

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столичная Кулинарная  
Компания"

Д.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Александр Иванович*  
14.11.2024  
«14» ноября 2024 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории  
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Красногвардейского района на 2024 - 2025 учебный год

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кукуца, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГМУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кукуца, 2006 г

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Д., д.м.н. и др. - М.:2011

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Карточка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «МПСРОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Красногвардейский район 2024г



# Основное меню для детей 5-11 классов льготной категории (Имена)

День 1

НЕДЕЛЯ : 1

| №, рецептура | Наименование блюда           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Завтрак      |                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 7.46/2010    | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)*        | 60              | 0,96             | 3,78    | -4,44       | 54,48                            | 10,20      | 10,26  | 3,12   | 0,06    |
| 226/2016     | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 180             | 10,01            | 7,39    | 44,04       | 283,63                           | 0,09       | 144,24 | 15,50  | 1,24    |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50              | 3,8              | 0,4     | 24,6        | 117,5                            | 0,00       | 11,50  | 16,50  | 0,95    |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 50              | 3,30             | 0,60    | 16,70       | 87,00                            | 0,00       | 16,50  | 28,50  | 2,25    |
| 420/2016     | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200             | 0,0              | 0       | 9,98        | 39,9                             | 0,07       | 3,77   | 3,08   | 70,00   |
|              | Итого завтрак:               | 540             | 18,1             | 12,2    | 99,8        | 582,5                            | 10,4       | 186,2  | 66,7   | 74,5    |

Обед

|            |                             |                |              |              |               |                |               |               |               |              |
|------------|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 70/71/2011 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (бугрен)* | 100            | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 13,00          | 5,00          | 23,00         | 14,00         | 0,60         |
| 132/Лтгов  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ  | 250            | 5,89         | 5,55         | 19,36         | 151,28         | 11,56         | 49,87         | 38,74         | 2,51         |
| 327/2022   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВДИНОЙ  | 240            | 7,31         | 10,52        | 17,30         | 195,43         | 91,69         | 108,21        | 44,26         | 1,83         |
| 484/2016   | СОК ФРУКТОВЫЙ               | 200            | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 4,00          | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 18/2016    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20             | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,00          | 4,60          | 6,60          | 0,38         |
| 19/2016    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20             | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,80          | 0,00          | 6,60          | 11,40         | 0,90         |
|            | <b>Итого обед:</b>          | <b>830</b>     | <b>17,83</b> | <b>16,77</b> | <b>75,09</b>  | <b>533,51</b>  | <b>112,25</b> | <b>206,28</b> | <b>122,99</b> | <b>9,02</b>  |
|            | <b>Всего:</b>               | <b>1370,00</b> | <b>35,91</b> | <b>28,93</b> | <b>174,85</b> | <b>1116,01</b> | <b>122,61</b> | <b>392,49</b> | <b>189,69</b> | <b>83,52</b> |

День 2

| №, рецептура | Наименование блюда             | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                                |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Завтрак      |                                |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 268/2016     | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ          | 250             | 6,90             | 2,30    | 44,30       | 286,80                           | 15,10      | 128,10 | 0,10   | 0,71    |
| 12.20/2010   | КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (мн) 1 шт | 20              | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 82,80                            | 0,00       | 5,80   | 4,00   | 0,42    |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40              | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,60                            | 0,00       | 13,20  | 22,80  | 1,80    |
| 11.17/2010   | НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА           | 200             | 0,68             | 0,28    | 12,65       | 68,77                            | 200,00     | 12,09  | 3,40   | 0,61    |
|              | Итого завтрак:                 | 550             | 14,76            | 5,34    | 104,87      | 601,97                           | 215,10     | 168,39 | 43,50  | 4,30    |
| Итого:       |                                |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |

Обед

|                 |                                              |             |             |             |              |               |              |              |              |             |
|-----------------|----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 7.46/70/71/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (мн)/овощи натур. (помидор)* | 100         | 1,90        | 8,90        | 7,70         | 119,00        | 7,50         | 40,00        | 15,00        | 0,70        |
| 131/2010        | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                       | 250         | 2,33        | 4,75        | 16,30        | 117,64        | 16,99        | 44,06        | 30,49        | 1,52        |
| 338/2016        | ПШЕНИЦЬ РУБЦЕН КУРИНЫЙ                       | 100         | 17,40       | 16,80       | 16,30        | 286,00        | 0,90         | 59,78        | 22,20        | 3,62        |
| 345/2016        | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ               | 180         | 3,78        | 6,15        | 23,10        | 194,07        | 37,80        | 21,56        | 50,40        | 1,92        |
| 349/2017        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200         | 1,16        | 0,30        | 47,26        | 196,38        | 0,80         | 5,84         | 33,00        | 0,96        |
| 18/2016         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20          | 1,52        | 0,16        | 9,84         | 47,00         | 0,00         | 4,60         | 6,60         | 0,38        |
| 19/2016         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20          | 1,32        | 0,24        | 6,68         | 34,80         | 0,00         | 6,60         | 11,40        | 0,90        |
| 403/2016        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюлок)*                       | 100         | 0,35        | 0,35        | 8,62         | 41,36         | 10,47        | 19,45        | 11,48        | 2,56        |
|                 | <b>Итого обед:</b>                           | <b>970</b>  | <b>29,8</b> | <b>37,6</b> | <b>135,8</b> | <b>1036,3</b> | <b>74,5</b>  | <b>201,9</b> | <b>180,6</b> | <b>12,6</b> |
|                 | <b>Всего:</b>                                | <b>1520</b> | <b>44,5</b> | <b>43,0</b> | <b>240,7</b> | <b>1638,2</b> | <b>289,6</b> | <b>370,3</b> | <b>224,1</b> | <b>16,9</b> |



| День 3        |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
|---------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|--|--|
| №, рецептура  | Наименование блюда                           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |  |  |
|               |                                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |  |
| Завтрак       |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
| 70/71/2011    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (сырец)*                   | 25              | 0,18             | 0,03    | 0,48        | 2,75                             | 1,22       | 4,25   | 3,50   | 0,13    |  |  |
| 299/363/2016  | "ЕЖИК" из мяса птицы С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30 | 90              | 10,4             | 14,25   | 10,6        | 212,27                           | 2,20       | 19,35  | 19,57  | 1,18    |  |  |
| 354/2016      | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150             | 3,25             | 4,34    | 22,05       | 140,69                           | 25,95      | 76,43  | 33,01  | 1,23    |  |  |
| 18/2016       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 45              | 3,42             | 0,36    | 22,14       | 105,75                           | 0,00       | 10,35  | 14,85  | 0,85    |  |  |
| 19/2016       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40              | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,60                            | 0,00       | 13,20  | 22,80  | 1,80    |  |  |
| 420/2016      | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200             | 0,036            | 0,004   | 9,98        | 39,9                             | 0,07       | 3,77   | 3,08   | 0,60    |  |  |
|               | Итого завтрак:                               | 550             | 19,93            | 19,46   | 78,61       | 570,96                           | 29,44      | 127,35 | 96,81  | 5,79    |  |  |
| Обед          |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
| 8/9/2011      | ЖИРА СВЕКОЛЬНАЯ                              | 100             | 1,95             | 8,41    | 11,55       | 129,72                           | 14,59      | 36,34  | 25,08  | 1,48    |  |  |
| 108/2017      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕШКАМИ                  | 250             | 4,63             | 5,67    | 24,40       | 167,71                           | 11,70      | 40,05  | 22,98  | 1,03    |  |  |
| 255/2017      | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ                       | 100             | 18,26            | 21,65   | 9,77        | 264,94                           | 34,05      | 12,60  | 20,60  | 6,91    |  |  |
| 341/2016      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                               | 180             | 7,60             | 5,90    | 34,33       | 220,49                           | 0,00       | 15,06  | 120,13 | 4,04    |  |  |
