



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
Верхнекамской общеобразовательной школы  
О.В.Хохрякова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (12-ти дневное)

Сезон: весна  
Категория: дети в возрасте с 7 до 11 лет  
Диета:

| Меню на 1 неделю понедельник |                                           |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
|------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|-------------------------|---------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| № рецептуры                  | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |           | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          |          |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |
|                              |                                           |              | Б                    | Ж      | У       | 6         | 7                       | В1            | В2       | С        | А        | Е         | Ca        | P         | Mg                        |
| 1                            | 2                                         | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7         | 8                       | 9             | 10       | 11       | 12       | 13        | 14        | 15        | 16                        |
| 3                            | Завтрак                                   |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
| 66                           | Бутерброд с сыром.                        | 45           | 6,300                | 4,365  | 14,910  | 121,950   | 0,000053                | 0,000081      | 0,000420 | 0,000032 | 0,163800 | 0,106500  | 0,153740  | 0,010500  | 0,000480                  |
| 628                          | Каша "Дружба"                             | 150          | 4,830                | 5,530  | 21,183  | 148,840   | 0,000147                | 0,000187      | 0,001469 | 0,000050 | 0,148666 | 0,153740  | 0,003484  | 0,000580  | 0,000279                  |
|                              | Чай сладкий                               | 200          | 0,200                | 0,051  | 16,037  | 60,930    | 0,000001                | 0,000010      | 0,000100 |          | 0,014270 | 0,008250  | 0,000868  |           |                           |
|                              | Хлеб ржаной                               | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200    | 0,000036                | 0,000016      |          | 0,000002 | 0,000440 | 0,007000  | 0,031600  | 0,009400  | 0,000780                  |
|                              | Яблоки свежие                             | 100          | 0,400                | 0,400  | 11,800  | 46,000    | 0,000030                | 0,000020      | 0,013000 | 0,000020 | 0,000630 | 0,016000  | 0,009000  | 0,002200  | 0,000150                  |
|                              | Всего в                                   |              | 13,050               | 10,586 | 72,290  | 413,920   | 0,000267                | 0,000314      | 0,014989 | 0,000104 | 0,001370 | 0,034973  | 0,311090  | 0,067784  | 0,004908                  |
| 9                            | Обед                                      |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
| 47                           | Салат из квашеной капусты                 | 100          | 1,580                | 5,000  | 7,660   | 82,000    | 0,000003                | 0,000025      | 0,029500 |          | 0,003475 | 41,600000 | 30,600000 | 14,200000 | 0,580000                  |
|                              | Суп гороховый                             | 250          | 9,946                | 6,833  | 22,817  | 184,227   | 0,000266                | 0,000123      | 0,011675 | 0,000853 | 0,002218 | 0,043309  | 0,130897  | 0,040772  | 0,002587                  |
| 75                           | Котлета "Детская"                         | 100          | 16,288               | 18,684 | 12,600  | 282,976   | 0,000076                | 0,000228      | 0,001000 | 0,000063 | 0,004824 | 0,028640  | 0,192960  | 0,022200  | 0,002716                  |
| Табл.8                       | Каша гречневая вязкая                     | 150          | 4,765                | 7,225  | 25,565  | 156,425   | 0,000199                | 0,000081      |          | 0,000035 | 0,002611 | 0,038370  | 0,113250  | 0,038305  | 0,003054                  |
| 153/1                        | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,750                | 33,585 | 128,900 | 0,000008  | 0,000050                | 0,000126      |          | 0,000250 | 0,037790 | 0,048000  | 0,024920  | 0,000810  | 0,000810                  |
|                              | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400    | 0,000064                | 0,000032      |          | 0,010400 | 0,033200 | 0,014000  | 0,000640  | 0,000294  | 0,000294                  |
|                              | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300    | 0,000054                | 0,000024      |          | 0,000003 | 0,000660 | 0,010500  | 0,047400  | 0,014100  | 0,001170                  |
|                              | Всего в                                   |              | 38,349               | 38,462 | 134,647 | 979,228   | 0,000670                | 0,000563      | 0,043437 | 0,001304 | 0,013788 | 41,767009 | 31,165707 | 14,354297 | 0,590977                  |
|                              | Всего в 1 неделю понедельник              |              | 51,399               | 49,048 | 206,937 | 1,393,148 | 0,000937                | 0,000877      | 0,058426 | 0,001408 | 0,015158 | 42,116745 | 31,476797 | 14,422081 | 0,595885                  |
