50  | 15,31  | 23,00  | 173,74 | 3,09  |   |   |                                 |   |    |    |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>пшенная                  | 180                  | 5,02                    | 5,65  | 31,4   | 196,53                                 | 0,02             | 0,12           | 0,08           | -     | 20,90  | 24,68  | 106,8  | 2,63  |   |   |                                 |   |    |    |
| 143                      | Рагу из овощей                                 | 100                  | 1,96                    | 4,44  | 11,5   | 95,0                                   | 0,02             | 0,06           | 0,06           | 24,92 | 35,66  | 21,85  | 52,7   | 0,75  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20                   | 1,52                    | 0,18  | 9,94   | 47,46                                  | -                | 0,04           | 0,01           | -     | 5,20   | 7,00   | 16,60  | 0,32  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  | -                | 0,048          | 0,45           | -     | 7,8    | 10,5   | 24,9   | 0,48  |   |   |                                 |   |    |    |
| 376                      | Чай с сахаром                                  | 200/15               | 0,10                    | -     | 15,0   | 60,40                                  | -                | -              | 0,08           | 0,05  | 2,48   | 2,20   | 4,13   | 0,41  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Итого:                                         | 680                  | 26,34                   | 23,14 | 108,88 | 750,33                                 | 0,05             | 0,41           | 0,72           | 27,47 | 87,35  | 89,23  | 378,87 | 7,68  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Обед                                           |                      |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |        |        |       |   |   |                                 |   |    |    |
| 88                       | Щи из свежей капусты<br>с картофелем           | 250                  | 1,28                    | 3,94  | 9,20   | 77,38                                  | -                | 0,06           | 0,05           | 17,6  | 40,0   | 27,40  | 38,1   | 0,6   |   |   |                                 |   |    |    |
| 274                      | Зразя, рубленная из<br>говядины с соусом       | 100/50               | 13,36                   | 17,74 | 18,33  | 286,42                                 | 0,03             | 0,13           | 0,08           | 5,1   | 30,5   | 32,4   | 126,4  | 1,6   |   |   |                                 |   |    |    |
| 303                      | Гарнир каша вязкая<br>гречневая                | 180                  | 5,49                    | 6,55  | 29,7   | 199,71                                 | 0,02             | 0,19           | 1,84           | -     | 29,77  | 38,30  | 131,04 | 2,93  |   |   |                                 |   |    |    |
| 143                      | Рагу из овощей                                 | 100                  | 1,96                    | 4,44  | 11,5   | 95,0                                   | 0,02             | 0,06           | 0,06           | 24,92 | 35,66  | 21,85  | 52,7   | 0,75  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5   | 24,9   | 0,48  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Хлеб ржано-                                    | 20                   | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80   | 17,40  | 0,80  |   |   |                                 |   |    |    |
| 349                      | Компот из сухофруктов                          | 200                  | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | 0,09           | -              | 2,25  | 17,0   | 9,0    | 12,0   | 2,20  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Итого:                                         | 930                  | 26,45                   | 33,24 | 118,16 | 878,5                                  | 0,07             | 0,65           | 2,48           | 49,87 | 164,33 | 143,25 | 402,54 | 9,36  |   |   |                                 |   |    |    |
|                          | Итого за день:                                 | 1610                 | 52,79                   | 56,38 | 227,04 | 1628,83                                | 0,12             | 1,06           | 3,2            | 77,34 | 251,68 | 232,48 | 781,41 | 17,04 |   |   |                                 |   |    |    |

10 день

| №<br>Ре-<br>цен-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |                |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |        |      |  |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|------------------|----------------|----------------|-------|--------|------------------------------|--------|------|--|--|
|                          |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        | А                | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca     | Mg                           | P      | Fe   |  |  |
| 1                        | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                      | 8                | 9              | 10             | 11    | 12     | 13                           | 14     | 15   |  |  |
|                          | Завтрак                                         |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |                              |        |      |  |  |
| 173                      | Каша вязкая молочная<br>гречневая с маслом      | 200/5           | 8,61                    | 9,13  | 38,23  | 269,53                                 | 0,063            | 0,065          | 0,081          | 1,00  | 134,5  | 25,70                        | 134,08 | 0,58 |  |  |
| 379                      | Кофейный напиток с<br>молоком                   | 200             | 3,58                    | 2,68  | 28,34  | 151,80                                 | -                | 0,034          | 0,03           | 1,02  | 130,85 | 13,17                        | 45,58  | 0,22 |  |  |
| 1                        | Бутерброд с маслом                              | 10/30           | 2,36                    | 7,52  | 14,98  | 137,04                                 | 0,004            | 0,046          | 0,46           | -     | 10,2   | 10,8                         | 27,9   | 0,50 |  |  |
| 338                      | Яблоко свежее                                   | 170             | 0,68                    | 0,68  | 16,66  | 76,5                                   | 0                | 0,05           | 0,51           | 27,2  | 27,2   | 15,3                         | 18,7   | 1,02 |  |  |
|                          | Итого:                                          | 615             | 15,23                   | 20,01 | 98,21  | 634,87                                 | 0,07             | 0,20           | 1,08           | 29,22 | 302,75 | 64,97                        | 226,26 | 2,32 |  |  |
|                          | Обед                                            |                 |                         |       |        |                                        |                  |                |                |       |        |                              |        |      |  |  |
| 101                      | Суп картофельный с<br>перловой крупой           | 250             | 2,55                    | 2,78  | 24,48  | 133,14                                 | 0,03             | 0,06           | 1,0            | 8,25  | 25,9   | 26,50                        | 115,0  | 1,01 |  |  |
| 131/824                  | Голубцы любительские с<br>соусом красным основ. | 100/50          | 8,6                     | 10,53 | 12,8   | 180,37                                 | 0,04             | 0,06           | 0,02           | 32,8  | 53,83  | 25,45                        | 95,2   | 1,1  |  |  |
| 312                      | Гарнир макаронные<br>изделия отварные           | 180             | 6,43                    | 5,81  | 34,3   | 215,21                                 | 0,04             | 0,23           | 2,04           | -     | 14,40  | 21,60                        | 104,40 | 1,88 |  |  |
| 75                       | Икра свекольная                                 | 100             | 2,3                     | 6,8   | 15,4   | 132,0                                  | -                | 0,08           | 0,05           | 5,60  | 30,16  | 40,0                         | 51,66  | 1,23 |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,28                    | 0,27  | 14,91  | 71,19                                  |                  | 0,048          | 0,45           |       | 7,8    | 10,5                         | 24,9   | 0,48 |  |  |
| 349                      | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20              | 2,0                     | 0,3   | 12,7   | 61,2                                   | -                | 0,07           | -              | -     | 3,60   | 3,80                         | 17,40  | 0,80 |  |  |
|                          | Компот из сухофруктов                           | 200             | 0,08                    | -     | 21,82  | 87,6                                   | -                | -              | -              | 0,05  | 2,48   | 2,2                          | 4,13   | 0,41 |  |  |
|                          | Итого:                                          | 930             | 24,24                   | 26,49 | 136,41 | 880,71                                 | 0,11             | 0,55           | 3,56           | 46,7  | 138,17 | 130,05                       | 412,69 | 6,91 |  |  |
|                          | Итого за день:                                  | 1545            | 39,47                   | 46,5  | 234,62 | 1515,58                                | 0,18             | 0,74           | 4,64           | 75,92 | 440,92 | 195,02                       | 638,95 | 9,23 |  |  |

[illegible]