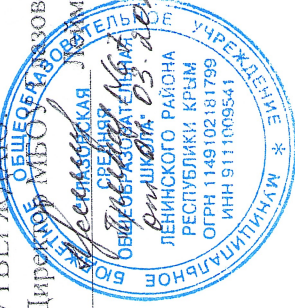


Приказ №  
от 01.03.2024г.  
"Об Утверждении весеннего  
основного организованного меню"

УТВЕРЖАЮ:  
Директор МБОУ "Благовозовская СОШ"  
Лещинская Татьяна Л.Е.



Основное организованное меню

(на весенний период)

на 2024 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

Завтрак: 60,00 руб

Обед: 75,00 руб



| № рсч.                   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг)  |                |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |    |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----|
|                          |                                  |                 | Б                    |              | У             |                |                                 | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             | А            | Е                         | Са            | Р             | Mg          | Fe |
|                          |                                  |                 | Ж                    | У            | Ж             | У              |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| 1                        | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8                               | 9              | 10             | 11            | 12           | 13                        | 14            | 15            | 16          |    |
| <b>1-й день</b>          |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| <b>Завтрак</b>           |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| 173                      | Каша вязкая молочная овсяная     | 220             | 6                    | 10,85        | 52,93         | 334            | 0,06                            | 0,15           | 0,96           | 54,8          | -            | 130,97                    | 157,44        | 36,46         | 0,63        |    |
| 3                        | Бутерброд с сыром                | 50              | 5,80                 | 8,30         | 14,83         | 157,00         | 0,04                            | 0,07           | 0,11           | 59,00         | 0,47         | 139,20                    | 96,00         | 9,45          | 0,49        |    |
| 376                      | Чай с сахаром                    | 215             | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 60,00          | -                               | -              | 0,03           | -             | -            | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28        |    |
| ИП                       | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 0,03                            | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,33        |    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                  | <b>515</b>      | <b>14,24</b>         | <b>19,47</b> | <b>97,25</b>  | <b>621,14</b>  | <b>0,13</b>                     | <b>0,31</b>    | <b>1,10</b>    | <b>113,80</b> | <b>0,86</b>  | <b>288,17</b>             | <b>282,34</b> | <b>57,21</b>  | <b>1,73</b> |    |
| <b>2-й день</b>          |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| <b>Завтрак</b>           |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| ИП                       | Икра кабачковая                  | 60              | 0,75                 | 2,82         | 4,62          | 46,8           | 0,78                            | 1,68           | 4,68           | 10,2          | 12,6         | 2,46                      | 2,71          | 2,28          | 2,34        |    |
| 102                      | Суп картофельный с горохом       | 200             | 1,58                 | 2,17         | 9,69          | 68,6           | 0,07                            | 0,04           | 6,6            | -             | 0,98         | 21,36                     | 44,78         | 18,22         | 0,7         |    |
| 228                      | Птица отварная                   | 90              | 13,77                | 11,56        | 1,26          | 84,87          | 0,11                            | 0,13           | 1,77           | 32,4          | 0,61         | 40,7                      | 102,71        | 14,67         | 1,19        |    |
| 203                      | Макаронные отварные с маслом     | 150             | 5,4                  | 5,78         | 30,45         | 240,64         | 0,05                            | 0,02           | -              | 28,5          | -            | 11,71                     | 37,57         | 8,14          | 0,81        |    |
| 389                      | Сок плодовой натуральный         | 200             | 0,20                 | -            | 4,04          | 16,96          | 0,004                           | 0,022          | 0,80           | -             | 0,04         | 2,80                      | 2,80          | 1,60          | 0,56        |    |
| ИП                       | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 0,03                            | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,33        |    |
| ИП                       | Хлеб ржаной                      | 20              | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,020                           | 0,060          | -              | -             | 0,18         | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62        |    |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | <b>750</b>      | <b>25,19</b>         | <b>22,85</b> | <b>74,43</b>  | <b>573,99</b>  | <b>1,06</b>                     | <b>2,04</b>    | <b>13,85</b>   | <b>71,10</b>  | <b>14,80</b> | <b>90,53</b>              | <b>237,87</b> | <b>59,81</b>  | <b>6,55</b> |    |
