

Утверждаю  
директор МБОУ "Карсашурская ООШ"  
\_\_\_\_\_В.В.Митюшкина

## 12-дневное меню МБОУ "Карсашурская ООШ"

(сезон: весна - лето)

|                        |   |
|------------------------|---|
| Неделя: первая, третья | 1 |
|------------------------|---|

День недели: понедельник

| № рец.  | Наименование блюда          | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |      |        | Витамины,мг    |       |       |
|---------|-----------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|------|--------|----------------|-------|-------|
|         |                             |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Угледод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe   | P      | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |       |
| 160     | Суп молочный вермишелевый   | 200           | 4,40              | 3,92         | 10,4             | 278,32                                   | 126,8                    | 24,6   | 0,25 | 152    | 0,06           | 0,65  | 0,04  |
| 42      | Сыр порциями                | 10            | 2,32              | 2,95         | 0                | 36,4                                     | 88                       | 3,5    | 0,1  | 50     | 0              | 0,07  | 26    |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный              | 100           | 6,1               | 2,14         | 41,8             | 214,4                                    | 0,0                      | 28,2   | 2,1  | 70,2   | 0,26           | 0     | 0     |
| 686     | Чай с лимоном               | 200           | 0,20              | 0,0          | 10,20            | 41,00                                    | 3,1                      | 0,84   | 0,07 |        | 0              | 2,8   | 0     |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:              | 510           | 13,06             | 9,05         | 62,40            | 383,29                                   | 217,92                   | 57,14  | 2,52 | 272,20 | 0,32           | 3,52  | 26,04 |
| ОБЕД    |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |       |
| 51      | Салат из отварной свеклы    | 60            | 0,85              | 3,65         | 8,36             | 56,34                                    | 21,09                    | 18,6   | 0,5  | 65,2   | 0,05           | 5,7   | 0,01  |
| 206     | суп картофельный с бобовыми | 200           | 4,39              | 4,22         | 13,06            | 107,80                                   | 30,46                    | 28,24  | 1,62 | 69,74  | 0,18           | 4,65  | 0     |
| 332     | Макароны отварные           | 150           | 5,35              | 0,55         | 25,60            | 157,40                                   | 5                        | 13,8   | 0,81 | 116    | 0,05           | 0     | 0,02  |
| 437     | гуляш из мяса птицы         | 100           | 12,11             | 10,06        | 2,39             | 138,24                                   |                          |        |      |        |                | 2,4   |       |
| 56      | Компот из сухофруктов       | 200           | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                                   | 32,48                    | 17,46  | 0,69 | 23,44  | 0,02           | 0,73  | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                 | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31 | 67,2   | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный              | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05 | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|         |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |       |
|         | ИТОГО ОБЕД:                 | 800           | 29,03             | 20,12        | 103,37           | 770,87                                   | 103,04                   | 102,2  | 4,98 | 376,68 | 0,5            | 13,48 | 0,03  |
|         |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |               | 42,09             | 29,17        | 165,77           | 1154,16                                  | 320,96                   | 159,34 | 7,50 | 648,88 | 0,82           | 17,00 | 26,07 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:              |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12   | 1100   | 1,2            | 60    | 700   |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (12 лет и старше)      День недели: понедельник

День недели: понедельник

| № рец.         | Наименование блюда          | Выход,гр.  | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |               |             |               | Витамины,мг    |              |              |
|----------------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
|                |                             |            | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg            | Fe          | P             | B <sub>1</sub> | C            | A            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |            |                   |              |                  |                                      |                          |               |             |               |                |              |              |
| 160            | Суп молочный вермишелевый   | 250        | 5,50              | 4,90         | 12,30            | 331,20                               | 147,2                    | 27,9          | 0,38        | 161,0         | 0,1            | 0,81         | 0,05         |
| 42             | сыр порциями                | 15         | 3,48              | 4,43         | 0,00             | 54,60                                | 132,0                    | 5,25          | 0,15        | 75,0          | 0,01           | 0,11         | 39           |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный              | 100        | 6,1               | 2,14         | 41,8             | 214,4                                | 0,0                      | 28,2          | 2,1         | 70,2          | 0,26           | 0            | 0            |
| 686            | Чай с лимоном               | 200        | 0,20              | 0,04         | 10,20            | 41,00                                | 3,1                      | 0,84          | 0,07        | 0,0           | 0              | 2,8          | 0            |
|                | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>       | <b>565</b> | <b>15,32</b>      | <b>11,51</b> | <b>64,30</b>     | <b>552,30</b>                        | <b>282,32</b>            | <b>62,19</b>  | <b>2,70</b> | <b>306,20</b> | <b>0,37</b>    | <b>3,72</b>  | <b>39,05</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                             |            |                   |              |                  |                                      |                          |               |             |               |                |              |              |
| 51             | Салат из отварной свеклы    | 100        | 1,42              | 6,09         | 10,20            | 93,90                                | 35,2                     | 33,9          | 0,6         | 78,0          | 0,07           | 9,5          | 0,02         |
| 206            | суп картофельный с бобовыми | 250        | 5,49              | 5,28         | 16,33            | 134,75                               | 38,08                    | 35,3          | 2,03        | 87,18         | 0,23           | 5,81         | 0            |
| 332            | Макароны отварные           | 200        | 7,14              | 0,74         | 25,60            | 209,90                               | 12,0                     | 27,47         | 1,41        | 189,0         | 0,07           | 0            | 0,04         |
| 437            | гуляш из мяса птицы         | 100        | 12,11             | 10,06        | 2,39             | 138,24                               |                          |               |             |               |                | 2,4          |              |
| 56             | Компот из сухофруктов       | 200        | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                               | 32,48                    | 17,46         | 0,69        | 23,44         | 0,02           | 0,73         | 0            |
| ТТК 61         | Хлеб ржаной                 | 40         | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10            | 0,31        | 67,2          | 0,07           | 0            | 0            |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1          | 1,05        | 35,1          | 0,13           | 0            | 0            |
|                |                             |            |                   |              |                  |                                      |                          |               |             |               |                |              |              |
|                | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>          | <b>940</b> | <b>32,49</b>      | <b>23,81</b> | <b>108,48</b>    | <b>887,88</b>                        | <b>131,72</b>            | <b>138,23</b> | <b>6,09</b> | <b>479,92</b> | <b>0,59</b>    | <b>18,44</b> | <b>0,06</b>  |
|                |                             |            |                   |              |                  |                                      |                          |               |             |               |                |              |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       |            | <b>47,81</b>      | <b>35,32</b> | <b>172,78</b>    | <b>1440,18</b>                       | <b>414,04</b>            | <b>200,42</b> | <b>8,79</b> | <b>786,12</b> | <b>0,96</b>    | <b>22,16</b> | <b>39,11</b> |
|                | <b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ:</b>       |            | <b>54,0</b>       | <b>55,20</b> | <b>229,80</b>    | <b>1632,0</b>                        | <b>1200,0</b>            | <b>300</b>    | <b>18</b>   | <b>1200,0</b> | <b>1,4</b>     | <b>70</b>    | <b>900</b>   |
|                |                             |            |                   |              |                  |                                      |                          |               |             |               |                |              |              |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая 2

