

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2020г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Адегра"

Кузнецова Н.В.

" " 2020г



Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 7 до 10 лет с организацией 3-х разового питания  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№11,19,26,31; МАОУ Гимназия №№1,2; МАОУ Лицей №1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МБОУ СОШ №5,30.

| Приём пищи<br>/ наименование блюда                                                      | Пищевые вещества (г) |          |         |             | Энерге- тическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|-----------|---------------|
|                                                                                         | Выход                | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |           |               |
| День 1                                                                                  |                      |          |         |             |                                     |           |               |
| Завтрак                                                                                 |                      |          |         |             |                                     |           |               |
| 1. Каша рисовая молочная.                                                               | 150                  | 5,481    | 7,746   | 34,06       | 228,409                             | 0,52      | 5.2           |
| 2. Яйцо вареное.                                                                        | 40                   | 11,176   | 10,12   | 0,616       | 138,16                              | 0         | 4.12 (р-ра №  |
| 3. Чай с сахаром                                                                        | 200                  | 0,1      | 0       | 15,18       | 61,09                               | 0,05      | 12.11         |
| 4. Выпечка песочная                                                                     | 60                   | 2,8      | 15      | 17,04       | 210,34                              | 16,16     | 18,1          |
| 5. Фрукты свежие яблоки (или сок<br>фруктовый 0,2 т/п)                                  | 130                  | 0,52     | 0,52    | 12,74       | 61,1                                | 13        | 17.5          |
| 6. Хлеб пшеничный                                                                       | 30                   | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 61,5                                | 0         | 18.1          |
| Всего:                                                                                  | 610                  | 22,340   | 33,140  | 94,400      | 760,599                             | 29,73     |               |
| Обед                                                                                    |                      |          |         |             |                                     |           |               |
| 1. Салат из свежих (или соленых<br>)помидоров, огурцов и кукурузой<br>консервированной. | 80                   | 1,205    | 4,761   | 3,57        | 62,481                              | 10,881    | 2.33          |
| 2. Борщ с капустой и картофелем, с<br>мясом говядины, со сметаной.                      | 200/10/5             | 3,383    | 6,49    | 7,905       | 104,085                             | 15,534    | 3.2           |
| 3. Жаркое по-домашнему (из<br>свинины).                                                 | 250                  | 10,205   | 22,392  | 28,685      | 357,736                             | 35,707    | 10.39 (р-ра № |

|                                                                                |            |               |               |                |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 4. Компот из смеси сухофруктов.                                                | 200        | 0             | 0             | 14,97          | 59,85          | 0              | 12.5          |
| 5. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0              | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                                                 | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04          | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>815</b> | <b>20,241</b> | <b>34,459</b> | <b>88,898</b>  | <b>740,691</b> | <b>62,122</b>  |               |
| <b>Полдник</b>                                                                 |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Выпечка песочная.                                                           | 60         | 2,785         | 14,514        | 17,048         | 210,34         | 0              | 16,14         |
| 2. Сок фруктовый                                                               | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110            | 8              | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>260</b> | <b>3,785</b>  | <b>14,514</b> | <b>42,448</b>  | <b>320,34</b>  | <b>8</b>       |               |
| <b>Всего за 1й день:</b>                                                       |            | <b>46,370</b> | <b>82,110</b> | <b>225,750</b> | <b>1821,63</b> | <b>83,692</b>  |               |
| <b>День 2</b>                                                                  |            |               |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                 |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Сосиски отварные                                                            | 50         | 5,502         | 11,954        | 0,2            | 130,546        | 0              | 10.1          |
| 2. Каша гречневая рассыпчатая.                                                 | 150        | 7,709         | 2,019         | 34,935         | 188,441        | 0              | 6.12 (р-ра №  |
| 3. Соус красный основной                                                       | 20         | 0,319         | 1,403         | 2,044          | 22,182         | 0,729          | 13.9          |
| 4. Чай с сахаром                                                               | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09          | 0,05           | 12.11         |
| 5. Фрукты свежие апельсин (или сок фруктовый 0,325 т/п)..                      | 220        | 1,98          | 0,44          | 17,82          | 94,6           | 132            | 17.1 (р-ра №  |
| 6. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>670</b> | <b>17,89</b>  | <b>16,056</b> | <b>84,939</b>  | <b>558,358</b> | <b>132,779</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                                    |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленных) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401         | 4,262          | 2.22          |
| 2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной.                                   | 200/10/5   | 3,606         | 3,853         | 12,641         | 99,703         | 13,285         | 3.30 (р-ра №  |
| 3. Тефтели 2-й вариант (из свинины и говядины).                                | 90         | 7,118         | 11,228        | 8,143          | 162,231        | 2,709          | 10.45 (р-ра № |
| 4. Соус томатный                                                               | 25         | 0,615         | 1,085         | 3,995          | 28,419         | 1,499          | 16.20п/ф      |