| <b>ВСЕГО за день:</b>    |                                  | <b>1265</b>     | <b>39,43</b>         | <b>42,32</b> | <b>171,68</b> | <b>1195,13</b> | <b>1,19</b>                     | <b>2,35</b>    | <b>14,95</b>   | <b>184,90</b> | <b>15,66</b> | <b>378,70</b>             | <b>520,21</b> | <b>117,02</b> | <b>8,28</b> |    |
| <b>2-й день</b>          |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| <b>Завтрак</b>           |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| 306                      | Горошек зеленый консервированный | 30              | 1,08                 | 1,02         | 2,16          | 22,2           | 0,02                            | 0,015          | 3,63           | 5,25          | 0,08         | 8,97                      | 23            | 7,56          | 0,26        |    |
| 210                      | Омлет натуральный                | 150             | 13,94                | 24,83        | 2,64          | 289,66         | 0,1                             | 0,52           | 0,26           | 324,57        | 0,75         | 103,09                    | 225,78        | 16,14         | 2,64        |    |
| 382                      | Какао с молоком                  | 200             | 4,14                 | 3,54         | 17,58         | 118,60         | 0,06                            | 0,09           | 1,59           | 24,40         | -            | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48        |    |
| ИП                       | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 0,03                            | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,33        |    |
| 338                      | Фрукты свежие (яблоко)           | 150             | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 0,045                           | 0,03           | 15             | -             | 0,3          | 24                        | 16,5          | 13,5          | 3,3         |    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                  | <b>560</b>      | <b>22,13</b>         | <b>30,29</b> | <b>51,57</b>  | <b>571,10</b>  | <b>0,26</b>                     | <b>0,75</b>    | <b>20,48</b>   | <b>354,22</b> | <b>1,52</b>  | <b>295,18</b>             | <b>415,94</b> | <b>68,44</b>  | <b>7,01</b> |    |
| <b>Обед</b>              |                                  |                 |                      |              |               |                |                                 |                |                |               |              |                           |               |               |             |    |
| 21                       | Салат из соленых огурцов с луком | 60              | 0,5                  | 3,02         | 1,1           | 33,6           | 0,09                            | 0,01           | 4,25           | -             | 0,27         | 20,38                     | 13,93         | 8,35          | 0,38        |    |
| 82                       | Борщ с капустой и картофелем     | 200             | 1,44                 | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 0,04                            | 0,04           | 8,54           | -             | 1,92         | 39,78                     | 43,68         | 20,90         | 0,98        |    |
| 304                      | Рис отварной                     | 150             | 3,65                 | 5,37         | 36,68         | 209,70         | 0,03                            | 0,02           | -              | -             | 0,28         | 1,37                      | 60,95         | 16,34         | 0,53        |    |
| 234                      | Котлета рыбная                   | 90              | 10,63                | 12,64        | 13,07         | 213,95         | 0,06                            | 0,12           | 0,54           | 40,41         | 4,18         | 60,77                     | 154,19        | 30,35         | 1,21        |    |
| 342                      | Компот из свежих яблок           | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01                            | 0,01           | 0,90           | -             | 0,08         | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95        |    |
| ИП                       | Хлеб ржаной                      | 20              | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,020                           | 0,060          | -              | -             | 0,18         | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62        |    |



| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |    |  |  |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|--|--|
|                |  |                 | Б                    |              |               |                                | У             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С             | А            | Е             | Са                        | Р             | Mg           | Fe |  |  |
|                |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| 1              | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9              | 10             | 11            | 12           | 13            | 14                        | 15            | 16           |    |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,03          | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |    |  |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>                        | <b>750</b>      | <b>19,87</b>         | <b>25,65</b> | <b>111,85</b> | <b>770,97</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>0,35</b>    | <b>14,23</b>   | <b>40,41</b>  | <b>7,30</b>  | <b>147,98</b> | <b>324,45</b>             | <b>95,98</b>  | <b>5,00</b>  |    |  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>                        | <b>1310</b>     | <b>42,00</b>         | <b>55,94</b> | <b>163,42</b> | <b>1342,07</b>                 | <b>0,54</b>   | <b>1,10</b>    | <b>34,71</b>   | <b>394,63</b> | <b>8,82</b>  | <b>443,16</b> | <b>740,39</b>             | <b>164,42</b> | <b>12,01</b> |    |  |  |
