

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «Орфей»  
Л.А. Грошева  
29.08.2023г



«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет

*Александр*  
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ ООШ с.Абашево м.р.  
Хворостянский Самарской области



В. Суворова

### Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2023-2024 года.

*5-9 класс*

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 12 лет и старше

Период: Осень-зима

## Первая неделя

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)   | 105          | 7,1              | 18,3        | 3,8          | 207,1                         | 1,00         | 0,09        | 0,07        | 0,15        | 0,00        | 243         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 20           | 4,6              | 5,9         | 0,0          | 72,8                          | 0,14         | 0,01        | 0,06        | 0,06        | 0,00        | 15          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 160          | 5,7              | 5,2         | 36,2         | 214,8                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,03        | 0,09        | 309         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)  | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>587</b>   | <b>23,3</b>      | <b>30,0</b> | <b>92,0</b>  | <b>732,6</b>                  | <b>2,28</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,21</b> | <b>0,24</b> | <b>0,09</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                      | 60           | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 14,4                          | 15,00        | 0,04        | 0,02        | 0,10        | 0,00        |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250          | 5,7              | 5,4         | 18,9         | 147,2                         | 4,65         | 0,18        | 0,06        | 0,25        | 0,00        | 102         | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)      | 100          | 13,8             | 18,1        | 3,6          | 232,8                         | 2,37         | 0,05        | 0,11        | 0,08        | 0,00        | 260         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ          | 160          | 8,7              | 10,3        | 39,4         | 284,7                         | 0,00         | 0,23        | 0,13        | 0,04        | 0,15        | 171.1       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД               | 200          | 0,2              | 0,1         | 22,4         | 92,5                          | 1,80         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 375         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>850</b>   | <b>34,8</b>      | <b>34,6</b> | <b>123,7</b> | <b>947,9</b>                  | <b>23,82</b> | <b>0,64</b> | <b>0,38</b> | <b>0,48</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>58,1</b>      | <b>64,6</b> | <b>215,7</b> | <b>1 680,5</b>                | <b>26,10</b> | <b>0,94</b> | <b>0,59</b> | <b>0,72</b> | <b>0,24</b> |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220          | 5,9              | 11,7        | 43,4         | 304,0                         | 0,52         | 0,09        | 0,12        | 0,06        | 0,15        | 175         | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 20           | 0,1              | 16,5        | 0,2          | 149,6                         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 0,15        | 0,30        | 14          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ФРУКТЫ   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 10,00        | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 56          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)   | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>602</b>   | <b>9,7</b>       | <b>28,8</b> | <b>88,4</b>  | <b>656,9</b>                  | <b>11,66</b> | <b>0,18</b> | <b>0,19</b> | <b>0,22</b> | <b>0,45</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,4                           | 6,00         | 0,02        | 0,02        | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)                            | 260          | 2,3              | 8,0         | 13,4         | 136,2                         | 8,84         | 0,05        | 0,07        | 0,30        | 0,00        | 82          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)   | 200          | 16,9             | 20,2        | 35,7         | 392,5                         | 2,94         | 0,09        | 0,13        | 0,30        | 0,00        | 291         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ   | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,0         | 111,1                         | 1,60         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 342.1       | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>800</b>   | <b>25,6</b>      | <b>29,1</b> | <b>114,7</b> | <b>824,5</b>                  | <b>19,38</b> | <b>0,30</b> | <b>0,28</b> | <b>0,61</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>35,3</b>      | <b>57,9</b> | <b>203,1</b> | <b>1 481,4</b>                | <b>31,04</b> | <b>0,48</b> | <b>0,47</b> | <b>0,83</b> | <b>0,45</b> |             |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50) | 120          | 10,9             | 17,2        | 13,1         | 248,9                         | 1,34         | 0,06        | 0,07        | 0,18        | 0,00        | 268         | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                            | 160          | 3,1              | 14,6        | 18,4         | 218,1                         | 12,33        | 0,10        | 0,09        | 0,53        | 0,11        | 143         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                     | 200          | 0,2              | 0,1         | 22,4         | 92,5                          | 1,80         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 375         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>560</b>   | <b>19,9</b>      | <b>32,5</b> | <b>91,0</b>  | <b>735,8</b>                  | <b>15,47</b> | <b>0,30</b> | <b>0,22</b> | <b>0,72</b> | <b>0,11</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                           | 20           | 0,2              | 0,0         | 0,3          | 2,6                           | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 250          | 2,8              | 2,9         | 20,2         | 118,0                         | 6,60         | 0,09        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 103         | 2011             |
| РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)                  | 200          | 12,6             | 36,3        | 20,5         | 460,2                         | 9,86         | 0,35        | 0,15        | 0,43        | 0,00        | 289         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                     | 200          | 0,2              | 0,1         | 22,4         | 92,5                          | 1,80         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 375         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>750</b>   | <b>21,5</b>      | <b>39,9</b> | <b>100,5</b> | <b>849,6</b>                  | <b>19,26</b> | <b>0,58</b> | <b>0,27</b> | <b>0,64</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>41,4</b>      | <b>72,4</b> | <b>191,5</b> | <b>1 585,4</b>                | <b>34,73</b> | <b>0,88</b> | <b>0,49</b> | <b>1,36</b> | <b>0,11</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220          | 6,0              | 11,4        | 41,4         | 291,6                         | 0,52         | 0,06        | 0,12        | 0,06        | 0,15        | 181         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)   | 55           | 8,2              | 7,7         | 14,7         | 162,4                         | 0,18         | 0,06        | 0,09        | 0,08        | 0,00        | 1           | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 37,5         | 2,8              | 3,6         | 27,5         | 154,3                         | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                  | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>534,5</b> | <b>17,2</b>      | <b>22,7</b> | <b>98,5</b>  | <b>669,9</b>                  | <b>1,84</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,24</b> | <b>0,15</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                       | 70           | 1,0              | 3,6         | 6,0          | 60,4                          | 9,95         | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 45          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)                     | 260          | 2,5              | 7,2         | 16,8         | 142,8                         | 6,73         | 0,08        | 0,07        | 0,22        | 0,00        | 96          | 2011             |
| БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)                                 | 130          | 10,3             | 26,6        | 14,3         | 336,9                         | 1,00         | 0,22        | 0,07        | 0,15        | 0,00        | 268         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 160          | 5,8              | 5,2         | 36,8         | 217,0                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,02        | 0,08        | 309         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,0         | 111,1                         | 1,60         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 342.1       | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>900</b>   | <b>25,5</b>      | <b>43,4</b> | <b>138,0</b> | <b>1 044,5</b>                | <b>19,28</b> | <b>0,52</b> | <b>0,24</b> | <b>0,39</b> | <b>0,08</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>42,7</b>      | <b>66,1</b> | <b>236,5</b> | <b>1 714,4</b>                | <b>21,12</b> | <b>0,67</b> | <b>0,48</b> | <b>0,54</b> | <b>0,23</b> |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           | 5,00         | 0,02        | 0,02        | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)                        | 200          | 16,9             | 20,2        | 35,7         | 392,5                         | 2,94         | 0,09        | 0,13        | 0,30        | 0,00        | 291         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                    | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>532</b>   | <b>21,8</b>      | <b>20,8</b> | <b>79,7</b>  | <b>593,3</b>                  | <b>9,08</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,20</b> | <b>0,31</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                      | 50           | 0,6              | 5,1         | 3,6          | 62,9                          | 2,77         | 0,02        | 0,02        | 0,10        | 0,00        | 67          | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260          | 2,1              | 7,0         | 9,5          | 110,9                         | 12,53        | 0,05        | 0,06        | 0,28        | 0,00        | 88          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)            | 110          | 7,3              | 21,3        | 12,1         | 270,0                         | 2,03         | 0,17        | 0,06        | 0,04        | 0,02        | 279         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ                             | 160          | 4,6              | 8,5         | 32,5         | 225,3                         | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,04        | 0,15        | 171.3       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 1,60         | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>860</b>   | <b>21,3</b>      | <b>42,7</b> | <b>114,4</b> | <b>928,8</b>                  | <b>18,93</b> | <b>0,44</b> | <b>0,24</b> | <b>0,46</b> | <b>0,17</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>43,1</b>      | <b>63,5</b> | <b>194,1</b> | <b>1 522,1</b>                | <b>28,01</b> | <b>0,65</b> | <b>0,44</b> | <b>0,77</b> | <b>0,17</b> |             |                  |