| Меню на 1 неделю вторник     |                                           |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
| № рецептуры                  | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |           | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          |          |           |           |           | Минеральные вещества (мг) |
|                              |                                           |              | Б                    | Ж      | У       | 6         | 7                       | В1            | В2       | С        | А        | Е         | Ca        | P         | Mg                        |
| 1                            | 2                                         | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7         | 8                       | 9             | 10       | 11       | 12       | 13        | 14        | 15        | 16                        |
| 1                            | Завтрак                                   |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
| 079/г                        | Бутерброды с маслом сливочным             | 40           | 2,360                | 7,520  | 15,040  | 133,900   | 0,000049                | 0,000036      |          | 0,000070 | 0,000235 | 0,010200  | 0,027900  | 0,010550  | 0,000500                  |
|                              | Запеканка творожная                       | 120          | 19,950               | 14,100 | 17,260  | 276,000   | 0,000005                | 0,000132      | 0,000380 | 0,000070 | 0,000123 | 0,001990  | 0,002540  | 0,028260  | 0,065000                  |
| 628                          | Молоко стуженное                          | 30           | 2,160                | 2,550  | 16,800  | 94,500    | 0,000018                | 0,000060      | 0,000300 | 0,000009 |          | 0,092100  | 0,095700  | 0,102000  | 0,000060                  |
|                              | Чай с сахаром                             | 200          | 0,200                | 0,051  | 16,037  | 60,930    | 0,000001                | 0,000010      | 0,000100 |          | 0,014270 | 0,008250  | 0,000868  |           |                           |
|                              | Хлеб ржаной                               | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200    | 0,000036                | 0,000016      |          | 0,000002 | 0,000440 | 0,007000  | 0,031600  | 0,009400  | 0,000780                  |
|                              | Всего в                                   |              | 25,990               | 24,461 | 73,497  | 601,530   | 0,000109                | 0,000254      | 0,000780 | 0,000151 | 0,000798 | 0,125560  | 0,165990  | 0,156610  | 0,067208                  |
| 18                           | Обед                                      |              |                      |        |         |           |                         |               |          |          |          |           |           |           |                           |
|                              | Салат из свеклы с изюмом                  | 100          | 1,400                | 4,780  | 17,690  | 119,000   | 0,000003                | 0,000057      | 0,008660 | 0,000016 | 0,004136 | 0,040310  | 0,045650  | 0,030500  | 0,001522                  |
| 63                           | Пудинг (удмуртское блюдо)                 | 250          | 3,520                | 4,035  | 20,140  | 125,675   | 0,000138                | 0,000123      | 0,021500 | 0,000951 | 0,002058 | 0,031575  | 0,088500  | 0,031150  | 0,001300                  |
| 157                          | Рыба тушеная в сметанном соусе (саумбрия) | 100          | 16,199               | 10,070 | 5,041   | 172,738   | 0,000106                | 0,000179      | 0,004758 | 0,002549 | 0,004983 | 0,066987  | 0,261776  | 0,068609  | 0,001120                  |
| 92                           | Картофельные пюре                         | 150          | 3,219                | 6,121  | 24,087  | 159,088   | 0,000162                | 0,000131      | 0,025643 | 0,000079 | 0,000285 | 0,044975  | 0,095790  | 0,032556  | 0,001157                  |
| 250/1                        | Напиток из шиповника                      | 200          | 0,800                | 26,970 | 106,700 | 106,700   | 0,000030                | 0,000168      | 0,240012 |          | 0,023850 | 0,004000  | 0,006300  | 0,005645  | 0,000466                  |
|                              | Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400    | 0,000064                | 0,000032      |          | 0,010400 | 0,033200 | 0,014000  | 0,000640  | 0,000294  | 0,000294                  |

|                          |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                          | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003                  | 0,000660 | 0,010500 | 0,047400 | 0,001170 | 0,000363 | 0,001680 |          |          |
|                          | Всего в Обед                      |              | 30,158               | 25,726 | 126,348 | 827,881                 | 0,000557      | 0,000714 | 0,300573 | 0,012122                  | 0,228597 | 0,576316 | 0,197215 | 0,012594 | 0,002349 | 0,076577 |          |          |
|                          | Всего в 1 неделю вторник          |              | 56,148               | 50,187 | 199,845 | 1 429,411               | 0,000666      | 0,000968 | 0,301353 | 0,003749                  | 0,354157 | 0,742306 | 0,353825 | 0,079802 | 0,002835 | 0,077697 |          |          |
| Меню на 1 неделю среда   |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| № рецептуры              | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |          |          |          |          |          |