| 458/2016      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                        | 200             | 5,60             | 5,00    | 22,00       | 156,00                           | 1,40       | 240,00 | 28,00  | 0,20    |  |  |
| 18/2016       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                            | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |  |  |
| 19/2016       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20              | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,80                            | 0,00       | 6,60   | 11,40  | 0,90    |  |  |
| 403/2016      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) **                    | 100             | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                            | 10,47      | 19,45  | 11,48  | 2,56    |  |  |
|               | Итого обед:                                  | 970             | 41,23            | 47,38   | 127,20      | 1062,02                          | 72,21      | 374,70 | 246,27 | 17,51   |  |  |
|               | Всего:                                       | 1520,00         | 61,16            | 66,84   | 205,81      | 1632,98                          | 101,65     | 502,05 | 343,08 | 23,30   |  |  |
| День 4        |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
| №, рецептура  | Наименование блюда                           | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |  |  |
|               |                                              |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |  |  |
| Завтрак       |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
| 188/2017      | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ                 | 120             | 3,06             | 4,26    | 15,66       | 113,40                           | 0,05       | 22,20  | 12,00  | 0,30    |  |  |
| 692/2022      | СОУС ШОКОЛАДНЫЙ                              | 50              | 0,97             | 2,25    | 10,54       | 51,32                            | 0,11       | 13,70  | 11,82  | 0,59    |  |  |
| 423/2016      | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 200             | 0,036            | 0,004   | 10,1        | 41,26                            | 1,67       | 5,37   | 3,56   | 0,63    |  |  |
| 18/2016       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94                               | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |  |  |
| 19/2016       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40              | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,6                             | 0,00       | 13,20  | 22,80  | 1,80    |  |  |
| 403/2016      | ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (яблоко)                     | 100             | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                            | 10,47      | 19,45  | 11,48  | 2,56    |  |  |
|               | Итого завтрак:                               | 550             | 10,098           | 7,666   | 77,9672     | 410,936                          | 12,2955    | 83,107 | 74,855 | 6,6402  |  |  |
| Обед          |                                              |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |  |  |
| 47/70/71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (Салат из капусты свежей)* | 100             | 1,58             | 5,08    | 8,23        | 87,61                            | 25,30      | 42,11  | 14,35  | 0,56    |  |  |
| 122/2016      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                     | 250             | 2,48             | 4,01    | 17,20       | 115,63                           | 16,78      | 25,54  | 26,64  | 0,99    |  |  |
| 286/2016      | ПЮФ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ                         | 250             | 23,62            | 18,60   | 49,20       | 550,00                           | 0,50       | 218,87 | 43,28  | 2,23    |  |  |
| 18/2016       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                            | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |  |  |
| 19/2016       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20              | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,80                            | 0,00       | 6,60   | 11,40  | 0,90    |  |  |
| 451/2016      | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                              | 200             | 0,12             | 0,12    | 22,90       | 93,90                            | 3,00       | 5,40   | 2,70   | 0,72    |  |  |
| 12.20/2010    | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (м) 1 шт                | 15              | 1,13             | 1,47    | 11,16       | 62,10                            | 0,00       | 4,35   | 3,00   | 0,32    |  |  |
|               | Итого обед:                                  | 855             | 31,77            | 29,68   | 125,21      | 991,04                           | 45,58      | 307,47 | 107,97 | 6,10    |  |  |
|               | Всего:                                       | 1405,00         | 41,87            | 37,35   | 203,17      | 1401,97                          | 57,88      | 390,58 | 182,82 | 12,74   |  |  |