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

| № рец.  | Наименование блюда                                      | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |       |       |
|---------|---------------------------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-------|-------|
|         |                                                         |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Угледо<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                                         |               |                   |              |                 |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
| 4       | Каша пшѐнная                                            | 200           | 5,63              | 8,80         | 72,40           | 314,28                                   | 192,2                    | 23,06  | 1,18  | 117    | 0,17           | 0,54  | 0,17  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90           | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
| 773     | булочка с изюмом                                        | 100           | 8,04              | 6,47         | 45,56           | 272,65                                   | 0                        | 0      | 0     | 0      | 0              | 0,21  | 0     |
| 22      | какао                                                   | 200           | 6,20              | 6,20         | 25,34           | 181,18                                   | 220,00                   | 0,00   | 0,80  | 0,00   | 0,08           | 2,34  | 0,00  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                                          | 550           | 22,94             | 22,54        | 164,20          | 951,42                                   | 412,21                   | 37,16  | 3,03  | 152,10 | 0,38           | 3,09  | 0,17  |
| ОБЕД    |                                                         |               |                   |              |                 |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
| 43      | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100           | 9,07              | 12,32        | 8,38            | 180,68                                   | 38,64                    | 35,53  | 2,44  | 99,32  | 0,2            | 11,44 | 0,01  |
| 98      | Суп картофельный с вермишелью                           | 250           | 2,22              | 1,88         | 13,98           | 89,78                                    | 29                       | 0      | 0,7   | 0      | 0,06           | 4,68  | 0     |
| 608     | Котлеты                                                 | 100           | 15,55             | 11,55        | 15,70           | 228,75                                   | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38 | 0,1            | 0,15  | 28,75 |
| 336     | капуста тушеная                                         | 150           | 2,78              | 6,48         | 34,52           | 213,53                                   | 21,96                    | 43,99  | 1,73  | 119,59 | 0,23           | 31,5  | 31,5  |
| 686     | Чай с лимоном                                           | 200           | 0,20              | 0,0          | 10,20           | 41,00                                    | 3,1                      | 0,84   | 0,07  | 0      | 0              | 2,8   | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05            | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90           | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|         | ИТОГО ОБЕД:                                             | 890           | 35,49             | 33,82        | 104,73          | 933,34                                   | 150,46                   | 136,59 | 7,8   | 487,59 | 0,79           | 50,57 | 60,26 |
|         |                                                         |               |                   |              |                 |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                          |               | 58,43             | 56,36        | 268,93          | 1884,76                                  | 562,67                   | 173,75 | 10,83 | 639,69 | 1,17           | 53,66 | 60,43 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                                          |               | 46,20             | 47,40        | 201,0           | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100   | 1,2            | 60    | 700   |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая 2

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

| № рец.  | Наименование блюда                                      | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |       |       |
|---------|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-------|-------|
|         |                                                         |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                                         |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |       |
| 4       | Каша пшённая                                            | 200       | 5,63              | 8,80         | 72,40            | 314,28                               | 192,2                    | 23,06  | 1,18  | 117    | 0,17           | 0,54  | 0,17  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 50        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
| 773     | булочка с изюмом                                        | 100       | 8,04              | 6,47         | 45,56            | 272,65                               | 0                        | 0      | 0     | 0      | 0              | 0,21  | 0     |
| 22      | какао                                                   | 200       | 6,20              | 6,20         | 25,34            | 181,18                               | 220,00                   | 0,00   | 0,80  | 0,00   | 0,08           | 2,34  | 0,00  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                                          | 550       | 22,94             | 22,54        | 164,20           | 951,42                               | 412,21                   | 37,16  | 3,03  | 152,10 | 0,38           | 3,09  | 0,17  |
| ОБЕД    |                                                         |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |       |
| 43      | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100       | 2,98              | 5,19         | 6,25             | 83,60                                | 38,6                     | 35,53  | 2,44  | 99,3   | 0,2            | 11,44 | 0,01  |
| 98      | Суп картофельный с вермишелью                           | 250       | 2,22              | 1,88         | 13,98            | 89,78                                | 29,0                     | 0      | 0,7   | 0,0    | 0,06           | 4,68  | 0     |
| 608     | Котлеты                                                 | 100       | 15,55             | 11,55        | 15,70            | 228,75                               | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38 | 0,1            | 0,15  | 28,75 |
| 336     | капуста тушеная                                         | 180       | 3,33              | 7,77         | 41,42            | 256,23                               | 26,35                    | 52,79  | 2,08  | 143,51 | 0,28           | 37,8  | 37,8  |
| 686     | чай с лимоном                                           | 200       | 0,20              | 0,00         | 10,20            | 41,00                                | 3,1                      | 0,84   | 0,07  | 0,0    | 0              | 2,8   | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                                             | 50        | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 60        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|         | ИТОГО ОБЕД:                                             | 940       | 29,95             | 27,94        | 109,50           | 878,96                               | 154,85                   | 145,39 | 8,15  | 511,51 | 0,84           | 56,87 | 66,56 |
|         |                                                         |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                          |           | 52,89             | 50,48        | 273,70           | 1830,38                              | 567,06                   | 182,55 | 11,18 | 663,61 | 1,22           | 59,96 | 66,73 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                                          |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0 | 1,4            | 70    | 900   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Неделя: первая, третья | 3 |
|------------------------|---|

День недели: среда

| № рецеп. | Наименование блюда                  | Выход,г р. | Пищевые вещества. |           |                | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |        |       |
|----------|-------------------------------------|------------|-------------------|-----------|----------------|--------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|--------|-------|
|          |                                     |            | Белки,г р.        | Жиры,г р. | Углевод ы,г,р. |                                | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C      | A     |
| ЗАВТРАК  |                                     |            |                   |           |                |                                |                          |        |       |        |                |        |       |
| 4        | каша манная                         | 200        | 2,65              | 1,87      | 20,50          | 267,85                         | 59,2                     | 30,24  | 0,45  | 36     | 0,06           | 0,22   | 0,05  |
| ТТК62    | Хлеб пшеничный                      | 100        | 6,14              | 2,14      | 41,80          | 214,40                         | 0,0                      | 28,2   | 2,1   | 70,2   | 0,26           | 0      | 0     |
| 424      | Яйца вареные                        | 40         | 5,1               | 4,60      | 0,3            | 63,00                          | 22                       | 0      | 1     | 0      | 0,03           | 0      | 0     |
| 692      | Кофейный напиток с молоком          | 200        | 2,24              | 2,10      | 25,03          | 118,80                         | 69,2                     | 6      | 0,35  | 168    | 0,02           | 0,45   | 0,08  |
|          | ИТОГО ЗАВТРАК:                      | 540        | 16,13             | 10,71     | 87,63          | 511,43                         | 150,42                   | 64,44  | 3,90  | 274,20 | 0,37           | 0,67   | 0,13  |
| ОБЕД     |                                     |            |                   |           |                |                                |                          |        |       |        |                |        |       |
| 15       | салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,59              | 3,69      | 2,24           | 44,52                          | 11,21                    | 9,76   | 0,44  | 20,77  | 0,03           | 10,06  | 0     |
| 187      | Щи из свежей капусты с картофелем   | 200        | 1,40              | 3,91      | 6,79           | 67,80                          | 34,66                    | 17,8   | 0,64  | 38,1   | 0,05           | 14,77  | 0     |
| 694      | Пюре картофельное                   | 150        | 3,06              | 4,8       | 20,45          | 138,00                         | 36,98                    | 27,75  | 1,01  | 86,6   | 0,14           | 18,17  | 25,5  |
| 244      | Рыба, припущенная с овощами         | 100        | 7,65              | 1,01      | 3,18           | 52,50                          | 12,88                    | 10     | 0,54  | 84,25  | 0,05           | 0,96   | 3,75  |
| 256      | Напиток из шиповника                | 200        | 0,24              | 0,10      | 18,33          | 100,00                         | 4,5                      | 0      | 0,23  | 0      | 0,01           | 15     | 0     |
| ТТК 61   | Хлеб ржаной                         | 40         | 2,60              | 0,48      | 1,05           | 72,40                          | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0      | 0     |
| ТТК62    | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,07              | 1,07      | 20,90          | 107,20                         | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0      | 0     |
|          |                                     |            |                   |           |                |                                |                          |        |       |        |                |        |       |
|          | ИТОГО ОБЕД:                         | 800        | 18,61             | 15,06     | 72,94          | 582,42                         | 114,24                   | 89,41  | 4,22  | 332,02 | 0,48           | 58,96  | 29,25 |
|          |                                     |            |                   |           |                |                                |                          |        |       |        |                |        |       |
|          | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                      |            | 34,74             | 25,77     | 160,57         | 1093,85                        | 378,90                   | 243,26 | 12,34 | 938,24 | 1,33           | 118,59 | 58,63 |
|          | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                      |            | 46,20             | 47,40     | 201,0          | 1410,0                         | 1100                     | 250    | 12    | 1100   | 1,2            | 60     | 700   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Неделя: первая, третья | 3 |
|------------------------|---|