|                          |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | В2       | С        | А                         | Е        | Са       | Р        | Мg       | Fe       | Zn       | I        |          |
| 1                        | 2                                 | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       |          |
| Завтрак                  |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 127                      | Каша пшеничная молочная жидкая    | 150          | 5,759                | 7,095  | 28,154  | 192,776                 | 0,000217      | 0,000132 | 0,000983 | 0,000059                  | 0,000123 | 0,102423 | 0,139515 | 0,041414 | 0,002167 | 0,000008 |          |          |
| 264 / 148                | Кофейный напиток с молоком        | 200          | 2,800                | 3,200  | 24,660  | 132,800                 | 0,000040      | 0,000150 | 0,001300 | 0,000030                  |          | 0,125890 | 0,090000 | 0,015220 | 0,000120 |          |          |          |
| 36                       | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,940   | 45,200                  | 0,000032      | 0,000016 |          |                           | 0,005200 | 0,016600 | 0,007000 | 0,000320 | 0,000147 |          |          |          |
| 585/1                    | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200                  | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002                  | 0,000440 | 0,007000 | 0,031600 | 0,009400 | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120 |          |
|                          | Всего в завтрак                   |              | 11,399               | 10,715 | 71,114  | 406,976                 | 0,000325      | 0,000314 | 0,002283 | 0,000091                  | 0,000563 | 0,240513 | 0,277715 | 0,073034 | 0,003387 | 0,000397 | 0,001120 |          |
| Обед                     |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 147                      | Салат "Овощной букет"             | 80           | 1,100                | 7,680  | 7,340   | 103,000                 | 0,000040      | 0,000382 | 0,034920 |                           | 0,003396 | 0,001537 | 0,033890 | 0,001561 | 0,000051 | 0,000304 | 0,002280 |          |
| 034/a                    | Суп картофель. С макар. изделиями | 250          | 2,620                | 2,090  | 18,740  | 104,000                 | 0,000094      | 0,000097 | 0,000720 | 0,000737                  | 0,000767 | 0,025703 | 0,107408 | 0,022417 | 0,001478 | 0,001381 | 0,004979 |          |
| 36                       | Плов из отварной курицы           | 200          | 24,840               | 30,010 | 32,640  | 500,000                 | 0,000011      | 0,000239 | 0,006300 | 0,000050                  | 0,001075 | 0,028560 | 0,002510 | 0,044710 | 0,000229 | 0,004453 | 0,009924 |          |
| 585/1                    | Компот из свежих яблок            | 200          | 0,160                | 0,160  | 28,672  | 108,160                 | 0,000012      | 0,000008 | 0,005212 | 0,000008                  | 0,000252 | 0,014820 | 0,004400 | 0,005320 | 0,000952 | 0,000060 | 0,000800 |          |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                  | 0,000064      | 0,000032 |          |                           | 0,010400 | 0,033200 | 0,014000 | 0,000640 | 0,000294 |          |          |          |
|                          | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003                  | 0,000660 | 0,010500 | 0,047400 | 0,001170 | 0,000363 | 0,001680 |          |          |
|                          | Всего в Обед                      |              | 33,740               | 40,660 | 119,812 | 959,860                 | 0,000275      | 0,000782 | 0,053632 | 0,000798                  | 0,006150 | 0,091320 | 0,228808 | 0,102108 | 0,004520 | 0,006855 | 0,019663 |          |
|                          | Всего в 1 неделю среда            |              | 45,139               | 51,375 | 190,926 | 1 366,836               | 0,000600      | 0,001096 | 0,055915 | 0,000889                  | 0,006713 | 0,331833 | 0,506523 | 0,175448 | 0,007907 | 0,007252 | 0,020783 |          |
| Меню на 1 неделю четверг |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| № рецептуры              | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |          |          |          |          |          |
|                          |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | В2       | С        | А                         | Е        | Са       | Р        | Мg       | Fe       | Zn       | I        |          |
| 1                        | 2                                 | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       |          |
| Завтрак                  |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2                        | Бутерброд с джемом или повидлом   | 40           | 1,888                | 0,216  | 22,616  | 99,200                  | 0,000040      | 0,000021 | 0,000224 |                           |          | 0,008000 | 0,021040 | 0,000592 | 0,000177 |          |          |          |
| 077/3                    | Омлет натуральный                 | 150          | 11,360               | 13,220 | 4,380   | 182,000                 | 0,000060      | 0,000346 | 0,000047 | 0,000014                  | 0,000567 | 0,013205 | 0,019677 | 0,018810 | 0,001680 | 0,000595 | 0,007285 |          |