| День 5         |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------|---------|---------|--|--|
| №, рецептура   | Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг |  |  |
|                |                                            |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |         |  |  |
| Завтрак        |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| 193/2016       | КАША ИЗ ХЛОПЦЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ | 250             | 8,73             | 10,90   | 37,76       | 285,05                        | 1,63       | 170,85  | 67,36   | 1,54    |  |  |
| III            | БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10                   | 75              | 1,62             | 3,90    | 25,80       | 146,00                        | 0,56       | 61,50   | 13,79   | 3,26    |  |  |
| 767/2022       | БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД                | 200             | 6,28             | 5,30    | 24,77       | 173,63                        | 2,60       | 250,37  | 36,94   | 0,74    |  |  |
| 18/2016        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30              | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50                         | 0,00       | 6,90    | 9,90    | 0,57    |  |  |
| Итого завтрак: |                                            | 555             | 18,91            | 20,34   | 103,09      | 675,18                        | 4,785      | 489,62  | 127,987 | 6,11    |  |  |
| Обед           |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| 70/71/2011     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супру) *                | 100             | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00       | 23,00   | 14,00   | 0,60    |  |  |
| 101/2011       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250             | 1,80             | 4,92    | 10,93       | 103,75                        | 19,98      | 62,80   | 24,65   | 1,11    |  |  |
| 467/2022       | КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ПОВИТЕЛЬСКАЯ"              | 100             | 12,05            | 2,01    | 6,95        | 94,69                         | 2,27       | 50,81   | 50,10   | 0,95    |  |  |
| 354/2016       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 180             | 3,91             | 5,21    | 26,47       | 168,85                        | 31,15      | 55,72   | 39,62   | 1,48    |  |  |
| 11.17/2010     | НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА                       | 200             | 0,68             | 0,28    | 12,65       | 68,77                         | 200,00     | 12,09   | 3,40    | 0,61    |  |  |
| 18/2016        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                         | 0,00       | 4,60    | 6,60    | 0,38    |  |  |
| 19/2016        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20              | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,80                         | 0,00       | 6,60    | 11,40   | 0,90    |  |  |
| 403/2016       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **                   | 100             | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 10,47      | 19,45   | 11,48   | 2,56    |  |  |
| Итого обед:    |                                            | 970             | 22,43            | 13,27   | 83,84       | 572,22                        | 268,87     | 235,07  | 161,25  | 8,59    |  |  |
| Всего:         |                                            | 1525            | 41,3418          | 33,608  | 186,9348    | 1247,398                      | 273,65     | 724,685 | 289,235 | 14,6985 |  |  |
| День 6         |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| Неделя 2       |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| №, рецептура   | Наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг |  |  |
|                |                                            |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |         |  |  |
| Завтрак        |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| 181/2017       | МОЛОЧНАЯ МАЛЫНКА КАША (жидкая)             | 250             | 6,94             | 12,18   | 48,13       | 330,68                        | 1,32       | 152,35  | 23,06   | 0,56    |  |  |
| III            | БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10                   | 75              | 1,62             | 3,90    | 25,80       | 146,00                        | 0,56       | 61,50   | 13,79   | 3,26    |  |  |
| 18/2016        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20    | 13,20   | 0,76    |  |  |
| 420/2016       | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200             | 0,04             | 0,00    | 9,98        | 39,90                         | 0,07       | 3,77    | 3,08    | 0,60    |  |  |
| Итого завтрак: |                                            | 565             | 11,636           | 16,404  | 103,59      | 610,58                        | 1,95       | 226,82  | 53,132  | 5,18    |  |  |
| Обед           |                                            |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |  |  |
| 7.46/2010      | ИКСА КАБАЧКОВАЯ (пш) *                     | 100             | 1,90             | 8,90    | 7,70        | 119,00                        | 7,50       | 40,00   | 15,00   | 0,70    |  |  |
| 157/2016       | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                       | 250             | 1,92             | 1,29    | 8,35        | 53,74                         | 29,55      | 41,19   | 21,04   | 0,73    |  |  |
| 339/366        | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                     | 100             | 17,20            | 10,86   | 5,66        | 187,63                        | 1,11       | 3,87    | 3,05    | 0,15    |  |  |
| 203/2017       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                          | 180             | 6,50             | 6,94    | 36,54       | 234,85                        | 0,00       | 14,57   | 9,77    | 0,97    |  |  |
| 484/2016       | СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 200             | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                         | 4,00       | 14,00   | 8,00    | 2,80    |  |  |
| 18/2016        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                         | 0,00       | 4,60    | 6,60    | 0,38    |  |  |
| 19/2016        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20              | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,80                         | 0,00       | 6,60    | 11,40   | 0,90    |  |  |
| Итого обед:    |                                            | 870             | 31,36            | 28,59   | 94,97       | 769,02                        | 42,16      | 124,83  | 74,86   | 6,63    |  |  |
| Всего:         |                                            | 1435            | 42,996           | 44,994  | 198,56      | 1379,6                        | 44,11      | 351,65  | 127,992 | 11,81   |  |  |



