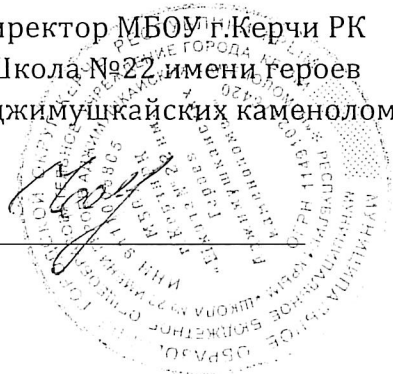


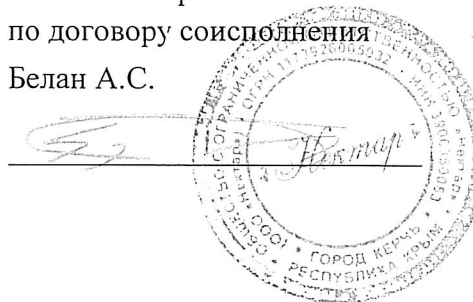
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК  
«Школа №22 имени героев  
Аджимушкайских каменоломен»



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор  
ООО "Нектар"  
по договору соисполнения  
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

**ИП Орлов**  
по доверенности  
№10-2025-К от 22.12.25г  
Кравченко Т.Н.

A handwritten signature in black ink, written over a horizontal line.

**основное (организованное) меню**

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: осень -зима 2026г**  
**(ноябрь -декабрь)**

меню 12 лет и старше сезон осень (ноябрь -декабрь 2026г)