| <b>3 день</b>  |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| 174            | Каша вязкая молочная рисовая                 | 220             | 6                    | 10,85        | 52,93         | 334                            | 0,06          | 0,15           | 0,96           | 54,8          | -            | 130,97        | 157,44                    | 36,46         | 0,63         |    |  |  |
| 3              | Бутерброды с сыром                           | 50              | 5,80                 | 8,30         | 14,83         | 157,00                         | 0,04          | 0,07           | 0,11           | 59,00         | 0,47         | 139,20        | 96,00                     | 9,45          | 0,49         |    |  |  |
| 379            | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,60                         | 0,04          | 0,16           | 1,30           | 20,00         | -            | 125,78        | 90,00                     | 14,00         | 0,13         |    |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,03          | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |    |  |  |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                     | <b>500</b>      | <b>17,34</b>         | <b>22,13</b> | <b>98,20</b>  | <b>661,74</b>                  | <b>0,17</b>   | <b>0,47</b>    | <b>2,37</b>    | <b>133,80</b> | <b>0,86</b>  | <b>402,85</b> | <b>369,54</b>             | <b>69,81</b>  | <b>1,58</b>  |    |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| 55             | Салат из отварной свеклы с огурцами солеными | 60              | 0,85                 | 3,62         | 3,76          | 51                             | 0,017         | 0,02           | 3,57           | -             | 4,27         | 18,43         | 23,7                      | 11,17         | 0,64         |    |  |  |
| 103            | Суп с макаронными изделиями                  | 200             | 2,15                 | 2,27         | 13,96         | 94,6                           | 0,09          | 0,05           | 23,36          | -             | -            | 23,36         | 54,06                     | 21,82         | 0,9          |    |  |  |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             | 8,6                  | 6,09         | 38,64         | 243,75                         | 0,21          | 0,11           | -              | -             | 0,61         | 14,82         | 203,93                    | 135,83        | 4,56         |    |  |  |
| 282            | Оладья из пшена                              | 90              | 15,28                | 18,45        | 6,25          | 268,36                         | 0,21          | 1,6            | 77,94          | 64,84         | 5,31         | 1,65          | 223,38                    | 15,08         | 11,47        |    |  |  |
| 349            | Компот из сухофруктов                        | 200             | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0,02          | 0,02           | 0,73           | -             | 0,51         | 32,48         | 23,44                     | 17,46         | 0,70         |    |  |  |
| PP             | Хлеб ржаной                                  | 20              | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 45,98                          | 0,020         | 0,060          | -              | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62         |    |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,03          | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |    |  |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>                        | <b>750</b>      | <b>31,03</b>         | <b>31,04</b> | <b>118,99</b> | <b>906,63</b>                  | <b>0,60</b>   | <b>1,95</b>    | <b>105,60</b>  | <b>64,84</b>  | <b>11,27</b> | <b>102,24</b> | <b>575,81</b>             | <b>216,26</b> | <b>19,22</b> |    |  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>                        | <b>1250</b>     | <b>48,37</b>         | <b>53,17</b> | <b>217,19</b> | <b>1568,37</b>                 | <b>0,77</b>   | <b>2,42</b>    | <b>107,97</b>  | <b>198,64</b> | <b>12,13</b> | <b>505,09</b> | <b>945,35</b>             | <b>286,07</b> | <b>20,80</b> |    |  |  |
| <b>4 день</b>  |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| 52             | Салат из отварной свеклы                     | 60              | 0,50                 | 3,60         | 4,95          | 55,68                          | 0,01          | 0,02           | 3,99           | -             | 1,62         | 21,27         | 24,38                     | 12,42         | 0,79         |    |  |  |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             | 8,6                  | 6,09         | 38,64         | 243,75                         | 0,21          | 0,11           | -              | -             | 0,61         | 14,82         | 203,93                    | 135,83        | 4,56         |    |  |  |
| 268            | Котлета из говядины                          | 90              | 9,3                  | 11,27        | 9,89          | 147,37                         | 0,045         | 0,12           | 0,2            | 14,06         | 2,02         | 32,13         | 112,17                    | 33,15         | 1,62         |    |  |  |