| День 7         |                 |                    |                                         |                  |          |             |                                  |            |         |         |          |          |
|----------------|-----------------|--------------------|-----------------------------------------|------------------|----------|-------------|----------------------------------|------------|---------|---------|----------|----------|
| №, рецептура   |                 | Наименование блюда | Масса порций, г                         | Пищевая ценность |          |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Мг, мг  | Fe, мг   |          |
| белки, г       |                 |                    |                                         | жиры, г          |          | углеводы, г |                                  |            |         |         |          |          |
| Завтрак        |                 | 70/71/2017         | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отрупу)*             | 30               | 0,24     | 0,03        | 0,51                             | 3,90       | 1,50    | 6,90    | 4,20     | 0,18     |
|                | 255/2017        |                    | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОВСКИ 50/50              | 100              | 13,26    | 11,23       | 3,52                             | 185,00     | 4,00    | 28,00   | 15,00    | 0,10     |
|                | 354/2016        |                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 150              | 3,25     | 4,34        | 22,05                            | 140,69     | 25,95   | 76,43   | 33,01    | 1,23     |
|                | 19/2016         |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30               | 1,98     | 0,36        | 10,02                            | 52,20      | 0,00    | 9,90    | 17,10    | 1,35     |
|                | 18/2016         |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40               | 3,04     | 0,32        | 19,68                            | 94         | 0,00    | 9,20    | 13,20    | 0,76     |
|                | 421(1 вар.)2016 |                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ               | 200              | 1,16     | 1           | 11,9                             | 61,5       | 0,59    | 126,60  | 8,68     | 0,64     |
| Обед           |                 |                    | Итого завтрак:                          | 550              | 22,9345  | 17,2782     | 67,6814                          | 537,286    | 32,0425 | 257,03  | 91,1915  | 4,2597   |
|                | 120/2022        |                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ                 | 100              | 3,56     | 13,01       | 7,36                             | 161,50     | 8,46    | 120,10  | 18,74    | 1,26     |
|                | 132/2016        |                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТРОХОМ               | 250              | 5,89     | 5,55        | 19,36                            | 151,28     | 11,56   | 49,87   | 38,74    | 2,51     |
|                | 318/363/2016    |                    | КОТЕЛЕТ РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ       | 100              | 13,28    | 5,54        | 13,22                            | 154,64     | 1,60    | 22,40   | 50,88    | 1,35     |
|                | 341/2016        |                    | КАША ГРЕЧЕВАЯ                           | 180              | 7,60     | 5,90        | 34,33                            | 220,49     | 0,00    | 15,06   | 120,13   | 4,04     |
|                | 11.17/2010      |                    | НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА                    | 200              | 0,68     | 0,28        | 12,65                            | 68,77      | 200,00  | 12,09   | 3,40     | 0,61     |
|                | 403/2016        |                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **                | 100              | 0,35     | 0,35        | 8,62                             | 41,36      | 10,47   | 19,45   | 11,48    | 2,56     |
|                | 18/2016         |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20               | 1,52     | 0,16        | 9,84                             | 47,00      | 0,00    | 4,60    | 6,60     | 0,38     |
|                | 19/2016         |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20               | 1,32     | 0,24        | 6,68                             | 34,80      | 0,00    | 6,60    | 11,40    | 0,90     |
| Итого обед:    |                 |                    |                                         | 970              | 34,20    | 31,03       | 112,07                           | 879,84     | 232,09  | 250,17  | 261,37   | 13,61    |
| Всего:         |                 |                    |                                         | 1520             | 57,13233 | 48,30639    | 179,75319                        | 1417,1212  | 264,132 | 507,195 | 352,5573 | 17,87296 |
| День 8         |                 |                    |                                         |                  |          |             |                                  |            |         |         |          |          |
| №, рецептура   |                 | Наименование блюда | Масса порций, г                         | Пищевая ценность |          |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Мг, мг  | Fe, мг   |          |
| белки, г       |                 |                    |                                         | жиры, г          |          | углеводы, г |                                  |            |         |         |          |          |
| Завтрак        |                 | 471 /333/2022      | ФИЛЛОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60/40 | 100              | 10,17    | 4,35        | 11,68                            | 126,00     | 1,46    | 44,82   | 37,41    | 1,09     |
|                | 303/2017        |                    | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ                      | 180              | 2,75     | 4,736       | 28,642                           | 108,198    | 0,00    | 4,53    | 19,33    | 0,40     |
|                | 18/2016         |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40               | 3,04     | 0,32        | 19,68                            | 94,00      | 0,00    | 9,20    | 13,20    | 0,76     |
|                | 19/2016         |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30               | 1,98     | 0,36        | 10,02                            | 52,20      | 0,00    | 9,90    | 17,10    | 1,35     |
|                | 420/2016        |                    | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200              | 0,00     | 0,00        | 9,98                             | 39,90      | 0,07    | 3,77    | 3,08     | 0,60     |
| Итого завтрак: |                 |                    |                                         | 550              | 17,94    | 9,766       | 80,002                           | 480,298    | 1,53    | 72,213  | 90,12    | 4,202    |
| Обед           |                 |                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отрупу) *            | 100              | 0,80     | 0,10        | 1,70                             | 13,00      | 5,00    | 23,00   | 14,00    | 0,60     |
|                | 131/2010        |                    | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                  | 250              | 2,33     | 4,75        | 16,30                            | 117,64     | 16,99   | 44,06   | 30,49    | 1,52     |
|                | 492/2022        |                    | АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ            | 250              | 22,53    | 24,11       | 34,37                            | 445,50     | 36,60   | 41,74   | 70,05    | 3,68     |
|                | 403/2016        |                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блоки) **                | 100              | 0,35     | 0,35        | 8,62                             | 41,36      | 10,47   | 19,45   | 11,48    | 2,56     |
|                | 458/2016        |                    | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 200              | 5,60     | 5,00        | 22,00                            | 156,00     | 1,40    | 240,00  | 28,00    | 0,20     |
|                | 18/2016         |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20               | 1,52     | 0,16        | 9,84                             | 47,00      | 0,00    | 4,60    | 6,60     | 0,38     |
|                | 19/2016         |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20               | 1,32     | 0,24        | 6,68                             | 34,80      | 0,00    | 6,60    | 11,40    | 0,90     |
| Итого обед:    |                 |                    |                                         | 940              | 34,45    | 34,71       | 99,52                            | 855,10     | 70,46   | 379,45  | 172,02   | 9,84     |
| Всего:         |                 |                    |                                         | 1490             | 52,39    | 44,48       | 179,52                           | 1335,40    | 71,99   | 451,66  | 262,14   | 14,04    |