|                                                               |            |               |              |                |                 |                |               |
|---------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 5. Макароны изделия отварные.                                 | 150        | 5,63          | 3,963        | 35,987         | 202,3           | 0              | 6.2           |
| 6. Напиток из плодов или ягод замороженных.                   | 200        | 0,226         | 0            | 18,081         | 73,65           | 10,036         | 12.7          |
| 7. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| 8. Хлеб ржаной                                                | 40         | 3,168         | 0,576        | 19,008         | 95,04           | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>810</b> | <b>23,535</b> | <b>22,03</b> | <b>114,613</b> | <b>745,244</b>  | <b>31,79</b>   |               |
| <b>Полдник</b>                                                |            |               |              |                |                 |                |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом и яблоками. | 60         | 5,069         | 3,995        | 31,35          | 181,94          | 1,664          | 15.17         |
| 2. Йогурт                                                     | 200        | 5,6           | 5            | 9,02           | 113,02          | 1,4            | 12.19         |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>260</b> | <b>10,669</b> | <b>8,995</b> | <b>40,37</b>   | <b>294,96</b>   | <b>3,064</b>   |               |
| <b>Всего за 2й день:</b>                                      |            | <b>52,094</b> | <b>47,08</b> | <b>239,922</b> | <b>1598,562</b> | <b>167,633</b> |               |
| <b>День 3</b>                                                 |            |               |              |                |                 |                |               |
| <b>Завтрак</b>                                                |            |               |              |                |                 |                |               |
| 1. Биточки рыбные (из минтая).                                | 90         | 21,086        | 4,342        | 14,689         | 177,524         | 0,59           | 9.8           |
| 2. Соус красный основной                                      | 25         | 0,399         | 1,753        | 2,555          | 27,727          | 0,911          | 13.9          |
| 3. Рис отварной.                                              | 150        | 3,473         | 1,733        | 36,642         | 176,055         | 0              | 6.5           |
| 4. Чай с молоком                                              | 200        | 1,55          | 1,25         | 17,43          | 87,492          | 0,7            | 12.13 (р-ра № |
| 5. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>495</b> | <b>28,787</b> | <b>9,318</b> | <b>86,077</b>  | <b>530,298</b>  | <b>2,202</b>   |               |
| <b>Обед</b>                                                   |            |               |              |                |                 |                |               |
| 1. Помидор свежий (или соленый) с кукурузой консервированной. | 50/20      | 1,17          | 0,14         | 3,2            | 20              | 14,5           | 2.22          |
| 2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной.   | 200/10/5   | 3,556         | 5,633        | 12,549         | 115,615         | 13,125         | 3.8           |
| 3. Рагу из овощей с мясом курицы.                             | 240        | 13,095        | 20,524       | 20,16          | 319,14          | 41,755         | 11.2          |

|                                                            |            |               |               |                |                 |               |               |
|------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 4. Компот из кураги.                                       | 200        | 1,04          | 0,06          | 30,16          | 126,2           | 0,8           | 12.22         |
| 5. Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                             | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>795</b> | <b>24,308</b> | <b>27,173</b> | <b>99,838</b>  | <b>737,495</b>  | <b>70,18</b>  |               |
| <b>Полдник</b>                                             |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из капусты с мясом. | 60         | 6,891         | 7,192         | 20,393         | 174,004         | 10,583        | 15.14         |
| 2. Сок фруктовый                                           | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110             | 8             | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>260</b> | <b>7,891</b>  | <b>7,192</b>  | <b>45,793</b>  | <b>284,004</b>  | <b>18,583</b> |               |
| <b>Всего за 3й день:</b>                                   |            | <b>60,986</b> | <b>43,683</b> | <b>231,707</b> | <b>1551,797</b> | <b>90,965</b> |               |
| <b>День 4</b>                                              |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                             |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Сыр (порциями).                                         | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |
| 2. Омлет с колбасой.                                       | 150        | 24,946        | 29,487        | 4,004          | 381,268         | 0,22          | 305           |
| 3. Чай с лимоном.                                          | 200        | 0,163         | 0,007         | 15,391         | 63,484          | 2,866         | 12.12         |
| 4. Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>390</b> | <b>29,709</b> | <b>32,684</b> | <b>34,156</b>  | <b>542,65</b>   | <b>3,156</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке   | 30/30      | 0,571         | 0,09          | 1,894          | 11,427          | 10,526        | 2.27 (р-ра №  |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.               | 200/35     | 10,17         | 9,136         | 14,502         | 181,112         | 17,577        | 3.15          |
| 3. Рыба запеченная в сметанном соусе.                      | 90/30      | 16,335        | 7,074         | 3,893          | 145,011         | 0,52          | 9.2 (р-ра № 2 |
| 4. Рис отварной.                                           | 150        | 3,473         | 1,733         | 36,642         | 176,055         | 0             | 6.5           |
| 5. Напиток из плодов или ягод замороженных.                | 200        | 0,226         | 0             | 18,081         | 73,65           | 10,036        | 12.7          |
| 6. Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                             | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>835</b> | <b>36,222</b> | <b>18,849</b> | <b>108,78</b>  | <b>743,794</b>  | <b>38,659</b> |               |



|                                                                                |            |               |               |                |                 |               |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------|
| <b>Полдник</b>                                                                 |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Слойка с повидлом.                                                          | 60         | 5,137         | 6,949         | 35,038         | 223,137         | 0,04          | 248   |
| 2. Ряженка                                                                     | 200        | 5,8           | 5             | 8,4            | 108             | 0,6           | 3.9   |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>260</b> | <b>10,937</b> | <b>11,949</b> | <b>43,438</b>  | <b>331,137</b>  | <b>0,64</b>   |       |
| <b>Всего за 4й день:</b>                                                       |            | <b>76,869</b> | <b>63,481</b> | <b>186,373</b> | <b>1617,582</b> | <b>42,455</b> |       |
| <b>День 5</b>                                                                  |            |               |               |                |                 |               |       |
| <b>Завтрак</b>                                                                 |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Сыр (порциями).                                                             | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2   |
| 2. Запеканка творожно- морковная со сметаной.                                  | 150/25     | 16,671        | 17,009        | 19,568         | 302,055         | 2,638         | 8.5   |
| 3. Чай с сахаром                                                               | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11 |
| 4. Фрукты свежие яблоки (или сок фруктовый 0,2 т/п)                            | 150        | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5            | 15            | 17.5  |
| 5. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1  |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>565</b> | <b>21,971</b> | <b>20,799</b> | <b>64,208</b>  | <b>531,544</b>  | <b>17,758</b> |       |
| <b>Обед</b>                                                                    |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленных) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262         | 2.22  |
| 2. Суп из овощей.                                                              | 200        | 1,405         | 2,185         | 7,723          | 56,523          | 15,747        | 3.11  |
| 3. Мясо тушеное (свинина).                                                     | 50/50      | 7,226         | 18,872        | 2,404          | 208,628         | 1,548         | 11.12 |
| 4. Макароны изделия отварные.                                                  | 150        | 5,63          | 3,963         | 35,987         | 202,3           | 0             | 6.2   |
| 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                                       | 200        | 0,371         | 0,244         | 20,447         | 90,443          | 10,325        | 12.7  |
| 6. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1  |
| 7. Хлеб ржаной                                                                 | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2  |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>780</b> | <b>20,972</b> | <b>27,164</b> | <b>102,326</b> | <b>736,836</b>  | <b>31,882</b> |       |
| <b>Полдник</b>                                                                 |            |               |               |                |                 |               |       |