| 262                      | Чай с лимоном                     | 180/10/7     | 0,123                | 0,022  | 10,344  | 40,037                  | 0,000003      | 0,000004 | 0,002830 |                           | 0,012574 | 0,003958 | 0,004015 | 0,000318 | 0,000009 |          |          |          |
|                          | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200                  | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002                  | 0,000440 | 0,007000 | 0,031600 | 0,009400 | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120 |          |
|                          | Всего в завтрак                   |              | 14,691               | 13,698 | 45,700  | 357,437                 | 0,000139      | 0,000387 | 0,003101 | 0,000016                  | 0,001007 | 0,040779 | 0,076332 | 0,041368 | 0,003370 | 0,001023 | 0,008405 |          |
| Обед                     |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2                        | Винегрет овощной                  | 80           | 1,220                | 3,900  | 6,960   | 68,000                  | 0,000040      | 0,000365 | 0,007250 | 0,000045                  | 0,003465 | 0,001912 | 0,003415 | 0,001608 | 0,000066 | 0,000332 | 0,002850 |          |
| 35                       | Суп из овощей                     | 250          | 2,253                | 6,370  | 13,393  | 114,700                 | 0,000900      | 0,000076 | 0,021288 | 0,000986                  | 0,000421 | 0,044688 | 0,060150 | 0,025650 | 0,000808 | 0,000471 | 0,008340 |          |
| 176                      | Жаркое по-домашнему               | 200          | 21,495               | 15,808 | 20,096  | 301,930                 | 0,000190      | 0,000239 | 0,002108 | 0,002260                  | 0,000933 | 0,035300 | 0,275060 | 0,052590 | 0,003760 | 0,003792 | 0,013302 |          |
| 588/1                    | Компот из кураги                  | 200          | 1,040                |        | 33,140  | 121,600                 | 0,000020      | 0,000040 | 0,000812 | 0,000700                  |          | 0,041400 | 0,029200 | 0,023000 | 0,000700 |          |          |          |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                  | 0,000064      | 0,000032 |          | 0,000003                  | 0,000660 | 0,010500 | 0,047400 | 0,001170 | 0,000363 | 0,001680 |          |          |
|                          | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003                  | 0,000994 | 0,003994 | 0,144200 | 0,448425 | 0,130948 | 0,007144 | 0,005252 |          |
|                          | Всего в Обед                      |              | 27,988               | 26,798 | 106,009 | 751,930                 | 0,001268      | 0,000776 | 0,050430 | 0,003994                  | 0,005479 | 0,144200 | 0,448425 | 0,130948 | 0,007144 | 0,005252 | 0,026172 |          |
|                          | Всего в 1 неделю четверг          |              | 42,679               | 40,496 | 151,709 | 1 109,367               | 0,001407      | 0,001163 | 0,053531 | 0,004010                  | 0,006486 | 0,184979 | 0,172316 | 0,101514 | 0,006276 | 0,034577 |          |          |
| Меню на 1 неделю пятница |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| № рецептуры              | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |          |          |          |          |          |
|                          |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | В2       | С        | А                         | Е        | Са       | Р        | Мg       | Fe       | Zn       | I        |          |
| 1                        | 2                                 | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       |          |
| Завтрак                  |                                   |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 14                       | Каша пшеничная молочная           | 150          | 6,990                | 6,710  | 31,720  | 215,000                 | 0,000100      | 0,000376 | 0,000052 | 0,000002                  | 0,000170 | 0,010848 | 0,017026 | 0,000122 | 0,000870 | 0,000161 | 0,000870 | 0,012000 |
| 642                      | Какао на молоке                   | 200          | 3,768                | 3,900  | 25,776  | 149,000                 | 0,000044      | 0,000162 | 0,001300 | 0,000031                  |          | 0,127550 | 0,116200 | 0,022740 | 0,000712 | 0,000284 |          |          |
|                          | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,940   | 45,200                  | 0,000032      | 0,000016 |          |                           |          | 0,005200 | 0,016600 | 0,007000 | 0,000320 | 0,000147 |          |          |
|                          | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200                  | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002                  | 0,000440 | 0,007000 | 0,031600 | 0,009400 | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120 |          |
|                          | Всего в завтрак                   |              | 13,598               | 11,030 | 75,796  | 445,400                 | 0,000212      | 0,000570 | 0,001352 | 0,000035                  | 0,002141 | 0,150398 | 0,181426 | 0,039926 | 0,001973 | 0,001543 | 0,013120 |          |
|                          | Обед                              |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |          |          |          |          |          |          |          |
|                          | Помидоры свежие                   | 30           | 0,330                | 0,060  | 1,500   | 159,068                 | 0,000018      | 0,000012 | 0,007500 | 0,000360                  | 0,000117 | 0,004200 | 0,007800 | 0,006000 | 0,000270 | 0,000060 | 0,000600 |          |