| 389            | Сок плодовой натуральный                     | 200             | 0,20                 | -            | 4,04          | 16,96                          | 0,004         | 0,022          | 0,80           | -             | 0,04         | 2,80          | 2,80                      | 1,60          | 0,56         |    |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,03          | 0,09           | -              | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |    |  |  |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                     | <b>530</b>      | <b>20,97</b>         | <b>21,26</b> | <b>72,01</b>  | <b>533,90</b>                  | <b>0,30</b>   | <b>0,36</b>    | <b>4,99</b>    | <b>14,06</b>  | <b>4,68</b>  | <b>77,92</b>  | <b>369,38</b>             | <b>192,90</b> | <b>7,86</b>  |    |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                      |              |               |                                |               |                |                |               |              |               |                           |               |              |    |  |  |
| 70             | Овощи натуральные соленые (огурцы)           | 60              | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6                              | 0,012         | 0,008          | 2,1            | -             | 0,06         | 13,8          | 14,4                      | 8,4           | 0,36         |    |  |  |
| 98             | Суп крестьянский с крупой (овсяной)          | 200             | 1,19                 | 3,93         | 4,87          | 61                             | 0,03          | 0,026          | 7,9            | -             | 1,84         | 28,7          | 26,86                     | 11,34         | 0,46         |    |  |  |
| 265            | Плов   | 200             | 21,99                | 22,52        | 34,69         | 429,33                         | 0,08          | 0,15           | 1,71           | -             | 3,7          | 18,97         | 266,85                    | 52,39         | 3,53         |    |  |  |



| № п/п          | Принем пищи, наименование блюда          | Пищевые вещества (г) |              |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг)  |                |              |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |
|----------------|--|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
|                |  | Масса порции, г      |              |              |               |                                 | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С            | А             | Е            | Са            | Р                         | Mg            | Fe           |  |
|                |  | Б                    | Ж            | У            | Y             |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| 1              | 2  | 3                    | 4            | 5            | 6             | 7                               | 8              | 9              | 10           | 11            | 12           | 13            | 14                        | 15            | 16           |  |
| 338            | Фрукты свежие (яблоко)                   | 150                  | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                            | 0,045          | 0,03           | 15           | -             | 0,3          | 24            | 16,5                      | 13,5          | 3,3          |  |
| 342            | Компот из свежих яблок                   | 200                  | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                          | 0,01           | 0,01           | 0,90         | -             | 0,08         | 14,18         | 4,40                      | 5,14          | 0,95         |  |
| ПР             | Хлеб ржаной                              | 20                   | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                           | 0,020          | 0,060          | -            | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62         |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                           | 30                   | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14                           | 0,03           | 0,09           | -            | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>                    | <b>860</b>           | <b>27,91</b> | <b>27,79</b> | <b>107,53</b> | <b>797,55</b>                   | <b>0,23</b>    | <b>0,37</b>    | <b>27,61</b> | <b>0,00</b>   | <b>6,55</b>  | <b>111,15</b> | <b>376,31</b>             | <b>105,67</b> | <b>9,55</b>  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>                    | <b>1390</b>          | <b>48,88</b> | <b>49,05</b> | <b>179,54</b> | <b>1331,45</b>                  | <b>0,53</b>    | <b>0,73</b>    | <b>32,60</b> | <b>14,06</b>  | <b>11,23</b> | <b>189,07</b> | <b>745,69</b>             | <b>298,57</b> | <b>17,41</b> |  |
| <b>5 день</b>  |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| 223            | Запеканка из творога со ступеным молоком | 150                  | 21,92        | 16,58        | 42            | 405                             | 0,09           | 0,45           | 0,7          | 97,5          | 0,62         | 293,37        | 322,73                    | 39,83         | 0,96         |  |
| 2              | Бутерброд с повидлом                     | 55                   | 2,4          | 3,87         | 27,83         | 156                             | 0,04           | 0,019          | 0,1          | 20            | 0,39         | 10            | 22,8                      | 5,6           | 0,6          |  |
| 377            | Чай с лимоном                            | 222                  | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00                           | -              | -              | 2,83         | -             | 0,01         | 14,20         | 4,40                      | 2,40          | 0,36         |  |