|                                                                                |            |               |               |                |                 |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                 |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Курица в соусе с томатом.                                                   | 60/30      | 7,358         | 11,119        | 2,265          | 137,623         | 1,651          | 11.22 (р-ра № |
| 2. Макароны изделия отварные.                                                  | 150        | 5,63          | 3,963         | 35,987         | 202,3           | 0              | 6.2           |
| 3. Чай с сахаром                                                               | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05           | 12.11         |
| 4. Фрукты свежие апельсин (или сок фруктовый 0,325 т/п)..                      | 220        | 1,98          | 0,44          | 17,82          | 94,6            | 132            | 17.1 (р-ра №  |
| 5. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>690</b> | <b>17,348</b> | <b>15,762</b> | <b>86,012</b>  | <b>557,113</b>  | <b>133,701</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                                    |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленных) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262          | 2.22          |
| 2. Суп солянка                                                                 | 200/5      | 4,6           | 7,281         | 6,721          | 112,773         | 12,403         |               |
| 3. Биточки особые (говядина, свинина).                                         | 90         | 5,98          | 9,325         | 10,198         | 145,399         | 0,954          | 10.21 (р-ра № |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая.                                                 | 180        | 10,473        | 2,743         | 47,462         | 256,01          | 0              | 6.1           |
| 5. Соус красный основной                                                       | 25         | 0,399         | 1,753         | 2,555          | 27,727          | 0,911          | 13.9          |
| 6. Компот из смеси сухофруктов.                                                | 200        | 0             | 0             | 14,97          | 59,85           | 0              | 12.5          |
| 7. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| 8. Хлеб ржаной                                                                 | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>830</b> | <b>27,791</b> | <b>23,002</b> | <b>117,671</b> | <b>780,7</b>    | <b>18,53</b>   |               |
| <b>Полдник</b>                                                                 |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из капусты с мясом.                     | 60         | 6,891         | 7,192         | 20,393         | 174,004         | 10,583         | 15.14         |
| 2. Сок фруктовый                                                               | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110             | 8              | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>260</b> | <b>7,891</b>  | <b>7,192</b>  | <b>45,793</b>  | <b>284,004</b>  | <b>18,583</b>  |               |
| <b>Всего за 9й день:</b>                                                       |            | <b>53,03</b>  | <b>45,956</b> | <b>249,476</b> | <b>1621,817</b> | <b>170,814</b> |               |

|                                                             |            |               |               |               |                 |               |               |
|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| <b>День 10</b>                                              |            |               |               |               |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                              |            |               |               |               |                 |               |               |
| 1. Масло сливочное (порциями)                               | 10         | 0,05          | 8,25          | 0,08          | 74,8            | 0             | 1.1 (р-ра № 1 |
| 2. Макароны отварные с сыром.                               | 150/25     | 12,439        | 13,106        | 42,407        | 338,96          | 0,175         | 6.3           |
| 3. Чай с сахаром                                            | 200        | 0,1           | 0             | 15,18         | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Хлеб пшеничный                                           | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>415</b> | <b>14,869</b> | <b>21,596</b> | <b>72,427</b> | <b>536,35</b>   | <b>0,225</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                 |            |               |               |               |                 |               |               |
| 1. Огурцы свежие (или соленые) с сельдью.                   | 40/20      | 3,826         | 7,46          | 0,832         | 86,717          | 2,185         | 60            |
| 2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной. | 200/10/5   | 3,556         | 5,633         | 12,549        | 115,615         | 13,125        | 3.8           |
| 3. Жаркое по-домашнему из кур.                              | 250        | 11,017        | 11,54         | 24,9          | 247,894         | 31,809        | 11.15 (р-ра № |
| 4. Кисель из плодов или ягод замороженных.                  | 200        | 0,106         | 0,04          | 25,392        | 104,18          | 3             | 3.3           |
| 5. Хлеб пшеничный                                           | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                              | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008        | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>795</b> | <b>23,952</b> | <b>25,489</b> | <b>97,441</b> | <b>710,946</b>  | <b>50,119</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                              |            |               |               |               |                 |               |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из риса с мясом.     | 60         | 8,75          | 8,698         | 21,213        | 197,977         | 0,582         | 15.15         |
| 2. Йогурт                                                   | 200        | 5,6           | 5             | 9,02          | 113,02          | 1,4           | 12.19         |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>260</b> | <b>14,35</b>  | <b>13,698</b> | <b>30,233</b> | <b>310,997</b>  | <b>1,982</b>  |               |
| <b>Всего за 10й день:</b>                                   |            | <b>53,172</b> | <b>60,783</b> | <b>200,1</b>  | <b>1558,292</b> | <b>52,326</b> |               |
| <b>День 11</b>                                              |            |               |               |               |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                              |            |               |               |               |                 |               |               |

|                                                               |            |               |               |                |                 |               |               |
|---------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1. Залеканка из творога со сметаной.                          | 150/10     | 24,477        | 19,204        | 22,12          | 364,115         | 0,627         | 8.4 (р-ра № 2 |
| 2. Фрукты свежие яблоки (или сок фруктовый 0,2 т/п)           | 130        | 0,52          | 0,52          | 12,74          | 61,1            | 13            | 17.5          |
| 3. Чай с лимоном.                                             | 200        | 0,163         | 0,007         | 15,391         | 63,484          | 2,866         | 12.12         |
| 4. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>520</b> | <b>27,44</b>  | <b>19,971</b> | <b>65,011</b>  | <b>550,199</b>  | <b>16,493</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                   |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Помидор свежий (или соленый) с кукурузой консервированной. | 50/20      | 1,17          | 0,14          | 3,2            | 20              | 14,5          | 2.22          |
| 2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной.                  | 200/10/5   | 3,606         | 3,853         | 12,641         | 99,703          | 13,285        | 3.30 (р-ра №  |
| 3. Печень говяжья по-строгановски                             | 50/50      | 10,034        | 10,429        | 7,205          | 163,916         | 19,871        |               |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая.                                | 180        | 10,473        | 2,743         | 47,462         | 256,01          | 0             | 6.1           |
| 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                      | 200        | 0,371         | 0,244         | 20,447         | 90,443          | 10,325        | 12.7          |
| 6. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>835</b> | <b>31,101</b> | <b>18,225</b> | <b>124,723</b> | <b>786,612</b>  | <b>57,981</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.            | 60         | 5,053         | 3,931         | 37,702         | 206,292         | 0,124         | 15.17         |
| 2. Кефир                                                      | 200        | 5,8           | 5             | 8              | 106             | 1,4           | 3.20          |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>260</b> | <b>10,853</b> | <b>8,931</b>  | <b>45,702</b>  | <b>312,292</b>  | <b>1,524</b>  |               |
| <b>Всего за 11й день:</b>                                     |            | <b>69,394</b> | <b>47,127</b> | <b>235,436</b> | <b>1649,103</b> | <b>75,998</b> |               |
| <b>День 12</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Сыр (порциями).                                            | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |

|                                                                               |            |               |               |                |                 |               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 2. Плов (из свинины).                                                         | 200        | 10,1          | 22,265        | 35,34          | 382,646         | 2,995         | 10.27 (р-ра № |
| 3. Чай с сахаром                                                              | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>440</b> | <b>14,8</b>   | <b>25,455</b> | <b>65,28</b>   | <b>541,635</b>  | <b>3,115</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                                   |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262         | 2.22          |
| 2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.                  | 200        | 9,433         | 16,279        | 15,273         | 245,49          | 12,879        | 80            |
| 3. Рыба запеченная в сметанном соусе.                                         | 90/30      | 16,335        | 7,074         | 3,893          | 145,011         | 0,52          | 9.2 (р-ра № 2 |
| 4. Картофельное пюре.                                                         | 180        | 3,813         | 7,615         | 24,917         | 183,913         | 28,845        | 4.3           |
| 5. Компот из кураги.                                                          | 200        | 1,04          | 0,06          | 30,16          | 126,2           | 0,8           | 12.22         |
| 6. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>830</b> | <b>36,96</b>  | <b>32,928</b> | <b>110,008</b> | <b>879,555</b>  | <b>47,305</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Булочка с сыром.                                                           | 60         | 11,198        | 11,164        | 23,427         | 240,576         | 0,21          | 16.13         |
| 2. Ряженка                                                                    | 200        | 5,8           | 5             | 8,4            | 108             | 0,6           | 3.9           |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>260</b> | <b>16,998</b> | <b>16,164</b> | <b>31,827</b>  | <b>348,576</b>  | <b>0,81</b>   |               |
| <b>Всего за 12й день:</b>                                                     |            | <b>68,758</b> | <b>74,546</b> | <b>207,114</b> | <b>1769,767</b> | <b>51,23</b>  |               |
| <b>День 13</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Каша рисовая молочная.                                                     | 150        | 5,481         | 7,746         | 34,06          | 228,409         | 0,52          | 5.2           |
| 2. Яйцо вареное.                                                              | 40         | 11,176        | 10,12         | 0,616          | 138,16          | 0             | 4.12 (р-ра №  |
| 3. Чай с сахаром                                                              | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Выпечка песочная                                                           | 60         | 2,8           | 15            | 17,04          | 210,34          | 16,16         | 18,1          |
| 5. Фрукты свежие яблоки (или сок фруктовый 0,2 т/п)                           | 130        | 0,52          | 0,52          | 12,74          | 61,1            | 13            | 17.5          |



|                                                                                   |            |               |               |                |                |               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 6. Хлеб пшеничный                                                                 | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>610</b> | <b>22,340</b> | <b>33,140</b> | <b>94,400</b>  | <b>760,599</b> | <b>29,73</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                                       |            |               |               |                |                |               |               |
| 1. Салат из свежих (или соленых) помидоров, огурцов и кукурузой консервированной. | 80         | 1,205         | 4,761         | 3,57           | 62,481         | 10,881        | 2.33          |
| 2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины, со сметаной.                   | 200/10/5   | 3,383         | 6,49          | 7,905          | 104,085        | 15,534        | 3.2           |
| 3. Жаркое по-домашнему (из свинины).                                              | 250        | 10,205        | 22,392        | 28,685         | 357,736        | 35,707        | 10.39 (р-ра № |
| 4. Компот из смеси сухофруктов.                                                   | 200        | 0             | 0             | 14,97          | 59,85          | 0             | 12.5          |
| 5. Хлеб пшеничный                                                                 | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0             | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                                                    | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04          | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>815</b> | <b>20,241</b> | <b>34,459</b> | <b>88,898</b>  | <b>740,691</b> | <b>62,122</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                                    |            |               |               |                |                |               |               |
| 1. Выпечка песочная.                                                              | 60         | 2,785         | 14,514        | 17,048         | 210,34         | 0             | 16,14         |
| 2. Сок фруктовый                                                                  | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110            | 8             | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>260</b> | <b>3,785</b>  | <b>14,514</b> | <b>42,448</b>  | <b>320,34</b>  | <b>8</b>      |               |
| <b>Всего за 13й день:</b>                                                         |            | <b>46,370</b> | <b>82,110</b> | <b>225,750</b> | <b>1821,63</b> | <b>83,692</b> |               |
| <b>День 14</b>                                                                    |            |               |               |                |                |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                    |            |               |               |                |                |               |               |
| 1. Сосиски отварные                                                               | 50         | 5,502         | 11,954        | 0,2            | 130,546        | 0             | 10.1          |
| 2. Каша гречневая рассыпчатая.                                                    | 150        | 7,709         | 2,019         | 34,935         | 188,441        | 0             | 6.12 (р-ра №  |
| 3. Соус красный основной                                                          | 20         | 0,319         | 1,403         | 2,044          | 22,182         | 0,729         | 13.9          |
| 4. Чай с сахаром                                                                  | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09          | 0,05          | 12.11         |
| 5. Фрукты свежие апельсин (или сок фруктовый 0,325 т/п)..                         | 220        | 1,98          | 0,44          | 17,82          | 94,6           | 132           | 17.1 (р-ра №  |