|                              |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|----------|----------|---------------------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|----------|----------|
| 60                           | Уха со взбитым яйцом           | 200/20       | 23,668               | 4,761  | 12,134  | 182,880                 | 0,000120      | 0,000110 | 0,013599 | 0,000053                  | 0,000285 | 0,024560  | 0,115940   | 0,017821  | 0,001021 | 0,000813 | 0,004876 |
| 63/177                       | Гуляш                          | 100          | 15,890               | 12,450 | 4,31    | 180,170                 | 0,050000      | 0,050000 | 0,94     | 0,01                      |          | 10,260000 | 127,9800   | 16,620000 | 1,860000 |          |          |
| 25                           | Макароны отварные              | 150          | 5,280                | 6,230  | 34,250  | 214,000                 | 0,000006      | 0,000094 |          |                           | 0,000829 | 0,000903  | 0,004087   | 0,000752  | 0,000750 | 0,000254 | 0,000910 |
| 154/1                        | Компот из яблок                | 200          | 0,450                |        | 38,010  | 140,300                 | 0,000038      | 0,000020 | 0,000012 |                           |          | 0,029265  | 0,032250   | 0,012470  | 0,000810 | 0,000027 | 0,000900 |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                  | 0,000036      | 0,000032 |          |                           |          | 0,010400  | 0,033200   | 0,014000  | 0,000640 | 0,000294 |          |
|                              | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          |                           | 0,000003 | 0,000660  | 0,010500   | 0,047400  | 0,011170 | 0,000363 | 0,001680 |
|                              | Обед                           |              | 50,638               | 24,221 | 122,624 | 1031,118                | 0,050300      | 0,050292 | 0,961111 | 0,010416                  | 0,001891 | 10,339828 | 128,220670 | 16,885143 | 1,864661 | 0,017066 | 0,017680 |
|                              | Всего в 1 неделю пятница       |              | 64,236               | 35,251 | 198,420 | 1,476,518               | 0,050512      | 0,050862 | 0,962463 | 0,010451                  | 0,004032 | 10,490226 | 128,402090 | 16,725069 | 1,866634 | 0,003354 | 0,030186 |
| Меню на 1 неделю суббота     |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| № рецептуры                  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |           |            |           |          |          |          |
|                              |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                         | B1            | B2       | C        | A                         | E        | Ca        | P          | Mg        | Fe       | Zn       | I        |
| 1                            | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13        | 14         | 15        | 16       | 17       | 18       |
| Завтрак                      |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| 1                            | Бутерброды с маслом сливочным  | 40           | 2,360                | 7,520  | 15,040  | 133,900                 | 0,000049      | 0,000036 |          | 0,000070                  | 0,000235 | 0,010200  | 0,027900   | 0,010550  | 0,000500 | 0,000236 |          |
| 141                          | Вареники лепёные (отварные)    | 150/5        | 23,831               | 5,457  | 22,930  | 234,907                 | 0,000081      | 0,000349 | 0,000584 | 0,000073                  | 0,000710 | 0,150570  | 0,252867   | 0,031798  | 0,000807 | 0,000643 | 0,001956 |
| 591                          | Кисель                         | 200          |                      |        | 9,980   | 37,400                  |               |          |          |                           |          | 0,008750  |            | 0,001900  | 0,000030 |          |          |
|                              | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200                  | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002                  | 0,000440 | 0,007000  | 0,031600   | 0,009400  | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120 |
|                              | Всего в 1 завтрак              |              | 27,511               | 13,217 | 56,310  | 442,407                 | 0,000166      | 0,000401 | 0,000584 | 0,000145                  | 0,001385 | 0,176520  | 0,312367   | 0,053648  | 0,002117 | 0,001121 | 0,003076 |
| Обед                         |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| 007/6                        | Салат "Ромашка"                | 100          | 1,700                | 9,690  | 12,150  | 143,000                 | 0,000070      | 0,000040 | 0,000597 | 0,000004                  | 0,004188 | 0,000941  | 0,004642   | 0,001492  | 0,000066 | 0,000392 | 0,003096 |
| 43                           | Суп с клецками                 | 250          | 8,730                | 4,840  | 22,080  | 167,000                 | 0,000090      | 0,000123 | 0,000312 | 0,000020                  | 0,002058 | 0,000231  | 0,003622   | 0,000208  | 0,000116 | 0,000596 | 0,007800 |
| 57                           | Рагу из овощей                 | 150          | 2,230                | 4,040  | 10,160  | 87,000                  | 0,000900      | 0,001228 | 0,038430 | 0,000020                  | 0,000919 | 0,000658  | 0,003165   | 0,009000  | 0,002883 | 0,014296 |          |