День недели: среда

| № рец.         | Наименование блюда                  | Выход, гр. | Пищевые вещества. |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |               |              |               | Витамины, мг   |               |              |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                     |            | Белки, гр.        | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                      | Ca                       | Mg            | Fe           | P             | B <sub>1</sub> | C             | A            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                     |            |                   |              |               |                                      |                          |               |              |               |                |               |              |
| 1              | Каша молочная манная                | 250        | 7,88              | 15,75        | 36,08         | 317,6                                | 232,06                   |               | 0,44         |               |                | 1,13          |              |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный                      | 100        | 6,14              | 2,14         | 41,80         | 214,40                               | 0,0                      | 28,2          | 2,1          | 70,2          | 0,26           | 0             | 0            |
| 424            | Яйца вареные                        | 40         | 5,1               | 4,60         | 0,3           | 63,00                                | 22                       | 0             | 1            | 0             | 0,03           | 0             | 0            |
| 692            | Кофейный напиток с молоком          | 200        | 2,24              | 2,10         | 25,03         | 118,80                               | 69,2                     | 6             | 0,35         | 168           | 0,02           | 0,45          | 0,08         |
|                | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>               | <b>590</b> | <b>21,36</b>      | <b>24,59</b> | <b>103,21</b> | <b>719,59</b>                        | <b>91,22</b>             | <b>34,20</b>  | <b>3,89</b>  | <b>238,20</b> | <b>0,31</b>    | <b>1,58</b>   | <b>0,08</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                     |            |                   |              |               |                                      |                          |               |              |               |                |               |              |
| 15             | салат из свежих помидоров и огурцов | 100        | 0,98              | 6,15         | 3,73          | 74,20                                | 18,7                     | 16,26         | 0,74         | 34,6          | 0,05           | 16,76         | 0            |
| 187            | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250        | 1,75              | 4,89         | 8,49          | 84,75                                | 43,3                     | 22,25         | 0,8          | 47,6          | 0,06           | 18,46         | 0            |
| 694            | Пюре картофельное                   | 180        | 3,67              | 5,76         | 24,53         | 164,70                               | 44,37                    | 33,3          | 1,21         | 103,91        | 0,16           | 21,8          | 30,6         |
| 244            | Рыба, припущенная с овощами         | 100        | 7,65              | 1,01         | 3,18          | 52,50                                | 12,9                     | 10            | 0,54         | 84,3          | 0,05           | 0,96          | 3,75         |
| 256            | Напиток из шиповника                | 200        | 0,24              | 0,10         | 18,33         | 100,00                               | 4,5                      | 0             | 0,23         | 0,0           | 0,01           | 15            | 0            |
| ТТК 61         | Хлеб ржаной                         | 40         | 2,60              | 0,48         | 1,05          | 72,40                                | 14,0                     | 10            | 0,31         | 67,2          | 0,07           | 0             | 0            |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,07              | 1,07         | 20,90         | 107,20                               | 0,0                      | 14,1          | 1,05         | 35,1          | 0,13           | 0             | 0            |
|                |                                     |            |                   |              |               |                                      |                          |               |              |               |                |               |              |
|                | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                  | <b>920</b> | <b>19,96</b>      | <b>19,46</b> | <b>80,21</b>  | <b>655,75</b>                        | <b>137,77</b>            | <b>105,91</b> | <b>4,88</b>  | <b>372,7</b>  | <b>0,53</b>    | <b>72,98</b>  | <b>34,35</b> |
|                |                                     |            |                   |              |               |                                      |                          |               |              |               |                |               |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |            | <b>41,32</b>      | <b>44,05</b> | <b>183,42</b> | <b>1375,34</b>                       | <b>366,76</b>            | <b>246,02</b> | <b>13,65</b> | <b>983,60</b> | <b>1,37</b>    | <b>147,54</b> | <b>68,78</b> |
|                | <b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ:</b>               |            | <b>54,0</b>       | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,0</b>                        | <b>1200,0</b>            | <b>300</b>    | <b>18</b>    | <b>1200,0</b> | <b>1,4</b>     | <b>70</b>     | <b>900</b>   |
|                |                                     |            |                   |              |               |                                      |                          |               |              |               |                |               |              |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Неделя: первая, третья | 4 |
|------------------------|---|

День недели: четверг

| № рец.  | Наименование блюда           | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |       |      |
|---------|------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-------|------|
|         |                              |               | Белки,гр.         | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C     | A    |
| ЗАВТРАК |                              |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |      |
| 33      | Каша рисовая молочная        | 200           | 6,98              | 10,40        | 25,00            | 222,38                                   | 184                      | 0      | 1,5   | 0      | 0,1            | 0,9   | 0    |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный               | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0    |
|         | Фрукт                        | 100           | 1,20              | 0,40         | 14,40            | 68,30                                    | 26,1                     | 20,2   | 1,3   | 22,2   | 0              | 12,7  | 0    |
| 699     | Напиток апельсиновый         | 200           | 0,20              | 0,0          | 19,80            | 77,00                                    | 7,11                     | 2,49   | 0,11  | 0      | 0,01           | 5,28  | 0    |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:               | 550           | 11,45             | 11,87        | 80,10            | 473,03                                   | 217,22                   | 36,79  | 3,96  | 57,30  | 0,24           | 18,88 | 0,00 |
| ОБЕД    |                              |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |      |
| ТТК 6   | Салат "Бабушкин"             | 60            | 1,15              | 9,37         | 4,84             | 109,20                                   |                          |        |       |        |                | 6     |      |
| 6       | Борщ со сметаной             | 250           | 1,95              | 2,13         | 10,53            | 70,00                                    | 44                       | 0      | 8,4   | 0      | 0,04           | 9,98  | 0    |
| 679     | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150           | 7,46              | 5,61         | 35,84            | 230,45                                   | 12,98                    | 67,5   | 3,95  | 208,5  | 0,18           | 0     | 0,02 |
| 42      | птица (окорочка) запеченная  | 100           | 19,30             | 16,00        | 0,06             | 221,44                                   | 43,65                    | 19,25  | 1,71  | 149,58 | 0,06           | 2,08  | 0,9  |
| 113     | Чай                          | 200           | 12,00             | 3,10         | 14,00            | 53,06                                    | 12,00                    | 0,00   | 0,50  | 0,00   | 0,00           | 6,00  | 0,00 |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                  | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0     | 0    |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный               | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0    |
|         | ИТОГО ОБЕД:                  | 850           | 47,53             | 37,76        | 87,22            | 863,75                                   | 126,64                   | 110,85 | 15,92 | 460,38 | 0,4804         | 24,06 | 0,92 |
|         |                              |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:               |               | 58,98             | 49,63        | 167,32           | 1336,78                                  | 470,50                   | 258,49 | 35,80 | 978,06 | 1,20           | 67,00 | 1,84 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:               |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100   | 1,2            | 60    | 700  |



4

День недели: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 5

Возрастная катекогия: (7-11 лет)