| 386            | Кефир                                    | 125                  | 3,63         | 3,30         | 5,00          | 62,50                           | 0,05           | 0,21           | 0,90         | 25,00         | -            | 150,00        | 112,50                    | 17,50         | 0,13         |  |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 | <b>552</b>           | <b>28,08</b> | <b>23,77</b> | <b>90,03</b>  | <b>685,50</b>                   | <b>0,18</b>    | <b>0,68</b>    | <b>4,53</b>  | <b>142,50</b> | <b>1,02</b>  | <b>467,57</b> | <b>462,43</b>             | <b>65,33</b>  | <b>2,05</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| 70             | Овощи натуральные соленые (огурцы)       | 60                   | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6                               | 0,012          | 0,008          | 2,1          | -             | 0,06         | 13,8          | 14,4                      | 8,4           | 0,36         |  |
| 101            | Суп картофельный с крупой рисовой        | 200                  | 1,58         | 2,17         | 9,69          | 68,6                            | 0,07           | 0,04           | 6,6          | -             | 0,98         | 21,36         | 44,78                     | 18,22         | 0,7          |  |
| 260            | Гуляш                                    | 90                   | 13,55        | 15,11        | 2,6           | 198,9                           | 0,02           | 0,09           | 0,82         | -             | 14,4         | 19,62         | 138,73                    | 19,82         | 2,75         |  |
| 302            | Каша рассыпчатая пшеничная               | 150                  | 6,32         | 4,5          | 38,85         | 221,25                          | 0,12           | 0,11           | -            | -             | 1,04         | 24,05         | 158,97                    | 34,22         | 2,69         |  |
| 389            | Сок плодовой натуральной                 | 200                  | 0,20         | -            | 4,04          | 16,96                           | 0,004          | 0,022          | 0,80         | -             | 0,04         | 2,80          | 2,80                      | 1,60          | 0,56         |  |
| ПР             | Хлеб ржаной                              | 20                   | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                           | 0,020          | 0,060          | -            | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62         |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                           | 30                   | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14                           | 0,03           | 0,09           | -            | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>                    | <b>750</b>           | <b>25,62</b> | <b>22,36</b> | <b>80,57</b>  | <b>627,83</b>                   | <b>0,28</b>    | <b>0,42</b>    | <b>10,32</b> | <b>0,00</b>   | <b>17,09</b> | <b>93,13</b>  | <b>406,98</b>             | <b>97,16</b>  | <b>8,01</b>  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>                    | <b>1302</b>          | <b>53,70</b> | <b>46,13</b> | <b>170,60</b> | <b>1313,33</b>                  | <b>0,46</b>    | <b>1,10</b>    | <b>14,85</b> | <b>142,50</b> | <b>18,11</b> | <b>560,70</b> | <b>869,41</b>             | <b>162,49</b> | <b>10,06</b> |  |
| <b>6 день</b>  |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |
| 181            | Каша жидкая молочная манная              | 220                  | 6,11         | 10,72        | 42,36         | 291                             | 0,08           | 0,17           | 1,17         | 58            | 0,52         | 134,07        | 118,19                    | 20,3          | 0,5          |  |
| 382            | Какао с молоком                          | 200                  | 4,14         | 3,54         | 17,58         | 118,60                          | 0,06           | 0,09           | 1,59         | 24,40         | -            | 152,22        | 124,56                    | 21,34         | 0,48         |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                           | 30                   | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14                           | 0,03           | 0,09           | -            | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33         |  |
| ПР             | Печенье                                  | 60                   | 5,10         | 6,78         | 41,82         | 248,70                          | 0,06           | -              | 39,00        | 0,78          | 24,60        | 52,20         | 9,00                      | 0,60          | -            |  |
| 2              | Бутерброд с повидлом                     | 55                   | 2,4          | 3,87         | 27,83         | 156                             | 0,04           | 0,019          | 0,1          | 20            | 0,39         | 10            | 22,8                      | 5,6           | 0,6          |  |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                 | <b>565</b>           | <b>20,12</b> | <b>25,21</b> | <b>144,08</b> | <b>884,44</b>                   | <b>0,27</b>    | <b>0,37</b>    | <b>41,86</b> | <b>103,18</b> | <b>25,90</b> | <b>355,39</b> | <b>300,65</b>             | <b>57,74</b>  | <b>1,91</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                      |              |              |               |                                 |                |                |              |               |              |               |                           |               |              |  |