|                                                                               |            |               |               |                |                 |                |               |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 6. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>670</b> | <b>17,89</b>  | <b>16,056</b> | <b>84,939</b>  | <b>558,358</b>  | <b>132,779</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                                   |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262          | 2.22          |
| 2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной.                                  | 200/10/5   | 3,606         | 3,853         | 12,641         | 99,703          | 13,285         | 3.30 (р-ра №  |
| 3. Тефтели 2-й вариант (из свинины и говядины).                               | 90         | 7,118         | 11,228        | 8,143          | 162,231         | 2,709          | 10.45 (р-ра № |
| 4. Соус томатный                                                              | 25         | 0,615         | 1,085         | 3,995          | 28,419          | 1,499          | 16.20п/ф      |
| 5. Макароны изделия отварные.                                                 | 150        | 5,63          | 3,963         | 35,987         | 202,3           | 0              | 6.2           |
| 6. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                   | 200        | 0,226         | 0             | 18,081         | 73,65           | 10,036         | 12.7          |
| 7. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| 8. Хлеб ржаной                                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>810</b> | <b>23,535</b> | <b>22,03</b>  | <b>114,613</b> | <b>745,244</b>  | <b>31,79</b>   |               |
| <b>Полдник</b>                                                                |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом и яблоками.                 | 60         | 5,069         | 3,995         | 31,35          | 181,94          | 1,664          | 15.17         |
| 2. Йогурт                                                                     | 200        | 5,6           | 5             | 9,02           | 113,02          | 1,4            | 12.19         |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>260</b> | <b>10,669</b> | <b>8,995</b>  | <b>40,37</b>   | <b>294,96</b>   | <b>3,064</b>   |               |
| <b>Всего за 14й день:</b>                                                     |            | <b>52,094</b> | <b>47,08</b>  | <b>239,922</b> | <b>1598,562</b> | <b>167,633</b> |               |
| <b>День 15</b>                                                                |            |               |               |                |                 |                |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Биточки рыбные (из минтая).                                                | 90         | 21,086        | 4,342         | 14,689         | 177,524         | 0,59           | 9.8           |
| 2. Соус красный основной                                                      | 25         | 0,399         | 1,753         | 2,555          | 27,727          | 0,911          | 13.9          |
| 3. Рис отварной.                                                              | 150        | 3,473         | 1,733         | 36,642         | 176,055         | 0              | 6.5           |
| 4. Чай с молоком                                                              | 200        | 1,55          | 1,25          | 17,43          | 87,492          | 0,7            | 12.13 (р-ра № |

|                                                               |            |               |               |                |                 |               |       |
|---------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------|
| 5. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1  |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>495</b> | <b>28,787</b> | <b>9,318</b>  | <b>86,077</b>  | <b>530,298</b>  | <b>2,202</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                   |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Помидор свежий (или соленый) с кукурузой консервированной. | 50/20      | 1,17          | 0,14          | 3,2            | 20              | 14,5          | 2.22  |
| 2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной.   | 200/10/5   | 3,556         | 5,633         | 12,549         | 115,615         | 13,125        | 3.8   |
| 3. Рагу из овощей с мясом курицы.                             | 240        | 13,095        | 20,524        | 20,16          | 319,14          | 41,755        | 11.2  |
| 4. Компот из кураги.                                          | 200        | 1,04          | 0,06          | 30,16          | 126,2           | 0,8           | 12.22 |
| 5. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1  |
| 6. Хлеб ржаной                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2  |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>795</b> | <b>24,308</b> | <b>27,173</b> | <b>99,838</b>  | <b>737,495</b>  | <b>70,18</b>  |       |
| <b>Полдник</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из капусты с мясом.    | 60         | 6,891         | 7,192         | 20,393         | 174,004         | 10,583        | 15.14 |
| 2. Сок фруктовый                                              | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110             | 8             | 12.16 |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>260</b> | <b>7,891</b>  | <b>7,192</b>  | <b>45,793</b>  | <b>284,004</b>  | <b>18,583</b> |       |
| <b>Всего за 15й день:</b>                                     |            | <b>60,986</b> | <b>43,683</b> | <b>231,707</b> | <b>1551,797</b> | <b>90,965</b> |       |
| <b>День 16</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |       |
| <b>Завтрак</b>                                                |            |               |               |                |                 |               |       |
| 1. Сыр (порциями).                                            | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2   |
| 2. Омлет натуральный.                                         | 150        | 22,251        | 32,663        | 3,258          | 396,084         | 0,202         | 7.2   |
| 3. Чай с лимоном.                                             | 200        | 0,163         | 0,007         | 15,391         | 63,484          | 2,866         | 12.12 |
| 4. Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1  |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>390</b> | <b>27,014</b> | <b>35,86</b>  | <b>33,409</b>  | <b>557,467</b>  | <b>3,138</b>  |       |
| <b>Обед</b>                                                   |            |               |               |                |                 |               |       |

|                                                                               |            |               |               |                |                 |               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке                      | 30/30      | 0,571         | 0,09          | 1,894          | 11,427          | 10,526        | 2.27 (р-ра №  |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.                                  | 200/35     | 10,17         | 9,136         | 14,502         | 181,112         | 17,577        | 3.15          |
| 3. Рыба запеченная в сметанном соусе.                                         | 90/30      | 16,335        | 7,074         | 3,893          | 145,011         | 0,52          | 9.2 (р-ра № 2 |
| 4. Рис отварной.                                                              | 150        | 3,473         | 1,733         | 36,642         | 176,055         | 0             | 6.5           |
| 5. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                   | 200        | 0,226         | 0             | 18,081         | 73,65           | 10,036        | 12.7          |
| 6. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>835</b> | <b>36,222</b> | <b>18,849</b> | <b>108,78</b>  | <b>743,794</b>  | <b>38,659</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Слойка с повидлом.                                                         | 60         | 5,137         | 6,949         | 35,038         | 223,137         | 0,04          | 248           |
| 2. Ряженка                                                                    | 200        | 5,8           | 5             | 8,4            | 108             | 0,6           | 3.9           |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>260</b> | <b>10,937</b> | <b>11,949</b> | <b>43,438</b>  | <b>331,137</b>  | <b>0,64</b>   |               |
| <b>Всего за 16й день:</b>                                                     |            | <b>74,174</b> | <b>66,657</b> | <b>185,627</b> | <b>1632,398</b> | <b>42,437</b> |               |
| <b>День 17</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Сыр (порциями).                                                            | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |
| 2. Запеканка творожно- морковная со сметаной.                                 | 150/25     | 16,671        | 17,009        | 19,568         | 302,055         | 2,638         | 8.5           |
| 3. Чай с сахаром                                                              | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Фрукты свежие яблоки (или сок фруктовый 0,2 т/п)                           | 150        | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5            | 15            | 17.5          |
| 5. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>565</b> | <b>21,971</b> | <b>20,799</b> | <b>64,208</b>  | <b>531,544</b>  | <b>17,758</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                                   |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262         | 2.22          |
| 2. Суп из овощей.                                                             | 200        | 1,405         | 2,185         | 7,723          | 56,523          | 15,747        | 3.11          |