День недели: пятница

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |        |       |
|---------|-----------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|--------|-------|
|         |                                   |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Угледов<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C      | A     |
| ЗАВТРАК |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |        |       |
| 29      | Каша геркулесовая молочная        | 200           | 6,66              | 10,99        | 22,64            | 216,4                                    | 191                      | 0      | 0,9   | 0       | 0,11           | 0,9    | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                                   | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0      | 0     |
| 686     | Чай с лимоном                     | 200           | 0,20              | 0,0          | 10,20            | 41,00                                    | 3,1                      | 0,84   | 0,07  |         | 0              | 2,8    | 0     |
|         | йогурт в индивидуальной упаковке  | 100           | 2,90              | 3,50         | 11,30            | 88,00                                    |                          |        |       |         |                |        |       |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 600           | 15,90             | 16,67        | 85,94            | 557,39                                   | 194,12                   | 29,04  | 3,07  | 70,2    | 0,37           | 3,7    | 0     |
| ОБЕД    |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |        |       |
| 14      | салат из свежих помидоров с луком | 60            | 0,68              | 3,71         | 2,83             | 47,46                                    | 10,55                    | 10,67  | 0,5   | 19,73   | 0,04           | 12,25  | 0     |
| ТТК 20  | Уха со взбитым яйцом              | 250           | 13,50             | 3,60         | 12,50            | 136,40                                   | 16,4                     | 19,86  | 1     | 68,97   | 0,1            | 16     | 0,05  |
| 608     | Котлеты                           | 100           | 15,55             | 11,55        | 15,70            | 228,75                                   | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38  | 0,08           | 0,15   | 28,75 |
| ттк31   | картофель тушенный с овощами      | 150           | 3,24              | 8,59         | 25,77            | 198,00                                   | 34,56                    | 39,95  | 1,58  | 99,97   | 0,2            | 31,1   | 0,93  |
| 56      | Компот из сухофруктов             | 200           | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                                   | 32,48                    | 17,46  | 0,69  | 23,44   | 0,02           | 0,73   | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0      | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0      | 0     |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |        |       |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 850           | 39,3              | 29,09        | 110,76           | 921,7                                    | 151,75                   | 144,17 | 6,63  | 480,79  | 0,64           | 60,23  | 29,73 |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |        |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |               | 55,20             | 45,76        | 196,70           | 1479,09                                  | 497,62                   | 317,38 | 16,33 | 1031,78 | 1,65           | 124,16 | 59,46 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100    | 1,2            | 60     | 700   |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья

5

Возрастная катекогия: (12 лет и старше)

День недели: пятница

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |        |       |
|---------|-----------------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|--------|-------|
|         |                                   |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C      | A     |
| ЗАВТРАК |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |        |       |
| 29      | Каша геркулесовая молочная        | 200       | 6,66              | 10,99        | 22,64            | 216,4                                | 191                      | 0      | 0,9   | 0       | 0,11           | 0,9    | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100       | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                               | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0      | 0     |
| 686     | Чай с лимоном                     | 200       | 0,20              | 0,0          | 10,20            | 41,00                                | 3,1                      | 0,84   | 0,07  |         | 0              | 2,8    | 0     |
|         | йогурт в индивидуальной упаковке  | 100       | 2,90              | 3,50         | 11,30            | 88,00                                |                          |        |       |         |                |        |       |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 600       | 15,90             | 16,67        | 85,94            | 557,39                               | 194,1                    | 29,0   | 3,1   | 70,2    | 0,4            | 3,7    | 0,0   |
| ОБЕД    |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |        |       |
| 14      | салат из свежих помидоров с луком | 100       | 1,13              | 6,19         | 4,72             | 79,10                                | 17,58                    | 17,79  | 0,84  | 32,88   | 0,06           | 20,42  | 0     |
| ТТК 20  | Уха со взбитым яйцом              | 250       | 13,50             | 3,60         | 12,50            | 136,40                               | 16,4                     | 19,86  | 1     | 69,0    | 0,1            | 16     | 0,05  |
| 608     | Котлеты                           | 100       | 15,55             | 11,55        | 15,70            | 228,75                               | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38  | 0,1            | 0,15   | 28,75 |
| тк31    | картофель тушеный с овощами       | 180       | 3,89              | 10,31        | 30,92            | 237,60                               | 41,47                    | 47,94  | 1,9   | 119,96  | 0,24           | 37,32  | 1,12  |
| 56      | Компот из сухофруктов             | 200       | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                               | 32,48                    | 17,46  | 0,69  | 23,44   | 0,02           | 0,73   | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40        | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0      | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0      | 0     |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 920       | 40,40             | 33,29        | 117,80           | 992,94                               | 165,7                    | 159,3  | 7,3   | 513,9   | 0,7            | 74,6   | 29,9  |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |        |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |           | 56,30             | 49,96        | 203,74           | 1550,33                              | 525,50                   | 347,60 | 17,65 | 1098,06 | 1,81           | 152,94 | 59,84 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0  | 1,4            | 70     | 900   |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |        |       |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Неделя: первая, третья | 6 |
|------------------------|---|

День недели: суббота

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

6

| № рецеп.       | Наименование блюда    | Выход, гр. | Пищевые вещества. |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |              |             |               | Витамины, мг   |             |              |
|----------------|-----------------------|------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|
|                |                       |            | Белки, г р.       | Жиры, г р.   | Углеводы, г р. |                                | Ca                       | Mg           | Fe          | P             | B <sub>1</sub> | C           | A            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                       |            |                   |              |                |                                |                          |              |             |               |                |             |              |
| 4              | Каша пшённая          | 200        | 5,63              | 8,80         | 72,40          | 314,28                         | 192,2                    | 23,06        | 1,18        | 117           | 0,17           | 0,54        | 0,17         |
| 608            | Котлеты               | 100        | 15,55             | 11,55        | 15,70          | 228,75                         | 43,75                    | 32,13        | 1,5         | 166,38        | 0,1            | 0,15        | 28,75        |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный        | 100        | 6,14              | 2,14         | 41,80          | 214,40                         | 0,02                     | 28,2         | 2,1         | 70,2          | 0,26           | 0           | 0            |
| 22             | Какао с молоком       | 200        | 6,20              | 6,20         | 25,34          | 181,18                         | <b>220,00</b>            | <b>0,00</b>  | <b>0,80</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,08</b>    | <b>2,34</b> | <b>0,00</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b> | <b>600</b> | <b>33,52</b>      | <b>28,69</b> | <b>155,24</b>  | <b>1013,25</b>                 | <b>455,97</b>            | <b>83,39</b> | <b>5,58</b> | <b>353,58</b> | <b>0,61</b>    | <b>3,03</b> | <b>28,92</b> |
|                |                       |            |                   |              |                |                                |                          |              |             |               |                |             |              |
|                | <b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ:</b> |            | <b>54,0</b>       | <b>55,20</b> | <b>229,80</b>  | <b>1632,0</b>                  | <b>1200,0</b>            | <b>300</b>   | <b>18</b>   | <b>1200,0</b> | <b>1,4</b>     | <b>70</b>   | <b>800</b>   |
|                |                       |            |                   |              |                |                                |                          |              |             |               |                |             |              |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четверта; 7

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |       |       |
|---------|-----------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|-------|-------|
|         |                                   |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |       |
| 297     | Каша ассорти "Дружба"             | 200           | 6,20              | 8,60         | 42,70            | 284,3                                    | 122,98                   | 32,49  | 0,1   | 72,3    | 0,1            | 0,1   | 0,05  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                                   | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0     | 0     |
| 42      | Сыр порциями                      | 10            | 2,32              | 2,95         | 0                | 36,4                                     | 88                       | 3,5    | 0,1   | 50      | 0              | 0,07  | 26    |
| 424     | Яйца вареные                      | 40            | 5,1               | 4,60         | 0,3              | 63,00                                    | 22                       | 0      | 1     | 0       | 0,03           | 0     | 0     |
| 113     | Чай                               | 200           | 12,00             | 3,10         | 14,00            | 53,06                                    | 12,00                    | 0,00   | 0,50  | 0,00    | 0,00           | 6,00  | 0,00  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 550           | 31,76             | 21,39        | 98,80            | 714,75                                   | 245                      | 64,19  | 3,8   | 192,5   | 0,3904         | 6,17  | 26,05 |
| ОБЕД    |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |       |
| 71      | Винегрет овощной                  | 60            | 1,20              | 10,68        | 12,6             | 68,76                                    | 25,6                     | 11,9   | 0,21  | 123,2   | 0,01           | 8,83  | 0,03  |
| 187     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 1,40              | 3,91         | 6,79             | 67,80                                    | 34,66                    | 17,8   | 0,64  | 38,1    | 0,05           | 14,77 | 0     |
| 679     | каша рассыпчатая (пшеничная)      | 150           | 6,60              | 4,38         | 35,27            | 213,71                                   | 1,22                     | 0,03   | 2,43  | 162     | 0,11           | 0     | 0,02  |
| 608     | Котлеты                           | 100           | 15,55             | 11,55        | 15,70            | 228,75                                   | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38  | 0,1            | 0,15  | 28,75 |
| 399     | Сок фруктовый                     | 200           | 1,00              | 0,2          | 20,20            | 92,00                                    | 14                       | 18     | 0,8   | 17      | 0,02           | 4     | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0     |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |       |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 800           | 31,42             | 32,27        | 112,51           | 850,62                                   | 133,24                   | 103,96 | 6,94  | 608,98  | 0,49           | 27,75 | 28,8  |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |               | 63,18             | 53,66        | 211,31           | 1565,37                                  | 511,48                   | 272,11 | 17,68 | 1410,46 | 1,37           | 61,67 | 83,65 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100    | 1,2            | 60    | 700   |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

