



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК

В.В. Греховодов

« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового горячего питания (завтрак и обед)
для обучающихся 5 – 11 классов с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «СОШ №10 » ИМОСК
в осенний период 2024/2025 учебного года

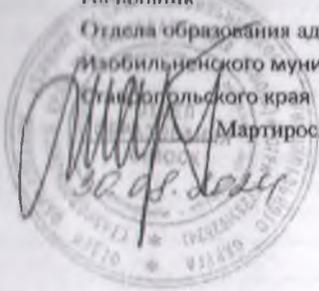
внено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
(.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
ого питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

Мартirosян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Поганенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Петрова Е.В.

Примерное меню
горячего питания для общеобразовательных учреждений
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в осенний период 2024 года
для учащихся детей с ограниченными возможностями здоровья
от 12 и старше.

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

Дет. 1

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 10,33 | 14,75 | 51,20 | 380,68 | 0,21 | 1,64 | 65,20 | 1,74 | 183,88 | 245,75 | 99,23 | 2,90 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 460,00 | 17,36 | 24,73 | 83,90 | 629,08 | 0,26 | 4,60 | 136,00 | 2,13 | 365,12 | 365,35 | 112,97 | 3,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 16,29 | 72,34 | 88,27 | 501,35 | 0,23 | 17,20 | 4,00 | 4,49 | 45,88 | 119,14 | 53,26 | 1,39 |
| | Всего | 1030 | 16,29 | 72,34 | 88,27 | 501,35 | 0,23 | 17,20 | 4,00 | 4,49 | 45,88 | 119,14 | 53,26 | 1,39 |

Дет. 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 269 | Котлеты биточки особые | 90 | 8,32 | 9,02 | 10,06 | 128,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 1,62 | 23,65 | 1,62 | 16,50 | 0,68 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 302 | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 19,53 | 79,37 | 110,92 | 642,02 | 0,181 | 1,9 | 43,35 | 3,27 | 48,03 | 167,88 | 125,13 | 4,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1040 | 27,41 | 147,87 | 200,62 | 1081,25 | 0,26 | 12,90 | 49,15 | 6,57 | 125,87 | 483,88 | 194,13 | 6,76 |

Доп. 3

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 194 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 203 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 328 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 342 | Компот из ягод и плодов свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 29,16 | 25,71 | 110,19 | 786,24 | 0,411 | 157,95 | 58,77 | 7,11 | 219,37 | 262,03 | 118,45 | 7,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Горш с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Бульон с пассином (маслом, молоком животными), жареное с капустой или картофелем, пассином с сахаром | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1130 | 50,68 | 96,08 | 185,13 | 1237,94 | 0,64 | 159,02 | 62,77 | 10,14 | 317,00 | 669,32 | 188,81 | 10,24 |

Доп. 4

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе | 90/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,52 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 112 | Горш картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 109 | Сал фруктовый, ягодный, овощной | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 16,33 | 10,38 | 60,64 | 400,90 | 0,18 | 5,34 | 14,80 | 2,16 | 66,57 | 222,42 | 102,36 | 5,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 149 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 9,60 | 68,19 | 79,64 | 485,08 | 0,10 | 6,55 | 2,10 | 0,20 | 39,24 | 118,22 | 35,55 | 4,28 |
| | Всего | 1040 | 25,93 | 78,57 | 140,28 | 885,98 | 0,27 | 11,89 | 16,90 | 2,36 | 105,81 | 340,64 | 137,91 | 10,27 |

Дан 3

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эв. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Пирог из теста | 240 | 23,42 | 11,63 | 47,38 | 440,53 | 0,19 | 8,47 | 36,40 | 6,89 | 48,00 | 246,12 | 70,10 | 2,43 |
| 111 | Свиные сосиски в паровом | 60 | 0,55 | 0,01 | 1,90 | 17,60 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 119 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| 121 | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 30,02 | 75,24 | 127,23 | 798,96 | 0,24 | 18,02 | 36,40 | 7,34 | 60,84 | 305,12 | 113,10 | 3,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 121 | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 123 | Булочка с повидлом(джемом, молоком вафельным), пирожок с капустой или картофелем, пицца с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1130 | 51,54 | 145,61 | 202,17 | 1250,66 | 0,47 | 19,09 | 40,40 | 10,37 | 158,47 | 712,41 | 183,46 | 6,09 |