| №<br>рецеп. | Наименование блюд                                  | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ккал | Минералы |        |        |        |       |       |       |       | Витамины |      |      |       |      |
|-------------|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|------|------|-------|------|
|             |                                                    |        |       |       |          |                                  | К        | Ca     | Mg     | P      | Fe    | Селен | Йод   | Фтор  | A        | B1   | B2   | C     | D    |
|             | 1 неделя                                           |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
|             | ПОНЕДЕЛЬНИК                                        |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                            |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
| 182         | Каша рисовая жидкая<br>молочная с маслом и сахаром | 260    | 10,12 | 12,86 | 50,08    | 341,20                           | 214,48   | 156,41 | 36,14  | 165,77 | 0,59  | 0,80  | 7,20  | 0,19  | 69,60    | 0,07 | 0,20 | 1,40  | 0,18 |
| 3           | Бутерброд с сыром                                  | 50     | 5,80  | 8,30  | 14,83    | 157,00                           | 42,60    | 139,20 | 9,45   | 96,00  | 0,49  |       |       |       | 59,00    | 0,04 | 0,07 | 0,11  | 0,23 |
| 379         | Кофейный напиток с<br>молоком                      | 200    | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 101,00                           | 146,34   | 125,78 | 14,00  | 90,00  | 0,13  | 0,20  | 6,00  |       | 20,00    | 0,04 | 0,15 | 1,30  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                        | 40     | 2,80  | 0,40  | 22,24    | 65,80                            | 49,80    | 10,24  | 10,00  | 46,52  | 1,24  | 0,24  |       | 0,88  |          | 0,06 | 0,04 | 0,01  |      |
|             | Итого                                              | 550    | 21,89 | 24,24 | 103,10   | 665,00                           | 453,22   | 431,63 | 69,59  | 398,29 | 2,45  | 1,24  | 13,20 | 1,07  | 148,60   | 0,21 | 0,46 | 2,82  | 0,41 |
|             | Обед                                               |        | .     |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
| 45          | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью        | 100    | 1,31  | 3,25  | 6,47     | 60,40                            | 250,00   | 24,97  | 15,09  | 28,31  | 0,47  | 0,24  |       | 0,31  |          | 0,02 | 0,04 | 17,10 |      |
| 96          | Рассольник ленинградский                           | 250    | 2,01  | 5,09  | 11,98    | 107,98                           | 476,55   | 29,15  | 24,18  | 56,73  | 0,93  | 0,02  | 4,50  | 2,41  |          | 0,09 | 0,06 | 8,38  | 0,01 |
| 259         | Жаркое по-домашнему из<br>говядины                 | 225    | 20,90 | 28,63 | 88,47    | 549,17                           | 1071,35  | 52,25  | 54,80  | 265,42 | 4,98  | 0,39  | 77,40 | 42,70 |          | 0,15 | 0,22 | 8,72  |      |
| 389         | Сок фруктовый                                      | 200    | 1,00  |       | 20,20    | 85,00                            | 240,00   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 2,80  |       |       |       |          | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      |
| 338         | Яблоко                                             | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |       |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                     | 70     | 6,22  | 2,32  | 32,73    | 175,13                           | 75,66    | 25,13  | 76,99  | 66,57  | 0,81  | 0,42  |       | 5,13  |          | 0,07 | 0,06 | 0,11  |      |
| ПР          | Хлеб ржаной                                        | 50     | 3,50  | 0,50  | 27,79    | 82,22                            | 62,23    | 12,79  | 12,50  | 58,13  | 1,55  | 0,30  |       | 1,10  |          | 0,07 | 0,05 | 0,02  |      |
|             | Итого                                              | 995    | 35,34 | 40,19 | 197,44   | 1106,90                          | 2453,79  | 174,29 | 200,56 | 500,16 | 13,74 | 1,37  | 81,90 | 51,65 | 0,00     | 0,45 | 0,47 | 48,33 | 0,01 |
|             | Всего за день                                      | 1545   | 57,23 | 64,43 | 300,54   | 1771,90                          | 2907,01  | 605,92 | 270,15 | 898,45 | 16,19 | 2,61  | 95,10 | 52,72 | 148,60   | 0,67 | 0,93 | 51,15 | 0,42 |
|             | ВТОРНИК                                            |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
|             | Завтрак                                            |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
| 223         | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным        | 200/20 | 36,41 | 30,83 | 43,62    | 599,86                           | 319,18   | 357,37 | 54,96  | 464,94 | 1,68  | 5,93  | 4,79  | 6,75  | 181,95   | 0,14 | 0,87 | 0,72  | 0,20 |
| 376         | Чай с сахаром                                      | 200    | 0,07  | 0,02  | 15,00    | 60,00                            | 8,30     | 11,10  | 1,40   | 2,80   | 0,28  |       |       |       |          |      |      | 0,03  |      |
| 338         | Яблоко                                             | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                            | 278,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |       |       |       |          | 0,03 | 0,02 | 10,00 |      |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                     | 40     | 3,55  | 1,33  | 18,70    | 100,07                           | 43,23    | 14,36  | 43,99  | 38,04  | 0,46  | 0,24  |       | 2,93  |          | 0,04 | 0,03 | 0,06  |      |
|             | Итого                                              | 560    | 40,43 | 32,58 | 87,12    | 806,93                           | 648,71   | 398,83 | 109,35 | 516,78 | 4,62  | 6,17  | 4,79  | 9,68  | 181,95   | 0,21 | 0,92 | 10,81 | 0,20 |
|             | Обед                                               |        |       |       |          |                                  |          |        |        |        |       |       |       |       |          |      |      |       |      |
| 50          | Салат из свеклы с сыром и<br>чесноком              | 100    | 4,67  | 9,38  | 7,18     | 131,86                           | 244,89   | 161,66 | 22,98  | 109,26 | 1,28  |       | 0,60  |       | 38,50    | 0,02 | 0,08 | 5,77  | 0,15 |
| 82          | Борщ с капустой и<br>картофелем                    | 250    | 1,80  | 4,92  | 10,93    | 104,00                           | 385,30   | 49,23  | 26,13  | 54,60  | 1,23  | 0,01  | 1,20  | 0,91  |          | 0,05 | 0,05 | 10,67 | 0,18 |