День 9

| №, рецептура | Наименование блюда              | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                                 |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |        |         |
| Завтрак      |                                 |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |
| 198/2016     | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ | 300             | 9,50             | 10,97   | 49,09       | 335,53                           | 2,50       | 218,00 | 69,06  | 1,74    |
| 13/2016      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                 | 10              | 0,08             | 7,25    | 0,13        | 66,1                             | 0,00       | 2,40   | 0,05   | 0,02    |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ                  | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94                               | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 423/2016     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         | 200             | 0,04             | 0,00    | 10,10       | 41,26                            | 1,67       | 14,20  | 3,56   | 0,63    |
|              | Итого завтрак:                  | 550             | 12,656           | 18,544  | 79          | 536,89                           | 4,17       | 243,8  | 85,87  | 3,148   |
| Обеда        |                                 |                 |                  |         |             |                                  |            |        |        |         |

|                    |                                              |             |               |                |                |                 |              |               |                |                |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Обед</b>        |                                              |             |               |                |                |                 |              |               |                |                |
| 7.46/71/70/2010    | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (см)/овощи натур. (помидор)* | 100         | 1,90          | 8,90           | 7,70           | 119,00          | 7,50         | 40,00         | 15,00          | 0,70           |
| 122/2016           | РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                    | 250         | 2,48          | 4,01           | 17,20          | 115,63          | 16,78        | 25,54         | 26,64          | 0,99           |
| 299/2016           | ТЕФТЕЛИ МАСНЫЕ                               | 100         | 13,71         | 10,52          | 13,28          | 232,56          | 2,52         | 14,76         | 26,35          | 1,62           |
| 143/2017           | ОВОЩНОЕ РАТУ                                 | 180         | 3,18          | 19,77          | 15,48          | 255,60          | 22,51        | 66,48         | 29,26          | 1,08           |
| 484/2016           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200         | 1,00          | 0,20           | 20,20          | 92,00           | 4,00         | 14,00         | 8,00           | 2,80           |
| 12.20/2010         | КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (см) 1 шт                | 15          | 1,13          | 1,47           | 11,16          | 62,10           | 0,00         | 4,35          | 3,00           | 0,32           |
| 18/2016            | ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ                               | 20          | 1,32          | 0,16           | 9,84           | 47,00           | 0,00         | 4,60          | 6,60           | 0,38           |
| 19/2016            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20          | 1,32          | 0,24           | 6,68           | 34,80           | 0,00         | 6,60          | 11,40          | 0,90           |
| <b>Итого обед:</b> |                                              | <b>885</b>  | <b>26,24</b>  | <b>45,2725</b> | <b>101,535</b> | <b>958,685</b>  | <b>53,31</b> | <b>176,33</b> | <b>126,245</b> | <b>8,7945</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>      |                                              | <b>1435</b> | <b>38,896</b> | <b>63,8165</b> | <b>180,535</b> | <b>1495,575</b> | <b>57,48</b> | <b>420,13</b> | <b>212,115</b> | <b>11,9425</b> |