7

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |       |       |
|---------|-----------------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|-------|-------|
|         |                                   |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |       |
| 297     | Каша ассорти "Дружба"             | 200       | 6,20              | 8,60         | 42,70            | 284,3                                | 122,98                   | 32,49  | 0,1   | 72,3    | 0,1            | 0,1   | 0,05  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100       | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                               | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0     | 0     |
| 42      | сыр порциями                      | 15        | 3,48              | 4,43         | 0,00             | 54,60                                | 132,0                    | 5,25   | 0,15  | 75,0    | 0,01           | 0,11  | 39    |
| 424     | Яйца вареные                      | 40        | 5,1               | 4,60         | 0,3              | 63,00                                | 22                       | 0      | 1     | 0       | 0,03           | 0     | 0     |
| 113     | Чай                               | 200       | 12,00             | 3,10         | 14,00            | 53,06                                | 12,00                    | 0,00   | 0,50  | 0,00    | 0,00           | 6,00  | 0,00  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 355       | 20,92             | 19,77        | 84,80            | 600,81                               | 277,0                    | 65,9   | 3,4   | 217,5   | 0,4            | 0,2   | 39,1  |
| ОБЕД    |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |       |
| 71      | Винегрет овощной                  | 100       | 1,65              | 12,54        | 15,10            | 114,61                               | 28,3                     | 15,2   | 0,52  | 135,2   | 0,03           | 9,64  | 0,05  |
| 187     | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 1,75              | 4,89         | 8,49             | 84,75                                | 43,3                     | 22,25  | 0,8   | 47,6    | 0,06           | 18,46 | 0     |
| 679     | каша рассыпчатая (пшеничная)      | 180       | 7,92              | 5,26         | 42,32            | 256,45                               | 1,5                      | 0,04   | 2,92  | 194,4   | 0,13           | 0     | 0,02  |
| 608     | Котлеты                           | 100       | 15,55             | 11,55        | 15,70            | 228,75                               | 43,75                    | 32,13  | 1,5   | 166,38  | 0,1            | 0,15  | 28,75 |
| 399     | Сок фруктовый                     | 200       | 1,00              | 0,20         | 20,20            | 92,00                                | 14,0                     | 18     | 0,8   | 17,0    | 0,02           | 4     | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40        | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0     |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |       |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 920       | 33,54             | 35,99        | 123,76           | 956,16                               | 144,9                    | 111,7  | 7,9   | 662,9   | 0,5            | 32,3  | 28,8  |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |           | 54,46             | 55,76        | 208,56           | 1556,97                              | 566,70                   | 289,38 | 19,15 | 1543,32 | 1,48           | 64,71 | 96,69 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0  | 1,4            | 70    | 900   |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая 8

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

| № рец.  | Наименование блюда                                      | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |       |        |
|---------|---------------------------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|-------|--------|
|         |                                                         |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C     | A      |
| ЗАВТРАК |                                                         |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |        |
| 176     | каша пшеничная молочная                                 | 200           | 7,89              | 7,49         | 40,48            | 260,90                                   | 194                      | 0      | 1,51  | 0       | 0              | 1,96  | 0      |
| 686     | Чай с лимоном                                           | 200           | 0,20              | 0,0          | 10,20            | 41,00                                    | 3,1                      | 0,84   | 0,07  | 0       | 0              | 2,8   | 0      |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                                   | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0     | 0      |
|         |                                                         |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |        |
|         |                                                         |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |        |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                                          | 500           | 14,23             | 9,67         | 92,48            | 513,87                                   | 197,12                   | 29,04  | 3,68  | 70,2    | 0,26           | 4,76  | 0      |
| ОБЕД    |                                                         |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |        |
| 43      | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100           | 9,07              | 12,32        | 8,38             | 180,68                                   | 38,64                    | 35,53  | 2,44  | 99,32   | 0,2            | 11,44 | 0,01   |
| 132     | Рассольник ленинградский на костном бульоне             | 200           | 12,60             | 25,60        | 11,90            | 125,50                                   | 23,7                     | 20,72  | 0,86  | 89,5    | 0,08           | 6,25  | 0,01   |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе                   | 100           | 13,98             | 15,67        | 18,29            | 269,33                                   | 45,3                     | 34,38  | 1,42  | 158,8   | 0,09           | 1,29  | 63,72  |
| 679     | Каша рассыпчатая (гречневая)                            | 150           | 7,46              | 5,61         | 35,84            | 230,45                                   | 12,98                    | 67,5   | 3,95  | 208,5   | 0,18           | 0     | 0,02   |
| 56      | Компот из сухофруктов                                   | 200           | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                                   | 32,48                    | 17,46  | 0,69  | 23,44   | 0,02           | 0,73  | 0      |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                                             | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0     | 0      |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                          | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0      |
|         | ИТОГО ОБЕД:                                             | 840           | 49,44             | 60,84        | 128,37           | 1117,05                                  | 167,11                   | 199,69 | 10,72 | 681,86  | 0,77           | 19,71 | 63,76  |
|         |                                                         |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |         |                |       |        |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                          |               | 63,67             | 70,51        | 220,85           | 1630,92                                  | 531,34                   | 428,42 | 25,12 | 1433,92 | 1,80           | 44,18 | 127,52 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                                          |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100    | 1,2            | 60    | 700    |



Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

8

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

| № рец.  | Наименование блюда                                        | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |       |        |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|-------|--------|
|         |                                                           |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C     | A      |
| ЗАВТРАК |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |
| 176     | каша пшеничная молочная                                   | 250       | 9,86              | 9,36         | 50,60            | 326,08                               | 242,5                    | 0      | 1,89  | 0       | 0              | 2,45  | 0      |
| 686     | Чай с лимоном                                             | 200       | 0,20              | 0,04         | 10,20            | 41,00                                | 3,1                      | 0,84   | 0,07  | 0,0     | 0              | 2,8   | 0      |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                            | 100       | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                               | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2    | 0,26           | 0     | 0      |
|         |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |
|         |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                                            | 550       | 16,20             | 11,54        | 102,60           | 579,06                               | 245,62                   | 29,04  | 4,06  | 70,2    | 0,26           | 5,25  | 0      |
| ОБЕД    |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |
| 43      | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100       | 9,07              | 12,32        | 8,38             | 180,68                               | 38,64                    | 35,53  | 2,44  | 99,32   | 0,2            | 11,44 | 0,01   |
| 132     | Рассольник ленинградский на костном бульоне               | 250       | 15,30             | 28,90        | 14,87            | 156,80                               | 29,7                     | 25,9   | 1,32  | 161,4   | 0,1            | 7,82  | 0,02   |
| 679     | Каша рассыпчатая (гречневая)                              | 180       | 8,95              | 6,73         | 43,00            | 276,53                               | 15,6                     | 81     | 4,73  | 250,2   | 0,22           | 0     | 0,02   |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе                     | 100       | 13,98             | 15,67        | 18,29            | 269,33                               | 45,3                     | 34,38  | 1,42  | 158,8   | 0,09           | 1,29  | 63,72  |
| 56      | Компот из сухофруктов                                     | 200       | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                               | 32,48                    | 17,46  | 0,69  | 23,44   | 0,02           | 0,73  | 0      |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                                               | 40        | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0     | 0      |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                                            | 50        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0      |
|         | ИТОГО ОБЕД:                                               | 920       | 53,63             | 65,26        | 138,50           | 1194,43                              | 175,65                   | 218,37 | 11,96 | 795,44  | 0,83           | 21,28 | 63,77  |
|         |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           | 69,83             | 76,80        | 241,10           | 1773,49                              | 596,92                   | 465,78 | 27,98 | 1661,08 | 1,92           | 47,81 | 127,54 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                                            |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0  | 1,4            | 70    | 900    |
|         |                                                           |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |         |                |       |        |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