|         |                                    |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 294     | Котлета куриная                    | 100         | 22,83        | 15,01         | 30,33         | 224,56         | 208,07         | 62,67         | 27,65         | 82,20          | 9,14         |              |              |               | 13,73         | 5,75        | 5,71        | 6,45         | 5,56        |
| 303     | Каша вязкая ячневая                | 180         | 3,89         | 5,08          | 25,00         | 161,26         | 80,51          | 32,21         | 19,21         | 133,60         | 0,70         |              |              | 34,91         |               | 0,08        | 0,03        |              | 0,10        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 0,66         | 0,09          | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44          | 0,70         |              |              |               |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 70          | 6,22         | 2,32          | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13          |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 50          | 3,50         | 0,50          | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10          |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>950</b>  | <b>43,57</b> | <b>37,30</b>  | <b>165,98</b> | <b>1012,03</b> | <b>1286,46</b> | <b>376,17</b> | <b>202,91</b> | <b>527,80</b>  | <b>15,40</b> | <b>0,73</b>  | <b>1,80</b>  | <b>42,05</b>  | <b>52,23</b>  | <b>6,05</b> | <b>6,00</b> | <b>23,75</b> | <b>5,99</b> |
|         | <b>Всего за день</b>               | <b>1510</b> | <b>84,00</b> | <b>69,88</b>  | <b>253,10</b> | <b>1818,96</b> | <b>1935,17</b> | <b>775,00</b> | <b>312,26</b> | <b>1044,58</b> | <b>20,02</b> | <b>6,90</b>  | <b>6,59</b>  | <b>51,73</b>  | <b>234,18</b> | <b>6,26</b> | <b>6,92</b> | <b>34,56</b> | <b>6,19</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                       |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
| 73      | Икра кабачковая                    | 100         | 2,73         | 7,19          | 14,55         | 133,80         | 365,20         | 90,93         | 18,11         | 55,80          | 0,74         | 0,07         |              | 3,41          |               | 0,04        | 0,04        | 4,68         |             |
| 210     | Омлет натуральный                  | 200         | 18,63        | 23,19         | 31,05         | 387,23         | 265,19         | 137,81        | 21,57         | 301,83         | 3,53         | 44,76        | 64,13        | 75,86         | 433,91        | 0,14        | 0,69        | 5,06         | 1,59        |
| 389     | Сок фруктовый                      | 200         | 1,00         |               | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         |              |              |               |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР      | Печенье                            | 40          | 2,57         | 3,27          | 40,67         | 149,41         | 118,67         | 6,83          | 8,24          | 17,61          | 0,49         |              |              |               | 19,34         |             | 0,01        | 0,04         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,78         | 0,67          | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02          | 0,23         | 0,12         |              | 1,47          |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,40         | 0,20          | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44          |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>580</b>  | <b>28,11</b> | <b>34,52</b>  | <b>126,94</b> | <b>838,38</b>  | <b>1035,58</b> | <b>261,87</b> | <b>82,92</b>  | <b>431,52</b>  | <b>8,41</b>  | <b>56,95</b> | <b>64,13</b> | <b>81,18</b>  | <b>453,25</b> | <b>0,25</b> | <b>0,80</b> | <b>13,81</b> | <b>1,59</b> |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
| 56      | Салат овощной с яблоками           | 100         | 1,16         | 0,18          | 7,20          | 143,72         | 247,19         | 33,20         | 17,31         | 29,07          | 1,28         | 0,08         |              |               |               | 0,03        | 0,03        | 15,55        |             |
| 119     | Суп гороховый                      | 250         | 7,80         | 48,02         | 15,94         | 552,25         | 302,22         | 53,03         | 37,03         | 95,43          | 2,68         |              |              | 4,65          |               | 0,30        | 0,07        | 1,00         | 0,12        |