| № рецеп.       | Применение, наименование блюда     | Масса порции, г |              |              | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) |               |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |              |   |  |  |
|----------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---|--|--|
|                |                                    | Г               | Ж            |              | У                    | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> |                                 | С             | А             | Е            | Са            | Р             | Mg                        | Fe           |   |  |  |
|                |                                    |                 | Б            | Ж            |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              | У |  |  |
| 1              | 2                                  | 3               | 4            | 5            | 6                    | 7              | 8              | 9                               | 10            | 11            | 12           | 13            | 14            | 15                        | 16           |   |  |  |
| 21             | Салат соленых огурцов с луком      | 60              | 0,5          | 3,02         | 1,1                  | 33,6           | 0,09           | 0,01                            | 4,25          | -             | 0,27         | 20,38         | 13,93         | 8,35                      | 0,38         |   |  |  |
| 108            | Суп картофельный с клецками        | 200             | 2,85         | 3,67         | 15,03                | 115,4          | 0,08           | 0,06                            | 4,6           | 16,84         | 1,3          | 26,72         | 57,78         | 20,28                     | 0,94         |   |  |  |
| 291            | Плов с курицей                     | 200             | 16,95        | 10,47        | 35,73                | 305,33         | 0,11           | 5,3                             | 6,03          | 19,47         | 0,49         | 46,35         | 175,33        | 54,04                     | 1,97         |   |  |  |
| 349            | Компот из сухофруктов              | 200             | 0,66         | 0,09         | 32,01                | 132,80         | 0,02           | 0,02                            | 0,73          | -             | 0,51         | 32,48         | 23,44         | 17,46                     | 0,70         |   |  |  |
| PP             | Хлеб ржаной                        | 20              | 1,12         | 0,22         | 9,88                 | 45,98          | 0,020          | 0,060                           | -             | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20         | 5,00                      | 0,62         |   |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,37         | 0,30         | 14,49                | 70,14          | 0,03           | 0,09                            | -             | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90                      | 0,33         |   |  |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>              | <b>710</b>      | <b>24,45</b> | <b>17,77</b> | <b>108,24</b>        | <b>703,25</b>  | <b>0,35</b>    | <b>5,54</b>                     | <b>15,61</b>  | <b>36,31</b>  | <b>3,14</b>  | <b>137,43</b> | <b>317,78</b> | <b>115,03</b>             | <b>4,94</b>  |   |  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>              | <b>1275</b>     | <b>44,57</b> | <b>42,98</b> | <b>252,32</b>        | <b>1587,69</b> | <b>0,62</b>    | <b>5,91</b>                     | <b>57,47</b>  | <b>139,49</b> | <b>29,04</b> | <b>492,82</b> | <b>618,43</b> | <b>172,77</b>             | <b>6,85</b>  |   |  |  |
| <b>7 день</b>  |                                    |                 |              |              |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              |   |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |              |              |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              |   |  |  |
| 204            | Макароны отварные с сыром          | 200             | 13,53        | 15,92        | 34,11                | 334,4          | 0,08           | 0,013                           | 0,22          | 115,2         | 1,07         | 295,2         | 202,08        | 20,32                     | 1,22         |   |  |  |
| 209            | Йогурт вареное                     | 60              | 7,62         | 6,9          | 0,42                 | 4,5            | 0,06           | 0,27                            | -             | 150           | 0,36         | 33            | 115,2         | 7,2                       | 1,5          |   |  |  |
| 376            | Чай с сахаром                      | 215             | 0,07         | 0,02         | 15,00                | 60,00          | -              | -                               | 0,03          | -             | -            | 11,10         | 2,80          | 1,40                      | 0,28         |   |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,37         | 0,30         | 14,49                | 70,14          | 0,03           | 0,09                            | -             | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90                      | 0,33         |   |  |  |