День 10

| №, рецептура | Наименование блюда                   | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг   | Fe, мкг |
|--------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------|--------|----------|---------|
|              |                                      |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  |            |        |          |         |
| Завтрак      |                                      |                 |                  |         |             |                                  |            |        |          |         |
| 7.46/2010    | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (см)*                | 30              | 0,21             | 0,03    | 6,86        | 55,59                            | 2,52       | 16,25  | 0,63     | 0,22    |
| 579/2022     | СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ) | 100             | 15,59            | 11,66   | 7,31        | 156,06                           | 3,06       | 143,36 | 57,89    | 0,96    |
| 354/2016     | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150             | 3,25             | 4,34    | 22,05       | 140,69                           | 25,95      | 76,43  | 33,01    | 1,23    |
| 18/2016      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                            | 0,00       | 9,20   | 13,20    | 0,76    |
| 19/2016      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40              | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,60                            | 0,00       | 13,20  | 22,80    | 1,80    |
| 352/2011     | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ               | 200             | 0,11             | 0,12    | 25,09       | 119,20                           | 1,83       | 11,46  | 3,64     | 0,57    |
|              | Итого завтрак:                       | 560             | 24,84            | 16,9482 | 94,3514     | 635,136                          | 33,3575    | 269,9  | 131,1715 | 5,5427  |
| Обед         |                                      |                 |                  |         |             |                                  |            |        |          |         |
| 70/71/2011   | ОВОЩИ НА ТУГАЩЕ (с...                |                 |                  |         |             |                                  |            |        |          |         |

|                          |                                        |              |                |                |                 |                 |                |                |                 |                |
|--------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Обед</b>              |                                        |              |                |                |                 |                 |                |                |                 |                |
| 70/71/2011               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супец)*             | 100          | 0,80           | 0,10           | 1,70            | 13,00           | 5,00           | 23,00          | 14,00           | 0,60           |
| 13/2016                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                       | 250          | 2,55           | 6,38           | 13,78           | 123,67          | 23,65          | 40,80          | 21,98           | 0,80           |
| 234/366/2011-2012        | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30 | 100          | 9,45           | 12,07          | 13,58           | 201,55          | 1,17           | 56,75          | 32,50           | 1,17           |
| 303/2011                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ                     | 180          | 2,75           | 4,74           | 28,64           | 168,20          | 0,00           | 4,53           | 19,33           | 0,40           |
| 451/2016                 | КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                | 200          | 0,12           | 0,12           | 22,90           | 93,90           | 3,00           | 5,40           | 2,70            | 0,72           |
| 403/2016                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюбон) **               | 100          | 0,35           | 0,35           | 8,62            | 41,36           | 10,47          | 19,45          | 11,48           | 2,56           |
| 18/2016                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ                         | 20           | 1,52           | 0,16           | 9,84            | 47,00           | 0,00           | 4,60           | 6,60            | 0,38           |
| 19/2016                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,32           | 0,24           | 6,68            | 34,80           | 0,00           | 6,60           | 11,40           | 0,90           |
| <b>Итого обед:</b>       |                                        | <b>970</b>   | <b>18,862</b>  | <b>24,158</b>  | <b>105,746</b>  | <b>723,478</b>  | <b>43,29</b>   | <b>161,123</b> | <b>119,99</b>   | <b>7,532</b>   |
| <b>Всего:</b>            |                                        | <b>1530</b>  | <b>43,7065</b> | <b>41,1062</b> | <b>200,0974</b> | <b>1358,614</b> | <b>76,6475</b> | <b>431,023</b> | <b>251,1615</b> | <b>13,0747</b> |
| <b>ВСЕГО за 10 дней:</b> |                                        | <b>14750</b> | <b>459,93</b>  | <b>452,42</b>  | <b>1949,91</b>  | <b>14022,89</b> | <b>1359,70</b> | <b>4541,73</b> | <b>2434,86</b>  | <b>219,86</b>  |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>  |                                        | <b>1475</b>  | <b>45,99</b>   | <b>45,24</b>   | <b>194,99</b>   | <b>1402,29</b>  | <b>135,97</b>  | <b>454,17</b>  | <b>243,49</b>   | <b>21,99</b>   |

\* Овощи натуральные - допускается использование любых овощей; \*\* Фрукты свежие - допускается выдача любых фруктов;