| 88                           | Котлета "Здоровье"             | 100          | 10,700               | 16,060 | 4,330   | 205,000                 | 0,000004      | 0,000004 | 0,000004 | 0,000074                  | 0,001617 | 0,010919  | 0,001719   | 0,000158  | 0,000013 | 0,000023 |          |
| 157/1                        | Напиток апельсиновый           | 200          | 0,090                | 0,020  | 24,982  | 93,760                  | 0,000004      | 0,000003 | 0,006012 | 0,000005                  | 0,000022 | 0,013330  | 0,002300   | 0,003400  | 0,000102 | 0,000020 | 0,000200 |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                  | 0,000036      | 0,000032 |          | 0,010400                  | 0,033200 | 0,014000  | 0,000640   | 0,000294  |          |          |          |
|                              | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003                  | 0,000660 | 0,010500  | 0,047400   | 0,014100  | 0,001170 | 0,000363 | 0,001680 |
|                              | Всего в 1 Обед                 |              | 17,770               | 35,370 | 106,122 | 840,460                 | 0,001186      | 0,001454 | 0,045691 | 0,000072                  | 0,007921 | 0,043587  | 0,116764   | 0,380084  | 0,100252 | 0,004561 | 0,027095 |
|                              | Всего в 1 неделю суббота       |              | 45,281               | 48,587 | 162,432 | 1,282,867               | 0,001352      | 0,001855 | 0,046275 | 0,000217                  | 0,009306 | 0,220107  | 0,429131   | 0,091732  | 0,102369 | 0,005682 | 0,030171 |
| Меню на 2 неделя понедельник |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| № рецептуры                  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |           |            |           |          |          |          |
|                              |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                         | B1            | B2       | C        | A                         | E        | Ca        | P          | Mg        | Fe       | Zn       | I        |
| 1                            | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13        | 14         | 15        | 16       | 17       | 18       |
| Завтрак                      |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| 07/9г                        | Запеканка творожная            | 120          | 19,950               | 14,100 | 17,260  | 276,000                 | 0,000005      | 0,000132 | 0,000380 | 0,000070                  | 0,000123 | 0,001994  | 0,002540   | 0,028260  | 0,085000 | 0,000008 |          |
| 628                          | Молоко стуженое                | 30           | 2,160                | 2,550  | 16,800  | 94,500                  | 0,000018      | 0,000060 | 0,000300 | 0,000009                  |          | 0,092100  | 0,095700   | 0,010200  | 0,000060 |          |          |
|                              | Чай с сахаром                  | 200          | 0,200                | 0,051  | 16,037  | 60,930                  | 0,000001      | 0,000010 | 0,000100 |                           |          | 0,014270  | 0,008250   | 0,000868  | 0,000400 |          |          |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,940   | 45,200                  | 0,000032      | 0,000016 |          |                           |          | 0,005200  | 0,016600   | 0,007000  | 0,000320 | 0,000147 |          |
|                              | Всего в 1 завтрак              |              | 23,830               | 16,881 | 60,037  | 476,630                 | 0,000056      | 0,000216 | 0,003016 | 0,000079                  | 0,000123 | 0,113564  | 0,123090   | 0,051860  | 0,066248 | 0,000155 |          |
| Обед                         |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| 009/1                        | Салат из квашеной капусты      | 100          | 1,590                | 5,000  | 7,660   | 82,000                  | 0,000003      | 0,000025 | 0,029500 |                           | 0,003475 | 41,600000 | 30,600000  | 14,200000 | 0,580000 | 0,000359 | 0,002930 |
| 10                           | Щи из свежей капусты           | 250          | 5,940                | 6,820  | 8,700   | 120,000                 | 0,070000      | 0,000124 | 0,012110 | 0,020000                  | 0,000423 | 0,004240  | 0,002682   | 0,002222  | 0,091000 | 0,001410 | 0,007382 |
| 64                           | Печень по-строгановски         | 100          | 12,960               | 5,200  | 3,200   | 109,400                 | 0,090000      | 0,000123 | 0,046000 | 0,000520                  | 0,000090 | 0,002530  | 0,002205   | 0,001624  | 0,000416 |          |          |
| 058/а                        | Рис отварной с овощами         | 150          | 3,320                | 4,520  | 30,880  | 177,000                 | 0,000010      | 0,000192 |          |                           | 0,000829 | 0,000002  | 0,000020   | 0,000752  | 0,000750 | 0,000160 | 0,000910 |
| 130/а                        | Сок фруктовый                  | 200          | 0,76                 |        | 20,57   | 85                      | 0,000002      | 0,00004  | 0,000016 |                           |          | 0,000216  | 0,000198   | 0,000108  | 0,000027 |          |          |
| 156/1                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                  | 0,000036      | 0,000032 |          |                           |          | 0,010400  | 0,033200   | 0,014000  | 0,000640 | 0,000294 |          |
|                              | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                  | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003                  | 0,000660 | 0,010500  | 0,047400   | 0,014100  | 0,001170 | 0,000363 | 0,001680 |