9

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: среда

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |      |        | Витамины,мг    |       |      |
|---------|-----------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|------|--------|----------------|-------|------|
|         |                                   |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Угледов<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe   | P      | B <sub>1</sub> | C     | A    |
| ЗАВТРАК |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |      |
| 160     | Суп молочный с вермишелью         | 200           | 4,40              | 3,92         | 10,4             | 278,32                                   | 126,8                    | 24,6   | 0,25 | 152    | 0,06           | 0,65  | 0,04 |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                                   | 0,02                     | 28,2   | 2,1  | 70,2   | 0,26           | 0     | 0    |
| 22      | какао                             | 200           | 6,20              | 6,20         | 25,34            | 181,18                                   | 220,0                    | 0      | 0,8  | 0,0    | 0,08           | 2,34  | 0    |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 500           | 16,74             | 12,26        | 77,54            | 487,46                                   | 346,82                   | 52,80  | 3,15 | 222,20 | 0,40           | 2,99  | 0,04 |
| ОБЕД    |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |      |
| 14      | салат из свежих помидоров с луком | 60            | 0,68              | 3,71         | 2,83             | 47,46                                    | 10,55                    | 10,67  | 0,5  | 19,73  | 0,04           | 12,25 | 0    |
| 202     | суп из овощей                     | 200           | 1,68              | 5,98         | 9,35             | 98,37                                    | 25,71                    | 43,02  | 0,07 | 69,47  | 0,11           | 6,8   | 0    |
| 332     | Макароны отварные                 | 150           | 5,35              | 0,55         | 25,60            | 157,40                                   | 5                        | 13,8   | 0,81 | 116    | 0,05           | 0     | 0,02 |
| 591     | Гуляш из говядины                 | 90            | 19,72             | 17,89        | 4,76             | 168,20                                   | 24,36                    | 26,01  | 2,32 | 194,69 | 0,17           | 1,28  | 0    |
| 56      | Компот из сухофруктов             | 200           | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                                   | 32,48                    | 17,46  | 0,69 | 23,44  | 0,02           | 0,73  | 0    |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31 | 67,2   | 0,07           | 0     | 0    |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05 | 35,1   | 0,13           | 0     | 0    |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 790           | 33,76             | 29,77        | 96,5             | 782,52                                   | 112,11                   | 135,06 | 5,75 | 525,63 | 0,59           | 21,06 | 0,02 |
|         |                                   |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |      |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |               | 50,50             | 42,03        | 174,04           | 1269,98                                  | 458,93                   | 187,86 | 8,90 | 747,83 | 0,99           | 24,05 | 0,06 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12   | 1100   | 1,2            | 60    | 700  |

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: среда

| № рец.  | Наименование блюда                | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |       |      |
|---------|-----------------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-------|------|
|         |                                   |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C     | A    |
| ЗАВТРАК |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |      |
| 160     | Суп молочный с вермишелью         | 250       | 5,50              | 4,90         | 12,30            | 331,20                               | 147,2                    | 27,9   | 0,38  | 161,0  | 0,1            | 0,81  | 0,05 |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 100       | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                               | 0,02                     | 28,2   | 2,1   | 70,2   | 0,26           | 0     | 0    |
| 22      | какао                             | 200       | 6,20              | 6,20         | 25,34            | 181,18                               | 220,0                    | 0      | 0,8   | 0,0    | 0,08           | 2,34  | 0    |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 550       | 17,84             | 13,24        | 79,44            | 508,28                               | 367,22                   | 56,10  | 3,28  | 231,20 | 0,44           | 3,15  | 0,05 |
| ОБЕД    |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |      |
| 14      | салат из свежих помидоров с луком | 100       | 1,13              | 6,19         | 4,72             | 79,10                                | 17,58                    | 17,79  | 0,84  | 32,88  | 0,06           | 20,42 | 0    |
| 202     | суп из овощей                     | 200       | 1,68              | 5,98         | 9,35             | 98,37                                | 25,71                    | 43,02  | 0,07  | 69,47  | 0,11           | 6,8   | 0    |
| 332     | Макароны отварные                 | 200       | 7,14              | 0,74         | 25,60            | 209,90                               | 12,0                     | 27,47  | 1,41  | 189,0  | 0,07           | 0     | 0,04 |
| 591     | Гуляш из говядины                 | 100       | 23,80             | 19,52        | 5,74             | 203,00                               | 29,4                     | 31,39  | 2,8   | 235,0  | 0,21           | 1,54  | 0    |
| 56      | Компот из сухофруктов             | 200       | 0,66              | 0,1          | 32,01            | 131,49                               | 32,48                    | 17,46  | 0,69  | 23,44  | 0,02           | 0,73  | 0    |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                       | 40        | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0     | 0    |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                               | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0    |
|         | ИТОГО ОБЕД:                       | 890       | 40,08             | 34,07        | 99,37            | 901,46                               | 131,18                   | 161,23 | 7,17  | 652,07 | 0,67           | 29,49 | 0,04 |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |      |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    |           | 57,92             | 47,31        | 178,81           | 1409,74                              | 498,40                   | 217,33 | 10,45 | 883,27 | 1,11           | 32,64 | 0,09 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                    |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0 | 1,4            | 70    | 900  |
|         |                                   |           |                   |              |                  |                                      |                          |        |       |        |                |       |      |

Неделя: вторая, четвертая 10

День недели: четверг

| № рец.  | Наименование блюда                    | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |        | Витамины,мг    |       |       |
|---------|---------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-------|-------|
|         |                                       |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg     | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                       |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
| 4       | Каша пшённая                          | 200           | 5,63              | 8,80         | 72,40            | 314,28                                   | 192,2                    | 23,06  | 1,18  | 117    | 0,17           | 0,54  | 0,17  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                        | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|         | Фрукт                                 | 100           | 1,20              | 0,40         | 14,40            | 68,30                                    | 26,1                     | 20,2   | 1,3   | 22,2   | 0              | 12,7  | 0     |
| 692     | Кофейный напиток с молоком            | 200           | 2,24              | 2,10         | 25,03            | 118,80                                   | 69,2                     | 6      | 0,35  | 168    | 0,02           | 0,45  | 0,08  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                        | 550           | 12,14             | 12,37        | 132,73           | 690,81                                   | 287,51                   | 63,36  | 3,88  | 342,30 | 0,32           | 13,69 | 0,25  |
| ОБЕД    |                                       |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
| ТТК 6   | Салат "Бабушкин"                      | 60            | 1,15              | 9,37         | 4,84             | 109,20                                   |                          |        |       |        |                | 6     |       |
| 6       | Борщ со сметаной                      | 250           | 1,95              | 2,13         | 10,53            | 70,00                                    | 44                       | 0      | 8,4   | 0      | 0,04           | 9,98  | 0     |
| 304     | рис отварной                          | 150           | 8,73              | 14,61        | 75,00            | 466,40                                   | 140,76                   | 115,2  | 1,6   | 392    | 0              | 0     | 0     |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 100           | 13,98             | 15,67        | 18,29            | 269,33                                   | 45,3                     | 34,38  | 1,42  | 158,8  | 0,09           | 1,29  | 63,72 |
| 699     | Напиток апельсиновый                  | 200           | 0,20              | 0,0          | 19,80            | 77,00                                    | 7,11                     | 2,49   | 0,11  | 0      | 0,01           | 5,28  | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                           | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05             | 72,40                                    | 14                       | 10     | 0,31  | 67,2   | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                        | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90            | 107,20                                   | 0,01                     | 14,1   | 1,05  | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|         | ИТОГО ОБЕД:                           | 850           | 31,68             | 43,33        | 150,41           | 1171,53                                  | 251,18                   | 176,17 | 12,89 | 653,1  | 0,34           | 22,55 | 63,72 |
|         |                                       |               |                   |              |                  |                                          |                          |        |       |        |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                        |               | 43,82             | 55,70        | 283,14           | 1862,34                                  | 538,69                   | 239,53 | 16,77 | 995,40 | 0,66           | 36,24 | 63,97 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                        |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250    | 12    | 1100   | 1,2            | 60    | 700   |