## Вторая неделя

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)                  | 100          | 13,8             | 18,1        | 3,6          | 232,8                         | 2,37         | 0,05        | 0,11        | 0,08        | 0,00        | 260         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                      | 160          | 8,7              | 10,3        | 39,4         | 284,7                         | 0,00         | 0,23        | 0,13        | 0,04        | 0,15        | 171.1       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)              | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>562</b>   | <b>28,4</b>      | <b>29,0</b> | <b>95,0</b>  | <b>755,4</b>                  | <b>3,51</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,30</b> | <b>0,12</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                        | 60           | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 14,4                          | 15,00        | 0,04        | 0,02        | 0,10        | 0,00        |             | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260          | 2,5              | 7,2         | 16,8         | 142,8                         | 6,73         | 0,08        | 0,07        | 0,22        | 0,00        | 96          | 2011             |
| РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)                  | 200          | 15,2             | 26,2        | 20,5         | 379,4                         | 10,37        | 0,15        | 0,17        | 0,48        | 0,00        | 289         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                           | 200          | 0,2              | 0,1         | 22,4         | 92,5                          | 1,80         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 375         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>800</b>   | <b>24,3</b>      | <b>34,2</b> | <b>99,1</b>  | <b>805,4</b>                  | <b>33,90</b> | <b>0,41</b> | <b>0,32</b> | <b>0,81</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>52,7</b>      | <b>63,2</b> | <b>194,1</b> | <b>1 560,8</b>                | <b>37,41</b> | <b>0,82</b> | <b>0,62</b> | <b>0,93</b> | <b>0,15</b> |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                | 50           | 0,6              | 5,1         | 3,6          | 62,9                          | 2,77         | 0,02        | 0,02        | 0,10        | 0,00        | 67          | 2011             |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5) | 85           | 12,6             | 18,5        | 4,8          | 236,1                         | 0,52         | 0,04        | 0,10        | 0,08        | 0,12        | 301         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 150          | 5,3              | 4,9         | 34,1         | 201,7                         | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,02        | 0,08        | 309         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71,0                          | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)              | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>537</b>   | <b>21,0</b>      | <b>28,7</b> | <b>72,5</b>  | <b>633,3</b>                  | <b>4,43</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,17</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)             | 250          | 5,7              | 5,4         | 18,9         | 147,2                         | 4,65         | 0,18        | 0,06        | 0,25        | 0,00        | 102         | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)         | 250          | 13,9             | 33,4        | 27,0         | 465,5                         | 14,46        | 0,40        | 0,18        | 0,03        | 0,00        | 259         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                              | 38           | 2,5              | 0,3         | 16,1         | 77,5                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,0         | 111,1                         | 1,60         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 342.1       | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>778</b>   | <b>25,4</b>      | <b>39,5</b> | <b>109,1</b> | <b>896,0</b>                  | <b>20,71</b> | <b>0,72</b> | <b>0,30</b> | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>46,4</b>      | <b>68,2</b> | <b>181,6</b> | <b>1 529,3</b>                | <b>25,14</b> | <b>0,89</b> | <b>0,47</b> | <b>0,48</b> | <b>0,20</b> |             |                  |



## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220          | 6,3              | 11,6        | 56,3         | 355,4                         | 0,52         | 0,06        | 0,13        | 0,06        | 0,15        | 173         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 30           | 7,0              | 8,9         | 0,0          | 109,2                         | 0,21         | 0,01        | 0,09        | 0,10        | 0,00        | 15          | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 40           | 5,0              | 4,5         | 0,3          | 61,3                          | 0,00         | 0,02        | 0,15        | 0,10        | 0,89        | 209         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)                                   | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>552</b>   | <b>21,6</b>      | <b>25,2</b> | <b>91,6</b>  | <b>682,2</b>                  | <b>1,87</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,40</b> | <b>0,26</b> | <b>1,04</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 7,0                           | 5,00         | 0,02        | 0,02        | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)                    | 260          | 2,3              | 8,0         | 13,4         | 136,2                         | 8,84         | 0,05        | 0,07        | 0,30        | 0,00        | 82          | 2011             |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)                                 | 120          | 9,1              | 23,9        | 13,0         | 302,2                         | 1,00         | 0,20        | 0,06        | 0,15        | 0,00        | 268         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ   | 160          | 8,7              | 10,3        | 39,4         | 284,7                         | 0,00         | 0,23        | 0,13        | 0,04        | 0,15        | 171.1       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 349         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>870</b>   | <b>26,2</b>      | <b>42,9</b> | <b>123,6</b> | <b>983,8</b>                  | <b>14,84</b> | <b>0,63</b> | <b>0,33</b> | <b>0,50</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>47,8</b>      | <b>68,1</b> | <b>215,2</b> | <b>1 666,0</b>                | <b>16,71</b> | <b>0,78</b> | <b>0,73</b> | <b>0,76</b> | <b>1,19</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 50           | 0,6              | 0,1         | 1,9          | 12,0                          | 12,55        | 0,03        | 0,02        | 0,08        | 0,00        |             | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50) | 130          | 7,7              | 10,5        | 11,6         | 170,4                         | 1,13         | 0,06        | 0,05        | 0,16        | 0,00        | 234         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 150          | 3,1              | 17,2        | 20,9         | 251,0                         | 10,17        | 0,12        | 0,11        | 0,06        | 0,17        | 128         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)        | 200/15/7     | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>622</b>   | <b>16,7</b>      | <b>28,3</b> | <b>82,1</b>  | <b>650,9</b>                  | <b>24,99</b> | <b>0,32</b> | <b>0,23</b> | <b>0,30</b> | <b>0,17</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ             | 100          | 1,4              | 5,1         | 8,6          | 86,4                          | 14,22        | 0,02        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 45          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 250          | 2,8              | 2,9         | 20,2         | 118,0                         | 6,60         | 0,09        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 103         | 2011             |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50) | 130          | 12,3             | 18,8        | 14,4         | 274,2                         | 1,39         | 0,07        | 0,08        | 0,19        | 0,00        | 268         | 2011             |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ                   | 210          | 21,5             | 9,5         | 45,0         | 351,9                         | 0,00         | 0,59        | 0,13        | 0,04        | 0,15        | 198         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,00         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 1,60         | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>970</b>   | <b>44,7</b>      | <b>37,1</b> | <b>144,9</b> | <b>1 090,2</b>                | <b>23,81</b> | <b>0,92</b> | <b>0,37</b> | <b>0,43</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>61,4</b>      | <b>65,4</b> | <b>227,0</b> | <b>1 741,1</b>                | <b>48,80</b> | <b>1,24</b> | <b>0,60</b> | <b>0,73</b> | <b>0,32</b> |             |                  |

### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)         | 150          | 15,8             | 18,9        | 12,4         | 281,4                         | 1,65         | 0,07        | 0,12        | 0,21        | 0,00        | 297         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                           | 150          | 5,4              | 4,9         | 34,2         | 202,1                         | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,02        | 0,08        | 309         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                              | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,0         | 111,1                         | 1,60         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 342.1       | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>540</b>   | <b>24,5</b>      | <b>24,2</b> | <b>93,7</b>  | <b>689,3</b>                  | <b>3,25</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,17</b> | <b>0,23</b> | <b>0,08</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,5          | 8,4                           | 6,00         | 0,02        | 0,02        | 0,01        | 0,00        |             | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260          | 2,1              | 7,0         | 9,5          | 110,9                         | 12,53        | 0,05        | 0,06        | 0,28        | 0,00        | 88          | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ                                    | 80           | 8,7              | 20,3        | 10,0         | 257,3                         | 0,00         | 0,20        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 268         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                              | 160          | 3,7              | 8,5         | 38,8         | 247,0                         | 0,00         | 0,03        | 0,03        | 0,04        | 0,15        | 171.2       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,00         | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 0,00        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                 | 200          | 0,2              | 0,1         | 22,4         | 92,5                          | 1,80         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 375         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>830</b>   | <b>20,3</b>      | <b>36,5</b> | <b>115,0</b> | <b>872,0</b>                  | <b>20,33</b> | <b>0,42</b> | <b>0,22</b> | <b>0,34</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>44,8</b>      | <b>60,7</b> | <b>208,7</b> | <b>1 561,3</b>                | <b>23,58</b> | <b>0,62</b> | <b>0,39</b> | <b>0,57</b> | <b>0,23</b> |             |                  |