|                              | Всего в 1 Обед                 |              | 29,580               | 22,260 | 103,430 | 718,100                 | 0,160133      | 0,000560 | 0,087626 | 0,020560                  | 0,005477 | 41,627888 | 30,690705  | 14,232806 | 0,674003 | 0,004026 | 0,012902 |
|                              | Всего в 2 неделю понедельник   |              | 58,410               | 39,141 | 163,467 | 1,194,730               | 0,160189      | 0,000778 | 0,090642 | 0,020629                  | 0,005600 | 41,741452 | 30,813795  | 14,284666 | 0,740251 | 0,004181 | 0,012902 |
| Меню на 2 неделя вторник     |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |
| № рецептуры                  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |           |            |           |          |          |          |
|                              |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                         | B1            | B2       | C        | A                         | E        | Ca        | P          | Mg        | Fe       | Zn       | I        |
| 1                            | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9        | 10       | 11                        | 12       | 13        | 14         | 15        | 16       | 17       | 18       |
| Завтрак                      |                                |              |                      |        |         |                         |               |          |          |                           |          |           |            |           |          |          |          |

[illegible]

|                          |    |        |        |         |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--------------------------|----|--------|--------|---------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Хлеб ржаной              | 30 | 1,980  | 0,360  | 12,540  | 54,300    | 0,000054 | 0,000024 | 0,000003 | 0,010500 | 0,047400 | 0,014100 | 0,001170 | 0,000363 | 0,000617 |
| Всего в 2 неделю четверг |    | 41,453 | 41,970 | 119,093 | 988,000   | 0,001147 | 0,000368 | 0,002511 | 0,008493 | 0,283083 | 0,098863 | 0,004839 | 0,004440 | 0,017738 |
|                          |    | 54,093 | 53,183 | 187,347 | 1 394,105 | 0,001359 | 0,000832 | 0,002613 | 0,009412 | 0,290926 | 0,098933 | 0,006415 | 0,005124 | 0,019380 |

Меню на 2 неделю пятница

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |          |          |          |          |          |          | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |  | I |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|----------|--|---|
|             |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1            | В2       | С        | А        | Е        | Са       | Р        | Ма                        | Fe       | Zn       |          |  |   |
| 1           | 2                              | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14       | 15                        | 16       | 17       | 18       |  |   |
| Завтрак     |                                |              |                      |        |        |                                |               |          |          |          |          |          |          |                           |          |          |          |  |   |
|             | Бутерброд с сыром.             | 45           | 6,300                | 4,365  | 14,910 | 121,950                        | 0,000053      | 0,000081 | 0,000420 | 0,000032 |          | 0,163800 | 0,106500 | 0,010500                  | 0,000480 | 0,000221 |          |  |   |
| 127         | Каша пшенная молочная жидкая   | 150          | 5,759                | 7,095  | 28,154 | 192,776                        | 0,000217      | 0,000132 | 0,000983 | 0,000059 | 0,000123 | 0,102423 | 0,139515 | 0,041414                  | 0,002167 | 0,000008 |          |  |   |
| 264         | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 2,800                | 3,200  | 24,660 | 132,800                        | 0,000040      | 0,000150 | 0,001300 | 0,000030 |          | 0,125880 | 0,090000 | 0,015220                  | 0,000120 |          |          |  |   |
|             | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,940  | 45,200                         | 0,000032      | 0,000016 |          |          |          | 0,005200 | 0,016600 | 0,007000                  | 0,000320 | 0,000147 |          |  |   |
|             | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360  | 36,200                         | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002 | 0,000440 | 0,007000 | 0,031600 | 0,009400                  | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120 |  |   |
|             | Всего в 2 завтрак              |              | 17,699               | 15,080 | 86,024 | 528,926                        | 0,000378      | 0,000395 | 0,002703 | 0,000123 | 0,000563 | 0,404313 | 0,384215 | 0,083534                  | 0,003867 | 0,000418 | 0,001120 |  |   |

Меню на 2 неделю суббота

| № рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |          |          |          |          |          | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |          |          |           |
|-------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------------------|----------|----------|-----------|
|             |                                   |              |                      |        |         |                                      | B1            | B2       | C        | A        | E        |          |          |                                 |          |          |           |