| 234     | Котлета рыбная с маслом сливочным  | 110         | 13,84        | 15,34         | 9,14          | 230,00         | 365,38         | 71,38         | 38,78         | 220,78         | 3,08         | 0,52         | 15,60        | 462,00        | 56,00         | 0,06        | 0,08        | 4,10         | 0,82        |
| 312     | Пюре картофельное                  | 180         | 3,67         | 5,76          | 24,53         | 164,90         | 778,25         | 44,40         | 33,30         | 103,93         | 1,20         | 0,10         | 10,86        | 4,62          |               | 0,17        | 0,12        | 21,80        | 0,09        |
| 352     | Кисель из яблок                    | 200         | 0,11         | 0,12          | 25,09         | 119,00         | 71,58          | 11,46         | 3,64          | 6,62           | 0,57         |              |              |               |               | 0,01        | 0,01        | 1,83         |             |
| 338     | Яблоко                             | 100         | 0,40         | 0,40          | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |               |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 70          | 6,22         | 2,32          | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13          |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 50          | 3,50         | 0,50          | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10          |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>1060</b> | <b>36,70</b> | <b>72,64</b>  | <b>152,22</b> | <b>1514,22</b> | <b>2180,51</b> | <b>267,39</b> | <b>228,55</b> | <b>591,53</b>  | <b>13,36</b> | <b>1,42</b>  | <b>26,46</b> | <b>477,50</b> | <b>56,00</b>  | <b>0,74</b> | <b>0,44</b> | <b>54,41</b> | <b>1,03</b> |
|         | <b>Всего за день</b>               | <b>1640</b> | <b>64,81</b> | <b>107,16</b> | <b>279,16</b> | <b>2352,60</b> | <b>3216,09</b> | <b>529,26</b> | <b>311,46</b> | <b>1023,05</b> | <b>21,77</b> | <b>58,37</b> | <b>90,59</b> | <b>558,68</b> | <b>509,25</b> | <b>0,98</b> | <b>1,24</b> | <b>68,22</b> | <b>2,62</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                     |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
| 70      | Огурцы соленные                    | 100         | 0,80         | 0,10          | 1,70          | 10,00          | 141,00         | 23,00         | 14,00         | 24,00          | 0,60         |              |              |               |               | 0,02        | 0,10        | 3,50         |             |
| 279/331 | Тефтели из говядины (2             | 120         | 10,75        | 11,19         | 12,40         | 192,97         | 201,30         | 28,17         | 22,30         | 117,36         | 0,92         | 0,09         | 1,08         | 1,10          | 41,05         | 0,07        | 0,10        | 0,28         |             |
| 303     | Каша вязкая гречневая              | 180         | 5,50         | 6,01          | 24,65         | 174,78         | 166,09         | 10,14         | 86,52         | 130,78         | 2,91         | 0,36         |              | 1,44          |               | 0,14        | 0,08        |              | 0,10        |
| 382     | Какао с молоком                    | 200         | 4,08         | 3,54          | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56         | 0,48         | 0,20         | 6,00         |               | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,78         | 0,67          | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02          | 0,23         | 0,12         |              | 1,47          |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                        | 20          | 1,40         | 0,20          | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44          |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>640</b>  | <b>24,31</b> | <b>21,71</b>  | <b>76,80</b>  | <b>579,69</b>  | <b>771,25</b>  | <b>225,83</b> | <b>171,16</b> | <b>438,98</b>  | <b>5,76</b>  | <b>12,77</b> | <b>7,08</b>  | <b>4,45</b>   | <b>65,45</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,49</b> | <b>5,40</b>  | <b>0,10</b> |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |               |               |                |                |               |               |                |              |              |              |               |               |             |             |              |             |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100         | 1,85         | 6,04          | 18,06         | 134,00         | 465,10         | 5,19          | 3,08          | 59,31          | 1,66         |              |              |               |               | 0,04        | 0,06        | 5,53         |             |