|                                                         |            |               |               |                |                 |               |               |
|---------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 3. Мясо тушеное (свинина).                              | 50/50      | 7,226         | 18,872        | 2,404          | 208,628         | 1,548         | 11.12         |
| 4. Макароны изделия отварные.                           | 150        | 5,63          | 3,963         | 35,987         | 202,3           | 0             | 6.2           |
| 5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.                | 200        | 0,371         | 0,244         | 20,447         | 90,443          | 10,325        | 12.7          |
| 6. Хлеб пшеничный                                       | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                          | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                           | <b>780</b> | <b>20,972</b> | <b>27,164</b> | <b>102,326</b> | <b>736,836</b>  | <b>31,882</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                          |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из риса с мясом. | 60         | 8,75          | 8,698         | 21,213         | 197,977         | 0,582         | 15.15         |
| 2. Сок фруктовый                                        | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110             | 8             | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                           | <b>260</b> | <b>9,75</b>   | <b>8,698</b>  | <b>46,613</b>  | <b>307,977</b>  | <b>8,582</b>  |               |
| <b>Всего за 17й день:</b>                               |            | <b>52,694</b> | <b>56,661</b> | <b>213,148</b> | <b>1576,357</b> | <b>58,222</b> |               |
| <b>День 18</b>                                          |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                          |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Котлеты рыбные (из филе минтая).                     | 90         | 13,012        | 6,782         | 11,822         | 157,335         | 0,407         | 9.11 (р-ра №  |
| 2. Рис отварной.                                        | 150        | 3,473         | 1,733         | 36,642         | 176,055         | 0             | 6.5           |
| 3. Соус томатный                                        | 20         | 0,493         | 0,868         | 3,204          | 22,769          | 1,2           | 16.20п/ф      |
| 4. Какао с молоком.                                     | 200        | 3,997         | 3,775         | 20,436         | 132,755         | 0,52          | 12.14         |
| 5. Хлеб пшеничный                                       | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                           | <b>490</b> | <b>23,254</b> | <b>13,398</b> | <b>86,863</b>  | <b>550,414</b>  | <b>2,127</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                             |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Огурцы свежие (или соленые) с сельдью.               | 40/20      | 3,826         | 7,46          | 0,832          | 86,717          | 2,185         | 60            |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины.  | 200/10     | 3,33          | 3,369         | 7,223          | 73,19           | 24,377        | 3.5           |
| 3. Биточки особые (говядина, свинина).                  | 90         | 5,98          | 9,325         | 10,198         | 145,399         | 0,954         | 10.21 (р-ра № |

|                                                                       |            |               |              |                |                 |               |               |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 4. Картофельное пюре.                                                 | 180        | 3,813         | 7,615        | 24,917         | 183,913         | 28,845        | 4.3           |
| 5. Соус сметанный с томатом и луком                                   | 30         | 0,625         | 1,546        | 2,726          | 27,709          | 1,977         | 16.18п/ф      |
| 6. Компот из смеси сухофруктов.                                       | 200        | 0             | 0            | 14,97          | 59,85           | 0             | 12.5          |
| 7. Хлеб пшеничный                                                     | 30         | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 8. Хлеб ржаной                                                        | 40         | 3,168         | 0,576        | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                         | <b>840</b> | <b>23,021</b> | <b>30,13</b> | <b>94,634</b>  | <b>733,317</b>  | <b>58,338</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                        |            |               |              |                |                 |               |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из капусты с мясом.            | 60         | 6,891         | 7,192        | 20,393         | 174,004         | 10,583        | 15.14         |
| 2. Сок фруктовый                                                      | 200        | 1             | 0            | 25,4           | 110             | 8             | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                                         | <b>260</b> | <b>7,891</b>  | <b>7,192</b> | <b>45,793</b>  | <b>284,004</b>  | <b>18,583</b> |               |
| <b>Всего за 18й день:</b>                                             |            | <b>54,165</b> | <b>50,72</b> | <b>227,291</b> | <b>1567,735</b> | <b>79,048</b> |               |
| <b>День 19</b>                                                        |            |               |              |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                        |            |               |              |                |                 |               |               |
| 1. Масло сливочное (порциями)                                         | 10         | 0,05          | 8,25         | 0,08           | 74,8            | 0             | 1.1 (р-ра № 1 |
| 2. Сыр (порциями).                                                    | 10         | 2,32          | 2,95         | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |
| 3. Каша пшенная молочная.                                             | 150        | 6,687         | 6,15         | 33,284         | 215,738         | 0,39          | 5.1 (р-ра № 1 |
| 4. Чай с молоком                                                      | 200        | 1,55          | 1,25         | 17,43          | 87,492          | 0,7           | 12.13 (р-ра № |
| 5. Выпечка песочная                                                   | 60         | 2,8           | 15           | 17,04          | 210,34          | 16,16         | 18,1          |
| 6. Фрукты свежие яблоки (или сок фруктовый 0,2 т/п)                   | 150        | 0,6           | 0,6          | 14,7           | 70,5            | 15            | 17.5          |
| 7. Хлеб пшеничный                                                     | 30         | 2,28          | 0,24         | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                         | <b>610</b> | <b>16,270</b> | <b>33,95</b> | <b>97,290</b>  | <b>756,800</b>  | <b>16,16</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                           |            |               |              |                |                 |               |               |
| 1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным. | 60/25      | 1,255         | 0,11         | 3,125          | 18,4            | 8,5           | 2.20 (р-ра №  |