| PP             | Пирожок с яблоком                  | 80              | 0,80         | 0,80         | 19,60                | 94,00          | 0,06           | 0,04                            | 20,00         | -             | 0,40         | 32,00         | 22,00         | 18,00                     | 4,40         |   |  |  |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>           | <b>585</b>      | <b>24,39</b> | <b>23,94</b> | <b>83,62</b>         | <b>563,04</b>  | <b>0,23</b>    | <b>0,41</b>                     | <b>20,25</b>  | <b>265,20</b> | <b>2,22</b>  | <b>378,20</b> | <b>368,18</b> | <b>56,82</b>              | <b>7,73</b>  |   |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                    |                 |              |              |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              |   |  |  |
| 52             | Салат из отварной свеклы           | 60              | 0,50         | 3,60         | 4,95                 | 55,68          | 0,01           | 0,02                            | 3,99          | -             | 1,62         | 21,27         | 24,38         | 12,42                     | 0,79         |   |  |  |
| 84             | Борщ с фасолью и картофелем        | 200             | 2,85         | 4,90         | 11,33                | 102,20         | 0,08           | 0,05                            | 5,36          | -             | 1,94         | 43,34         | 79,60         | 27,56                     | 1,38         |   |  |  |
| 310            | Картофель отварной                 | 150             | 2,86         | 4,32         | 23,01                | 142,35         | 0,15           | 0,09                            | 21,00         | -             | 0,20         | 14,64         | 79,73         | 29,33                     | 1,16         |   |  |  |
| 235            | Шницель рыбный натуральный         | 90              | 11,26        | 12,49        | 7,44                 | 187,33         | 0,04           | 0,05                            | 3,33          | 54,61         | 4,73         | 58,13         | 179,82        | 31,58                     | 2,5          |   |  |  |
| 389            | Сок плодовой натуральный           | 200             | 0,20         | -            | 4,04                 | 16,96          | 0,004          | 0,022                           | 0,80          | -             | 0,04         | 2,80          | 2,80          | 1,60                      | 0,56         |   |  |  |
| PP             | Хлеб ржаной                        | 20              | 1,12         | 0,22         | 9,88                 | 45,98          | 0,020          | 0,060                           | -             | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20         | 5,00                      | 0,62         |   |  |  |
| PP             | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,37         | 0,30         | 14,49                | 70,14          | 0,03           | 0,09                            | -             | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90                      | 0,33         |   |  |  |
|                | <b>ИТОГО за обед:</b>              | <b>750</b>      | <b>21,16</b> | <b>25,83</b> | <b>75,14</b>         | <b>620,64</b>  | <b>0,33</b>    | <b>0,38</b>                     | <b>34,48</b>  | <b>54,61</b>  | <b>9,10</b>  | <b>151,68</b> | <b>413,63</b> | <b>117,39</b>             | <b>7,34</b>  |   |  |  |
|                | <b>ВСЕГО за день:</b>              | <b>1335</b>     | <b>45,55</b> | <b>49,77</b> | <b>158,76</b>        | <b>1183,68</b> | <b>0,56</b>    | <b>0,79</b>                     | <b>54,73</b>  | <b>319,81</b> | <b>11,32</b> | <b>529,88</b> | <b>781,81</b> | <b>174,21</b>             | <b>15,07</b> |   |  |  |
| <b>8 день</b>  |                                    |                 |              |              |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              |   |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |              |              |                      |                |                |                                 |               |               |              |               |               |                           |              |   |  |  |
| 70             | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60              | 0,48         | 0,06         | 1,02                 | 6              | 0,012          | 0,008                           | 2,1           | -             | 0,06         | 13,8          | 14,4          | 8,4                       | 0,36         |   |  |  |
| 268            | Биточки из говядины                | 90              | 9,3          | 11,27        | 9,89                 | 147,37         | 0,045          | 0,12                            | 0,2           | 14,06         | 2,02         | 32,13         | 112,17        | 33,15                     | 1,62         |   |  |  |
| 310            | Картофель отварной                 | 150             | 2,86         | 4,32         | 23,01                | 142,35         | 0,15           | 0,09                            | 21,00         | -             | 0,20         | 14,64         | 79,73         | 29,33                     | 1,16         |   |  |  |
| 379            | Кофейный напиток с молоком         | 200             | 3,17         | 2,68         | 15,95                | 100,60         | 0,04           | 0,16                            | 1,30          | 20,00         | -            | 125,78        | 90,00         | 14,00                     | 0,13         |   |  |  |







| № п/п                    | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |             |    |    |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|----|----|
|                          |  |                 | Б                    |              | Ж             |                |                                 | У             | В1           | В2            | С            | А             | Е                         | Са            | Р           | Мg | Fe |