|         |                                                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 108     | Суп картофельный с<br>клецками                      | 250         | 3,56         | 6,96         | 18,79         | 169,35         | 355,75         | 53,40         | 25,35         | 72,23         | 1,18         | 0,25         | 5,03         | 2,13         | 21,05         | 0,10        | 0,08        | 5,75         | 0,05        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с<br>овощами                | 225         | 19,59        | 17,34        | 19,35         | 312,00         | 744,90         | 84,99         | 54,03         | 165,17        | 4,11         | 8,60         | 4,50         | 5,46         | 45,15         | 0,18        | 0,23        | 12,51        |             |
| 342     | Компот из свежих плодов                             | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,00         | 112,44         | 14,18         | 5,14          | 4,40          | 0,95         |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,90         |             |
| 338     | Яблоко                                              | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                      | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                         | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13         | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                        | <b>995</b>  | <b>35,28</b> | <b>33,72</b> | <b>154,40</b> | <b>1033,70</b> | <b>2094,08</b> | <b>211,68</b> | <b>186,09</b> | <b>436,81</b> | <b>12,46</b> | <b>9,57</b>  | <b>9,53</b>  | <b>13,82</b> | <b>66,20</b>  | <b>0,50</b> | <b>0,51</b> | <b>34,82</b> | <b>0,05</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                | <b>1635</b> | <b>59,59</b> | <b>55,43</b> | <b>231,20</b> | <b>1613,39</b> | <b>2865,33</b> | <b>437,50</b> | <b>357,25</b> | <b>875,78</b> | <b>18,22</b> | <b>22,34</b> | <b>16,61</b> | <b>18,27</b> | <b>131,65</b> | <b>0,83</b> | <b>1,00</b> | <b>40,22</b> | <b>0,15</b> |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                                      |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                      |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 59      | Салат из моркови с яблоками                         | 100         | 1,06         | 0,17         | 8,52          | 39,90          | 216,90         | 23,99         | 30,38         | 44,53         | 1,07         |              |              |              |               | 0,05        | 0,08        | 4,38         |             |
| 204     | Макаронные изделия<br>отварные с сыром              | 180         | 12,69        | 14,88        | 43,18         | 332,03         | 68,31          | 306,24        | 19,02         | 175,83        | 1,25         |              | 1,48         |              | 102,43        | 1,50        | 0,10        | 0,24         | 0,41        |
| 376     | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 8,30           | 11,10         | 1,40          | 2,80          | 0,28         |              |              |              |               |             |             | 0,03         |             |
| 338     | Яблоко                                              | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00         | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02         | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                         | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26         | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                        | <b>620</b>  | <b>17,40</b> | <b>16,34</b> | <b>96,97</b>  | <b>561,87</b>  | <b>618,03</b>  | <b>369,63</b> | <b>86,80</b>  | <b>276,44</b> | <b>5,65</b>  | <b>12,12</b> | <b>1,48</b>  | <b>1,91</b>  | <b>102,43</b> | <b>1,63</b> | <b>0,24</b> | <b>14,68</b> | <b>0,41</b> |
|         | <b>Обед</b>                                         |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 42      | Салат картофельный с<br>сол.огурцами и зел.горошком | 100         | 1,75         | 6,18         | 18,50         | 99,50          | 333,80         | 15,91         | 18,72         | 47,32         | 0,75         | 0,25         | 29,40        | 16,25        |               | 0,08        | 0,05        | 13,04        |             |
| 99      | Суп из овощей                                       | 250         | 1,58         | 4,98         | 9,14          | 95,00          | 384,10         | 34,85         | 20,75         | 49,08         | 0,78         | 0,02         | 2,99         | 1,81         |               | 0,07        | 0,05        | 10,37        | 0,18        |
| 268     | Биточек из говядины с<br>маслом сливочным           | 110         | 15,84        | 22,54        | 13,22         | 322,00         | 196,92         | 12,82         | 30,60         | 169,76        | 2,70         | 0,48         | 14,40        |              | 40,00         | 0,06        | 0,16        | 0,26         | 0,16        |
| 303     | Каша вязкая пшеничная                               | 180         | 4,81         | 5,10         | 29,50         | 183,06         | 101,26         | 18,79         | 25,95         | 121,26        | 2,05         | 0,83         |              | 1,44         |               | 0,10        | 0,04        |              | 0,10        |
| 389     | Сок фруктовый                                       | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                      | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57         | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                         | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13         | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                        | <b>960</b>  | <b>34,70</b> | <b>41,62</b> | <b>151,08</b> | <b>1041,91</b> | <b>1393,97</b> | <b>134,29</b> | <b>193,50</b> | <b>526,12</b> | <b>11,43</b> | <b>2,30</b>  | <b>46,79</b> | <b>25,73</b> | <b>40,00</b>  | <b>0,47</b> | <b>0,43</b> | <b>27,80</b> | <b>0,44</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                | <b>1580</b> | <b>52,10</b> | <b>57,96</b> | <b>248,05</b> | <b>1603,78</b> | <b>2012,00</b> | <b>503,92</b> | <b>280,30</b> | <b>802,56</b> | <b>17,07</b> | <b>14,42</b> | <b>48,27</b> | <b>27,64</b> | <b>142,43</b> | <b>2,10</b> | <b>0,67</b> | <b>42,48</b> | <b>0,85</b> |
|         | <b>2 неделя</b>                                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                  |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                      |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 182     | Каша овсяная жидкая<br>молочная с маслом и сахаром  | 260         | 9,17         | 13,80        | 50,22         | 363,33         | 341,86         | 179,37        | 71,28         | 270,09        | 2,04         | 0,24         | 7,05         | 3,95         | 61,15         | 0,25        | 0,23        | 1,37         | 0,18        |
| 3       | Бутерброд с сыром                                   | 50          | 5,80         | 8,30         | 14,83         | 157,00         | 42,60          | 139,20        | 9,45          | 96,00         | 0,49         |              |              |              | 59,00         | 0,04        | 0,07        | 0,11         | 0,23        |
| 382     | Какао с молоком                                     | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 0,20         | 6,00         |              | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |             |