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

10

| № рец.  | Наименование блюда                    | Выход,гр. | Пищевые вещества. |           |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |        |       |         | Витамины,мг    |       |       |
|---------|---------------------------------------|-----------|-------------------|-----------|---------------|--------------------------------|--------------------------|--------|-------|---------|----------------|-------|-------|
|         |                                       |           | Белки,г р.        | Жиры,г Р. | Углевод ы,гр. |                                | Ca                       | Mg     | Fe    | P       | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК |                                       |           |                   |           |               |                                |                          |        |       |         |                |       |       |
| 4       | Каша пшённая                          | 200       | 5,63              | 8,80      | 72,40         | 314,28                         | 192,2                    | 23,06  | 1,18  | 117     | 0,17           | 0,54  | 0,17  |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,07              | 1,07      | 20,90         | 107,20                         | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0     |
|         | Фрукт                                 | 100       | 1,20              | 0,40      | 14,40         | 68,30                          | 26,1                     | 20,2   | 1,3   | 22,2    | 0              | 12,7  | 0     |
| 692     | Кофейный напиток с молоком            | 200       | 2,24              | 2,10      | 25,03         | 118,80                         | 69,2                     | 6      | 0,35  | 168,0   | 0,02           | 0,45  | 0,08  |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:                        | 550       | 12,14             | 12,37     | 132,73        | 690,81                         | 287,51                   | 63,36  | 3,88  | 342,30  | 0,32           | 13,69 | 0,25  |
| ОБЕД    |                                       |           |                   |           |               |                                |                          |        |       |         |                |       |       |
| ТТК 6   | Салат "Бабушкин"                      | 100       | 1,92              | 15,61     | 8,06          | 182,00                         | 28,4                     | 18,44  | 0,8   | 51,6    | 0,07           | 10,02 | 0,97  |
| 6       | Борщ со сметаной                      | 250       | 1,95              | 2,13      | 10,53         | 70,00                          | 44,0                     | 0      | 8,4   | 0,0     | 0,04           | 9,98  | 0     |
| 304     | рис отварной                          | 200       | 11,64             | 19,48     | 100,00        | 621,90                         | 187,68                   | 153,62 | 1,78  | 522,78  | 0              | 0     | 0     |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 100       | 13,98             | 15,67     | 18,29         | 269,33                         | 45,3                     | 34,38  | 1,42  | 158,8   | 0,09           | 1,29  | 63,72 |
| 699     | Напиток апельсиновый                  | 200       | 0,20              | 0,0       | 19,80         | 77,00                          | 7,11                     | 2,49   | 0,11  | 0       | 0,01           | 5,28  | 0     |
| ТТК 61  | Хлеб ржаной                           | 40        | 2,60              | 0,48      | 1,05          | 72,40                          | 14,0                     | 10     | 0,31  | 67,2    | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,07              | 1,07      | 20,90         | 107,20                         | 0,0                      | 14,1   | 1,05  | 35,1    | 0,13           | 0     | 0     |
|         | ИТОГО ОБЕД:                           | 940       | 35,36             | 54,44     | 178,63        | 1399,83                        | 326,43                   | 233,03 | 13,87 | 835,45  | 0,41           | 26,57 | 64,69 |
|         |                                       |           |                   |           |               |                                |                          |        |       |         |                |       |       |
|         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                        |           | 47,50             | 66,81     | 311,36        | 2090,64                        | 613,94                   | 296,39 | 17,75 | 1177,75 | 0,73           | 40,26 | 64,94 |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:                        |           | 54,0              | 55,20     | 229,80        | 1632,0                         | 1200,0                   | 300    | 18    | 1200,0  | 1,4            | 70    | 900   |
|         |                                       |           |                   |           |               |                                |                          |        |       |         |                |       |       |

Неделя: вторая, четвертая 11

День недели: пятница

| № рецеп. | Наименование блюда       | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |        |      |        | Витамины,мг    |       |       |
|----------|--------------------------|---------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------|------|--------|----------------|-------|-------|
|          |                          |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,г.р. |                                      | Ca                       | Mg     | Fe   | P      | B <sub>1</sub> | C     | A     |
| ЗАВТРАК  |                          |               |                   |              |                   |                                      |                          |        |      |        |                |       |       |
| 4        | каша манная              | 200           | 2,65              | 1,87         | 20,50             | 267,85                               | 59,2                     | 30,24  | 0,45 | 36     | 0,06           | 0,22  | 0,05  |
| 41       | масло сливочное порциями | 10            | 0                 | 8,20         | 0,10              | 75,00                                | 1,0                      | 0      | 0    | 2,0    | 0              | 0     | 59    |
| ТТК62    | Хлеб пшеничный           | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80             | 214,40                               | 0,02                     | 28,2   | 2,1  | 70,2   | 0,26           | 0     | 0     |
| 112      | Чай                      | 200           | 12,00             | 3,10         | 14,00             | 53,06                                | 12,00                    | 0,00   | 0,50 | 0,00   | 0,00           | 6,00  | 0,00  |
|          | ИТОГО ЗАВТРАК:           | 510           | 20,79             | 15,31        | 76,40             | 524,66                               | 72,22                    | 58,44  | 3,05 | 108,20 | 0,32           | 6,22  | 59,05 |
| ОБЕД     |                          |               |                   |              |                   |                                      |                          |        |      |        |                |       |       |
| 13.январ | салат из свежих огурцов  | 60            | 0,46              | 3,65         | 1,43              | 40,38                                | 13,1                     | 7,98   | 0,34 | 24,0   | 0,02           | 5,7   | 0     |
| 42       | Суп с клёцками           | 250           | 2,10              | 3,35         | 12,13             | 87,05                                | 25,55                    | 0      | 1,11 | 0      | 0,11           | 15,4  | 0     |
| 694      | Пюре картофельное        | 150           | 3,06              | 4,8          | 20,45             | 138,00                               | 36,98                    | 27,75  | 1,01 | 86,6   | 0,14           | 18,17 | 25,5  |
| 87/2008  | суфле "Золотая рыбка"    | 100           | 15,15             | 21,45        | 9,45              | 292,00                               | 56,71                    | 0      | 0,84 | 0      | 0              | 0,33  | 0     |
| 699      | Напиток лимонный         | 200           | 0,20              | 0,0          | 19,80             | 77,00                                | 7,11                     | 2,49   | 0,11 | 0      | 0,01           | 5,28  | 0     |
| ТТК 61   | Хлеб ржаной              | 40            | 2,60              | 0,48         | 1,05              | 72,40                                | 14                       | 10     | 0,31 | 67,2   | 0,07           | 0     | 0     |
| ТТК62    | Хлеб пшеничный           | 50            | 3,07              | 1,07         | 20,90             | 107,20                               | 0,01                     | 14,1   | 1,05 | 35,1   | 0,13           | 0     | 0     |
|          |                          |               |                   |              |                   |                                      |                          |        |      |        |                |       |       |
|          | ИТОГО ОБЕД:              | 850           | 26,64             | 34,8         | 85,205            | 814,03                               | 153,47                   | 62,32  | 4,77 | 212,91 | 0,48           | 44,88 | 25,5  |
|          |                          |               |                   |              |                   |                                      |                          |        |      |        |                |       |       |
|          | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:           |               | 47,43             | 50,11        | 161,61            | 1338,69                              | 225,69                   | 120,76 | 7,82 | 321,11 | 0,80           | 51,10 | 84,55 |
|          | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:           |               | 46,20             | 47,40        | 201,0             | 1410,0                               | 1100                     | 250    | 12   | 1100   | 1,2            | 60    | 700   |