|                          |  |                 | 4                    | 5            | 6             | 7              |                                 | 8             | 9            | 10            | 11           | 12            | 13                        | 14            | 15          | 16 |    |
| <b>10 день</b>           |  |                 |                      |              |               |                |                                 |               |              |               |              |               |                           |               |             |    |    |
| <b>Завтрак</b>           |  |                 |                      |              |               |                |                                 |               |              |               |              |               |                           |               |             |    |    |
| 219                      | Сырники из творога со слущенным мяском   | 150             | 15,4                 | 12,81        | 24,48         | 275,71         | 0,06                            | 0,3           | 0,47         | 52,71         | 2,1          | 201           | 224,11                    | 26,2          | 0,54        |    |    |
| 2                        | Бутерброд с повидлом                     | 55              | 2,4                  | 3,87         | 27,83         | 156            | 0,04                            | 0,019         | 0,1          | 20            | 0,39         | 10            | 22,8                      | 5,6           | 0,6         |    |    |
| 377                      | Чай с лимоном                            | 222             | 0,13                 | 0,02         | 15,20         | 62,00          | -                               | -             | 2,83         | -             | 0,01         | 14,20         | 4,40                      | 2,40          | 0,36        |    |    |
| 386                      | Ряженка                                  | 125             | 3,63                 | 3,30         | 5,00          | 62,50          | 0,05                            | 0,21          | 0,90         | 25,00         | -            | 150,00        | 112,50                    | 17,50         | 0,13        |    |    |
| ПР                       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 0,03                            | 0,09          | -            | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33        |    |    |
| <b>ИТОГО за завтрак:</b> |  | <b>582</b>      | <b>23,93</b>         | <b>20,30</b> | <b>87,00</b>  | <b>626,35</b>  | <b>0,18</b>                     | <b>0,62</b>   | <b>4,30</b>  | <b>97,71</b>  | <b>2,89</b>  | <b>382,10</b> | <b>389,91</b>             | <b>61,60</b>  | <b>1,96</b> |    |    |
| <b>Обед</b>              |  |                 |                      |              |               |                |                                 |               |              |               |              |               |                           |               |             |    |    |
| 209                      | Яйцо вареное                             | 20              | 2,54                 | 2,3          | 0,14          | 31,5           | 0,02                            | 0,09          | -            | 50            | 0,12         | 11            | 38,4                      | 2,4           | 0,5         |    |    |
| 103                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,15                 | 2,27         | 13,96         | 94,6           | 0,09                            | 0,05          | 23,36        | -             | -            | 23,36         | 54,06                     | 21,82         | 0,9         |    |    |
| 321                      | Капуста тушеная                          | 150             | 3,1                  | 4,86         | 14,14         | 112,65         | 0,04                            | 0,06          | 25,74        | -             | 2,6          | 83,18         | 60,21                     | 30,98         | 1,21        |    |    |
| 294                      | Котлета рубленая из птицы                | 90              | 15,69                | 15,08        | 14,65         | 257,4          | 0,18                            | 0,14          | 0,81         | 48,42         | 61,56        | 53,8          | 72                        | 19,98         | 3,25        |    |    |
| 358                      | Кисель из сока                           | 200             | 0,31                 | -            | 39,4          | 160            | 0,012                           | 0,024         | 2,4          | -             | 0,48         | 22,46         | 18,5                      | 7,26          | 0,19        |    |    |
| ПР                       | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,020                           | 0,060         | -            | -             | 0,18         | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62        |    |    |
| ПР                       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 0,03                            | 0,09          | -            | -             | 0,39         | 6,90          | 26,10                     | 9,90          | 0,33        |    |    |
| <b>ИТОГО за обед:</b>    |  | <b>710</b>      | <b>27,28</b>         | <b>25,03</b> | <b>106,66</b> | <b>772,27</b>  | <b>0,39</b>                     | <b>0,51</b>   | <b>52,31</b> | <b>98,42</b>  | <b>65,33</b> | <b>205,30</b> | <b>290,47</b>             | <b>97,34</b>  | <b>7,00</b> |    |    |
| <b>ВСЕГО за день:</b>    |  | <b>1292</b>     | <b>51,21</b>         | <b>45,33</b> | <b>193,66</b> | <b>1398,62</b> | <b>0,57</b>                     | <b>1,13</b>   | <b>56,61</b> | <b>196,13</b> | <b>68,22</b> | <b>587,40</b> | <b>680,38</b>             | <b>158,94</b> | <b>8,96</b> |    |    |