|             |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |                                      |               |          |          |          |          |          |          |                                 |          |          |           |
| 1           | 2                                 | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14       | 15                              | 16       | 17       | 18        |
| Завтрак     |                                   |              |                      |        |         |                                      |               |          |          |          |          |          |          |                                 |          |          |           |
| 002/1       | Бутерброд с маслом сливочным      | 40           | 1,320                | 4,140  | 5,600   | 65,000                               | 0,000400      | 0,000020 | 0,000010 | 0,000030 | 0,002    | 0,000735 | 0,000409 | 0,001157                        | 0,000076 | 0,000145 | 0,000520  |
| 076/1       | Латте с творогом                  | 150          | 12,250               | 7,560  | 29,580  | 235,000                              | 0,000060      | 0,000282 | 0,000010 | 0,000085 |          | 0,008354 | 0,013502 | 0,001603                        | 0,000860 | 0,000175 |           |
| 630         | Чай с молоком                     | 200          | 1,8                  | 1,702  | 17,458  | 87,280                               | 0,000021      | 0,000095 | 0,00085  |          |          | 0,077130 |          | 0,001900                        | 0,001715 |          |           |
|             | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,940   | 45,200                               | 0,000032      | 0,000016 |          |          |          | 0,005200 | 0,016600 | 0,007000                        | 0,000320 | 0,000147 |           |
|             | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,320                | 0,240  | 8,360   | 36,200                               | 0,000036      | 0,000016 |          | 0,000002 | 0,000440 | 0,007000 | 0,031600 | 0,009400                        | 0,000780 | 0,000242 | 0,001120  |
|             | Всего в 2 неделю суббота          |              | 18,210               | 13,822 | 70,938  | 468,580                              | 0,000549      | 0,000429 | 0,000860 | 0,002032 | 0,000919 | 0,098419 | 0,062111 | 0,021060                        | 0,003751 | 0,000534 | 0,001640  |
| Обед        |                                   |              |                      |        |         |                                      |               |          |          |          |          |          |          |                                 |          |          |           |
| 030/д       | Огурец свежий                     | 30           | 1,520                | 10,150 | 8,990   | 133,000                              | 0,000006      | 0,000076 | 0,001795 |          |          | 0,003035 | 0,004393 | 0,002068                        | 0,000082 | 0,000480 | 0,0004865 |
| 88          | Щи из свежей капусты              | 250          | 5,480                | 6,450  | 8,600   | 114,000                              | 0,000060      | 0,000180 | 0,001211 | 0,000200 | 0,004659 | 0,004121 | 0,007821 | 0,002232                        | 0,000113 | 0,002536 | 0,000340  |
| 054/1       | Котлета "Здоровье"                | 100          | 10,700               | 16,060 | 4,330   | 205,000                              | 0,000040      | 0,000081 | 0,000034 | 0,000020 | 0,002611 | 0,001617 | 0,010919 | 0,007719                        | 0,000158 | 0,000776 | 0,001238  |
| 588/1       | Картофель отварной                | 150          | 2,860                | 3,960  | 22,300  | 136,000                              | 0,000013      | 0,000020 | 0,000120 | 0,000010 | 0,000195 | 0,001399 | 0,007682 | 0,003003                        | 0,000118 | 0,000100 | 0,001000  |
|             | Компот из кураги                  | 200          | 1,040                |        | 33,140  | 121,600                              | 0,000020      | 0,000040 | 0,000812 | 0,000700 |          | 0,041400 | 0,029200 | 0,023000                        | 0,000700 |          |           |
|             | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,040                | 0,360  | 19,880  | 90,400                               | 0,000064      | 0,000032 |          |          |          | 0,010400 | 0,033200 | 0,014000                        | 0,000640 | 0,000284 |           |
|             | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,980                | 0,360  | 12,540  | 54,300                               | 0,000054      | 0,000024 |          | 0,000003 | 0,000660 | 0,010400 | 0,033200 | 0,014000                        | 0,000640 | 0,000363 | 0,001680  |
|             | Всего в 2 неделю суббота          |              | 26,620               | 37,340 | 109,780 | 854,300                              | 0,000257      | 0,000453 | 0,003972 | 0,000933 | 0,008125 | 0,072472 | 0,140615 | 0,060122                        | 0,002981 | 0,004549 | 0,017123  |
|             | Всего в 2 неделю четверг          |              | 44,830               | 51,162 | 180,718 | 1 322,980                            | 0,000806      | 0,000882 | 0,004832 | 0,002965 | 0,009044 | 0,170891 | 0,202726 | 0,081182                        | 0,006732 | 0,005083 | 0,018763  |
|             | Среднее за период                 |              | 49,01                | 45,92  | 199,61  | 1 317,4                              | 0,02663       | 0,01348  | 0,24354  | 0,00504  | 0,00842  | 8,96417  | 26,95640 | 5,30014                         | 0,44283  | 0,00486  | 0,02794   |