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

| № рец.         | Наименование блюда       | Выход, гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |               |             |               | Витамины, мг   |              |               |
|----------------|--------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|                |                          |            | Белки, гр.       | Жиры, гр.    | Углеводы, гр. |                                | Ca                       | Mg            | Fe          | P             | B <sub>1</sub> | C            | A             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                          |            |                  |              |               |                                |                          |               |             |               |                |              |               |
| 1              | Каша молочная манная     | 250        | 7,88             | 15,75        | 36,08         | 317,6                          | 232,06                   | 0             | 0,44        |               |                | 1,13         |               |
| 41             | масло сливочное порциями | 15         | 0                | 12,30        | 0,15          | 112,50                         | 1,5                      | 0             | 0           | 3,0           | 0              | 0            | 88,5          |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный           | 100        | 6,14             | 2,14         | 41,80         | 214,40                         | 0,02                     | 28,2          | 2,1         | 70,2          | 0,26           | 0            | 0             |
| 113            | Чай                      | 200        | 12,00            | 3,10         | 14,00         | 53,06                          | 12,00                    | 0,00          | 0,50        | 0,00          | 0,00           | 6,00         | 0,00          |
|                | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>    | <b>565</b> | <b>26,02</b>     | <b>33,29</b> | <b>92,03</b>  | <b>771,81</b>                  | <b>245,58</b>            | <b>28,20</b>  | <b>3,04</b> | <b>73,20</b>  | <b>0,26</b>    | <b>7,13</b>  | <b>88,50</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                          |            |                  |              |               |                                |                          |               |             |               |                |              |               |
| 13.январь      | салат из свежих огурцов  | 100        | 0,76             | 6,09         | 2,38          | 67,30                          | 21,9                     | 13,3          | 0,57        | 40,0          | 0,03           | 9,5          | 0             |
| 42             | Суп с клёцками           | 250        | 2,10             | 3,35         | 12,13         | 87,05                          | 25,6                     | 0             | 1,11        | 0,0           | 0,11           | 15,4         | 0             |
| 694            | Пюре картофельное        | 180        | 3,67             | 5,76         | 24,54         | 164,68                         | 44,4                     | 33,3          | 1,21        | 103,9         | 0,16           | 21,8         | 30,6          |
| 87/2008        | суфле "Золотая рыбка"    | 100        | 15,15            | 21,45        | 9,45          | 292,00                         | 56,71                    | 0             | 0,84        | 0             | 0              | 0,33         | 0             |
| 699            | Напиток лимонный         | 200        | 0,20             | 0,00         | 19,80         | 77,00                          | 7,1                      | 2,49          | 0,11        | 0,0           | 0,01           | 5,28         | 0             |
| ТТК 61         | Хлеб ржаной              | 40         | 2,60             | 0,48         | 1,05          | 72,40                          | 14,0                     | 10            | 0,31        | 67,2          | 0,07           | 0            | 0             |
| ТТК62          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,07             | 1,07         | 20,90         | 107,20                         | 0,0                      | 14,1          | 1,05        | 35,1          | 0,13           | 0            | 0             |
|                |                          |            |                  |              |               |                                |                          |               |             |               |                |              |               |
|                | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>       | <b>920</b> | <b>27,55</b>     | <b>38,20</b> | <b>90,25</b>  | <b>867,63</b>                  | <b>169,6</b>             | <b>73,19</b>  | <b>5,2</b>  | <b>246,23</b> | <b>0,51</b>    | <b>52,31</b> | <b>30,6</b>   |
|                |                          |            |                  |              |               |                                |                          |               |             |               |                |              |               |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |            | <b>53,57</b>     | <b>71,49</b> | <b>182,28</b> | <b>1639,44</b>                 | <b>415,18</b>            | <b>101,39</b> | <b>8,24</b> | <b>319,43</b> | <b>0,77</b>    | <b>59,44</b> | <b>119,10</b> |
|                | <b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ:</b>    |            | <b>54,0</b>      | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1632,0</b>                  | <b>1200,0</b>            | <b>300</b>    | <b>18</b>   | <b>1200,0</b> | <b>1,4</b>     | <b>70</b>    | <b>900</b>    |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая 12

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: суббота

| № рец.  | Наименование блюда          | Выход,г<br>р. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |       |      |        | Витамины,мг    |      |     |
|---------|-----------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|--------------------------|-------|------|--------|----------------|------|-----|
|         |                             |               | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                          | Ca                       | Mg    | Fe   | P      | B <sub>1</sub> | C    | A   |
| ЗАВТРАК |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |       |      |        |                |      |     |
| 427     | Пюре из гороха с маслом     | 180           | 34,23             | 5,52         | 69,58            | 356,00                                   | 84,45                    | 0     | 4,97 | 0      | 0,51           | 0    | 0   |
| 42      | птица (окорочка) запеченная | 100           | 19,30             | 16,00        | 0,06             | 221,44                                   | 43,65                    | 19,25 | 1,71 | 149,58 | 0,06           | 2,08 | 0,9 |
| ТТК62   | Хлеб пшеничный              | 100           | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                                   | 0,02                     | 28,2  | 2,1  | 70,2   | 0,26           | 0    | 0   |
| 399     | Сок фруктовый               | 200           | 1,00              | 0,20         | 20,20            | 92,00                                    | 14,0                     | 18    | 0,8  | 17,0   | 0,02           | 4    | 0   |
|         |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |       |      |        |                |      |     |
|         | ИТОГО ЗАВТРАК:              | 580           | 60,67             | 23,86        | 131,64           | 983,98                                   | 142,12                   | 65,45 | 9,58 | 236,78 | 0,85           | 6,08 | 0,9 |
|         |                             |               |                   |              |                  |                                          |                          |       |      |        |                |      |     |
|         | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:              |               | 46,20             | 47,40        | 201,0            | 1410,0                                   | 1100                     | 250   | 12   | 1100   | 1,2            | 60   | 700 |



Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четверта 12

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

| № рец. | Наименование блюда          | Выход,гр. | Пищевые вещества. |              |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества, мг |       |       |        | Витамины,мг    |      |     |
|--------|-----------------------------|-----------|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------|----------------|------|-----|
|        |                             |           | Белки,г<br>р.     | Жиры,г<br>р. | Углевод<br>ы,гр. |                                      | Ca                       | Mg    | Fe    | P      | B <sub>1</sub> | C    | A   |
|        |                             |           |                   |              |                  |                                      |                          |       |       |        |                |      |     |
| 427    | Пюре из гороха с маслом     | 200       | 38,98             | 6,29         | 79,24            | 529,43                               | 96,45                    | 0     | 5,97  | 0      | 0,61           | 0    | 0   |
| 42     | птица (окорочка) запеченная | 100       | 19,30             | 16,00        | 0,06             | 221,44                               | 43,65                    | 19,25 | 1,71  | 149,58 | 0,06           | 2,08 | 0,9 |
| ТТК62  | Хлеб пшеничный              | 100       | 6,14              | 2,14         | 41,80            | 214,40                               | 0,02                     | 28,2  | 2,1   | 70,2   | 0,26           | 0    | 0   |
| 399    | Сок фруктовый               | 200       | 1,00              | 0,20         | 20,20            | 92,00                                | 14,0                     | 18    | 0,8   | 17,0   | 0,02           | 4    | 0   |
|        |                             |           |                   |              |                  |                                      |                          |       |       |        |                |      |     |
|        | ИТОГО ЗАВТРАК:              | 600       | 65,42             | 24,63        | 141,30           | 1048,55                              | 154,12                   | 65,45 | 10,58 | 236,78 | 0,95           | 6,08 | 0,9 |
|        |                             |           |                   |              |                  |                                      |                          |       |       |        |                |      |     |
|        | РЕКОМЕНДУЕТСЯ:              |           | 54,0              | 55,20        | 229,80           | 1632,0                               | 1200,0                   | 300   | 18    | 1200,0 | 1,4            | 70   | 900 |