|                                                                                   |            |               |               |                |                 |               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.                                   | 200/5      | 4,344         | 7,33          | 12,142         | 132,374         | 14,476        | 3.29 (Акт про |
| 3. Плов (из мяса птицы).                                                          | 240        | 14,638        | 14,434        | 37,356         | 337,96          | 3,415         | 11.4 (р-ра №  |
| 4. Компот из смеси сухофруктов с курагой.                                         | 200        | 0,52          | 0,03          | 25,06          | 103             | 0,4           | 12.5          |
| 5. Хлеб пшеничный                                                                 | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                                                    | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>800</b> | <b>26,205</b> | <b>22,72</b>  | <b>111,451</b> | <b>748,274</b>  | <b>26,791</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                                    |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Выпечка песочная.                                                              | 60         | 2,785         | 14,514        | 17,048         | 210,34          | 0             | 16,14         |
| 2. Йогурт                                                                         | 200        | 5,6           | 5             | 9,02           | 113,02          | 1,4           | 12.19         |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>260</b> | <b>8,385</b>  | <b>19,514</b> | <b>26,068</b>  | <b>323,36</b>   | <b>1,4</b>    |               |
| <b>Всего за 19й день:</b>                                                         |            | <b>50,850</b> | <b>76,180</b> | <b>234,809</b> | <b>1828,430</b> | <b>44,351</b> |               |
| <b>День 20</b>                                                                    |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                    |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Сыр (порциями).                                                                | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |
| 2. Омлет с колбасой.                                                              | 150        | 24,946        | 29,487        | 4,004          | 381,268         | 0,22          | 305           |
| 3. Чай с сахаром                                                                  | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Хлеб пшеничный                                                                 | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>390</b> | <b>29,646</b> | <b>32,676</b> | <b>33,944</b>  | <b>540,257</b>  | <b>0,34</b>   |               |
| <b>Обед</b>                                                                       |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Салат из свежих (или соленых) помидоров, огурцов и кукурузой консервированной. | 80         | 1,205         | 4,761         | 3,57           | 62,481          | 10,881        | 2.33          |
| 2. Суп с рыбными консервами (из сайры).                                           | 200        | 8,132         | 1,872         | 12,314         | 98,961          | 12,482        | 3.24          |
| 3. Рагу из овощей с говядиной.                                                    | 240        | 16,818        | 22,336        | 20,174         | 350,326         | 40,837        | 19.2          |
| 4. Напиток из плодов или ягод замороженных.                                       | 200        | 0,226         | 0             | 18,081         | 73,65           | 10,036        | 12.7          |
| 5. Хлеб пшеничный                                                                 | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |

|                                                                                |            |               |               |                |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 6. Хлеб ржаной                                                                 | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04          | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>790</b> | <b>31,83</b>  | <b>29,785</b> | <b>87,907</b>  | <b>741,956</b> | <b>74,236</b>  |               |
| <b>Полдник</b>                                                                 |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Слойка с повидлом.                                                          | 60         | 5,137         | 6,949         | 35,038         | 223,137        | 0,04           | 248           |
| 2. Сок фруктовый                                                               | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110            | 8              | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>260</b> | <b>6,137</b>  | <b>6,949</b>  | <b>60,438</b>  | <b>333,137</b> | <b>8,04</b>    |               |
| <b>Всего за 20й день:</b>                                                      |            | <b>67,613</b> | <b>69,41</b>  | <b>182,289</b> | <b>1615,35</b> | <b>82,616</b>  |               |
| <b>День 21</b>                                                                 |            |               |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                 |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Курица в соусе с томатом.                                                   | 60/30      | 7,358         | 11,119        | 2,265          | 137,623        | 1,651          | 11.22 (р-ра № |
| 2. Макароны изделия отварные.                                                  | 150        | 5,63          | 3,963         | 35,987         | 202,3          | 0              | 6.2           |
| 3. Чай с сахаром                                                               | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09          | 0,05           | 12.11         |
| 4. Фрукты свежие апельсин (или сок фруктовый 0,325 т/п)..                      | 220        | 1,98          | 0,44          | 17,82          | 94,6           | 132            | 17.1 (р-ра №  |
| 5. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                  | <b>690</b> | <b>17,348</b> | <b>15,762</b> | <b>86,012</b>  | <b>557,113</b> | <b>133,701</b> |               |
| <b>Обед</b>                                                                    |            |               |               |                |                |                |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленных) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401         | 4,262          | 2.22          |
| 2. Суп солянка                                                                 | 200/5      | 4,6           | 7,281         | 6,721          | 112,773        | 12,403         |               |
| 3. Биточки особые (говядина, свинина).                                         | 90         | 5,98          | 9,325         | 10,198         | 145,399        | 0,954          | 10.21 (р-ра № |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая.                                                 | 180        | 10,473        | 2,743         | 47,462         | 256,01         | 0              | 6.1           |
| 5. Соус красный основной                                                       | 25         | 0,399         | 1,753         | 2,555          | 27,727         | 0,911          | 13.9          |
| 6. Компот из смеси сухофруктов.                                                | 200        | 0             | 0             | 14,97          | 59,85          | 0              | 12.5          |
| 7. Хлеб пшеничный                                                              | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5           | 0              | 18.1          |