Дан 6

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эв. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Макаронные отварные с сыром | 150/30 | 17,04 | 20,04 | 42,99 | 421,34 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 111 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 121 | Фрукты по сезону (яблоки) | 100-150 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | 570 | 25,07 | 30,02 | 95,89 | 754,14 | 0,208 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,2 | 93,12 | 3,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 121 | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 123 | Булочка с повидлом(джемом, молоком вафельным), пирожок с капустой или картофелем, пицца с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 16,22 | 72,32 | 73,27 | 441,35 | 0,23 | 14,37 | 4,00 | 4,46 | 31,68 | 114,74 | 50,86 | 1,03 |
| | Всего | 1140 | 41,29 | 102,34 | 169,16 | 1195,49 | 0,44 | 18,64 | 126,96 | 6,24 | 360,02 | 430,94 | 143,98 | 4,29 |

День I

| № блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Творог | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 1,90 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 117 | Ваши рисовые лепешки с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 144 | Компот из ягод свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 20,63 | 96,66 | 82,97 | 721,55 | 0,46 | 139,02 | 0,00 | 4,09 | 146,94 | 329,49 | 161,54 | 8,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Расстегай капустный | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,06 | 10,20 | 5,80 | 3,10 | 72,00 | 270,00 | 36,00 | 1,60 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 149 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 7,88 | 68,50 | 89,70 | 439,23 | 0,08 | 11,00 | 5,80 | 3,30 | 77,84 | 316,00 | 69,00 | 2,56 |
| | Всего | 1040 | 28,51 | 165,16 | 172,67 | 1160,78 | 0,54 | 150,02 | 5,80 | 7,39 | 224,78 | 645,49 | 230,54 | 10,73 |

День II

| № блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 301 | Маншарны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,14 | 18,26 | 0,00 | 1,36 | 36,97 | 86,64 | 27,75 | 1,01 |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 149 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 29,77 | 24,17 | 128,11 | 843,33 | 0,39 | 28,71 | 48,42 | 6,70 | 103,61 | 217,64 | 90,73 | 5,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщи с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1100 | 51,29 | 94,54 | 203,05 | 1295,03 | 0,62 | 29,78 | 52,42 | 9,73 | 201,24 | 624,93 | 161,09 | 7,93 |

№ 8

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Завтрак рисовый с творогом и молоком сухим | 180/30 | 14,00 | 10,67 | 79,05 | 471,60 | 0,09 | 0,57 | 57,60 | 4,41 | 198,42 | 263,60 | 50,60 | 1,22 |
| 76 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 1 | Булочки с яблоком сухим | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| | Итого | 450 | 21,09 | 20,65 | 111,95 | 722 | 0,14 | 3,53 | 128,4 | 4,8 | 379,66 | 383,2 | 64,34 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Суп гороховый | 250 | 3,55 | 4,59 | 1,69 | 144,25 | 0,08 | 5,75 | 2,10 | 0,00 | 33,40 | 72,22 | 2,55 | 3,32 |
| 19 | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| | Итого | 510,00 | 9,60 | 68,19 | 79,64 | 485,08 | 0,10 | 6,55 | 2,10 | 0,20 | 39,24 | 118,22 | 35,55 | 4,28 |
| | Всего | 960 | 30,69 | 88,84 | 191,59 | 1207,08 | 0,24 | 10,08 | 130,50 | 5,00 | 418,90 | 501,42 | 99,89 | 6,44 |

№ 10

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Рагу из шны | 240 | 16,51 | 18,40 | 19,97 | 285,20 | 0,15 | 8,88 | | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| 19 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| 19 | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 500 | 22,56 | 82,00 | 97,92 | 626,03 | 0,17 | 9,68 | 0,00 | 6,50 | 45,92 | 316,40 | 88,82 | 6,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 19 | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,52 | 63,00 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Булочки с повидлом (джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 60 | 9,13 | 3,82 | 27,00 | 179,00 | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 2,03 | 15,13 | 79,79 | 22,86 | 0,00 |
| 76 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 570,00 | 21,52 | 70,37 | 74,94 | 451,70 | 0,23 | 1,07 | 4,00 | 3,03 | 97,63 | 407,29 | 70,36 | 2,25 |
| | Всего | 1070 | 44,08 | 152,37 | 172,86 | 1077,73 | 0,40 | 10,75 | 4,00 | 9,53 | 143,55 | 723,69 | 159,18 | 8,27 |
| исходящие показатели | | 595,00 | 23,15 | 46,89 | 100,97 | 692,43 | 0,26 | 37,30 | 58,91 | 4,59 | 176,44 | 288,57 | 107,06 | 5,12 |

6