|                                                             |            |               |               |                |                 |                |               |
|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 8. Хлеб ржаной                                              | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>830</b> | <b>27,791</b> | <b>23,002</b> | <b>117,671</b> | <b>780,7</b>    | <b>18,53</b>   |               |
| <b>Полдник</b>                                              |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста из капусты с мясом.  | 60         | 6,891         | 7,192         | 20,393         | 174,004         | 10,583         | 15.14         |
| 2. Сок фруктовый                                            | 200        | 1             | 0             | 25,4           | 110             | 8              | 12.16         |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>260</b> | <b>7,891</b>  | <b>7,192</b>  | <b>45,793</b>  | <b>284,004</b>  | <b>18,583</b>  |               |
| <b>Всего за 21й день:</b>                                   |            | <b>53,03</b>  | <b>45,956</b> | <b>249,476</b> | <b>1621,817</b> | <b>170,814</b> |               |
| <b>День 22</b>                                              |            |               |               |                |                 |                |               |
| <b>Завтрак</b>                                              |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Масло сливочное (порциями)                               | 10         | 0,05          | 8,25          | 0,08           | 74,8            | 0              | 1.1 (р-ра № 1 |
| 2. Макароны отварные с сыром.                               | 150/25     | 12,439        | 13,106        | 42,407         | 338,96          | 0,175          | 6.3           |
| 3. Чай с сахаром                                            | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05           | 12.11         |
| 4. Хлеб пшеничный                                           | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>415</b> | <b>14,869</b> | <b>21,596</b> | <b>72,427</b>  | <b>536,35</b>   | <b>0,225</b>   |               |
| <b>Обед</b>                                                 |            |               |               |                |                 |                |               |
| 1. Огурцы свежие (или соленые) с сельдью.                   | 40/20      | 3,826         | 7,46          | 0,832          | 86,717          | 2,185          | 60            |
| 2. Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной. | 200/10/5   | 3,556         | 5,633         | 12,549         | 115,615         | 13,125         | 3.8           |
| 3. Жаркое по-домашнему из кур.                              | 250        | 11,017        | 11,54         | 24,9           | 247,894         | 31,809         | 11.15 (р-ра № |
| 4. Кисель из плодов или ягод замороженных.                  | 200        | 0,106         | 0,04          | 25,392         | 104,18          | 3              | 3.3           |
| 5. Хлеб пшеничный                                           | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0              | 18.1          |
| 6. Хлеб ржаной                                              | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0              | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                               | <b>795</b> | <b>23,952</b> | <b>25,489</b> | <b>97,441</b>  | <b>710,946</b>  | <b>50,119</b>  |               |
| <b>Полдник</b>                                              |            |               |               |                |                 |                |               |



|                                                                               |            |               |               |                |                 |               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1. Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.                            | 60         | 5,053         | 3,931         | 37,702         | 206,292         | 0,124         | 15.17         |
| 2. Кефир                                                                      | 200        | 5,8           | 5             | 8              | 106             | 1,4           | 3.20          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>260</b> | <b>10,853</b> | <b>8,931</b>  | <b>45,702</b>  | <b>312,292</b>  | <b>1,524</b>  |               |
| <b>Всего за 23й день:</b>                                                     |            | <b>69,394</b> | <b>47,127</b> | <b>235,436</b> | <b>1649,103</b> | <b>75,998</b> |               |
| <b>День 24</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Сыр (порциями).                                                            | 10         | 2,32          | 2,95          | 0              | 36,399          | 0,07          | 1.2           |
| 2. Плов (из свинины).                                                         | 200        | 10,1          | 22,265        | 35,34          | 382,646         | 2,995         | 10.27 (р-ра № |
| 3. Чай с сахаром                                                              | 200        | 0,1           | 0             | 15,18          | 61,09           | 0,05          | 12.11         |
| 4. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>440</b> | <b>14,8</b>   | <b>25,455</b> | <b>65,28</b>   | <b>541,635</b>  | <b>3,115</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                                                   |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным. | 60         | 0,892         | 1,084         | 1,998          | 22,401          | 4,262         | 2.22          |
| 2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.                  | 200        | 9,433         | 16,279        | 15,273         | 245,49          | 12,879        | 80            |
| 3. Рыба запеченная в сметанном соусе.                                         | 90/30      | 16,335        | 7,074         | 3,893          | 145,011         | 0,52          | 9.2 (р-ра № 2 |
| 4. Картофельное пюре.                                                         | 180        | 3,813         | 7,615         | 24,917         | 183,913         | 28,845        | 4.3           |
| 5. Компот из кураги.                                                          | 200        | 1,04          | 0,06          | 30,16          | 126,2           | 0,8           | 12.22         |
| 6. Хлеб пшеничный                                                             | 30         | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 61,5            | 0             | 18.1          |
| 7. Хлеб ржаной                                                                | 40         | 3,168         | 0,576         | 19,008         | 95,04           | 0             | 18.2          |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>830</b> | <b>36,96</b>  | <b>32,928</b> | <b>110,008</b> | <b>879,555</b>  | <b>47,305</b> |               |
| <b>Полдник</b>                                                                |            |               |               |                |                 |               |               |
| 1. Булочка с сыром.                                                           | 60         | 11,198        | 11,164        | 23,427         | 240,576         | 0,21          | 16.13         |
| 2. Ряженка                                                                    | 200        | 5,8           | 5             | 8,4            | 108             | 0,6           | 3.9           |
| <b>Всего:</b>                                                                 | <b>260</b> | <b>16,998</b> | <b>16,164</b> | <b>31,827</b>  | <b>348,576</b>  | <b>0,81</b>   |               |

|                                                                           |  |          |          |         |           |         |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|---------|-----------|---------|--|
| Всего за 24й день:                                                        |  | 67,957   | 74,401   | 202,753 | 1746,375  | 53,73   |  |
| Всего за 24 дней:                                                         |  | 1390,135 | 1419,210 | 51,550  | 38855,040 | 2025,96 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: |  | 14,3     | 32,9     | 53,1    |           |         |  |

### Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 17.11.2020г
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед, полдник должен составлять 70 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :  
ккал.  
ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета в летний период - 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше ; в весенний, осенний и зимний период 50мг - для детей до 10 лет, 70мг - для детей 11 лет и старше.
6. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
7. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук и т.д.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
8. При прготовлении блюд, допускается замена молока пастеризованного 2,5% жирности на молоко восстановленное из сухого.

9. Список нормативной документации используемой при разработке меню :

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. - М.: ДеЛи плюс, 2012г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015г (М)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Перевалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие/Сост. А.В. Румянцев - 3-е изд., - М.: Изд "Дело и Сервис", 2002г

Программа DmSoft.ru "Расчет питания v 4.1" Дошкольные учреждения, среднеобразовательные учреждения, детские дома, школы-интернаты. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 17.11.2020г