|         |                                           |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
|---------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ПР      | Печенье                                   | 40          | 2,57         | 3,27         | 40,67         | 149,41         | 118,67         | 6,83          | 8,24          | 17,61          | 0,49         |              |              |              |               | 19,34 |             | 0,01        | 0,04         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               |       | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>570</b>  | <b>23,02</b> | <b>29,11</b> | <b>134,42</b> | <b>821,64</b>  | <b>744,37</b>  | <b>482,74</b> | <b>115,31</b> | <b>531,52</b>  | <b>4,12</b>  | <b>12,44</b> | <b>13,05</b> | <b>4,39</b>  | <b>163,89</b> |       | <b>0,38</b> | <b>0,51</b> | <b>3,11</b>  | <b>0,41</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
| 51      | Салат из свеклы с курагой и изюмом        | 100         | 1,85         | 6,04         | 18,06         | 134,00         | 465,10         | 5,19          | 3,08          | 59,31          | 1,66         |              |              |              |               |       | 0,04        | 0,06        | 5,53         |             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем              | 250         | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 104,00         | 385,30         | 49,23         | 26,13         | 54,60          | 1,23         | 0,01         | 1,20         | 0,91         |               |       | 0,05        | 0,05        | 10,67        | 0,18        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами         | 225         | 19,59        | 17,34        | 19,35         | 312,00         | 744,90         | 84,99         | 54,03         | 165,17         | 4,11         | 8,60         | 4,50         | 5,46         | 45,15         |       | 0,18        | 0,23        | 12,51        |             |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44          | 0,70         |              |              |              |               |       | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               |       | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               |       | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>895</b>  | <b>33,62</b> | <b>31,21</b> | <b>140,88</b> | <b>940,35</b>  | <b>1962,99</b> | <b>209,80</b> | <b>190,19</b> | <b>427,22</b>  | <b>10,05</b> | <b>9,33</b>  | <b>5,70</b>  | <b>12,60</b> | <b>45,15</b>  |       | <b>0,43</b> | <b>0,47</b> | <b>29,57</b> | <b>0,18</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1465</b> | <b>56,64</b> | <b>60,33</b> | <b>275,30</b> | <b>1761,99</b> | <b>2707,36</b> | <b>692,54</b> | <b>305,50</b> | <b>958,74</b>  | <b>14,17</b> | <b>21,77</b> | <b>18,75</b> | <b>16,99</b> | <b>209,04</b> |       | <b>0,80</b> | <b>0,98</b> | <b>32,68</b> | <b>0,59</b> |
|         | <b>ВТОРНИК</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
| 222     | Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком | 200/20      | 31,74        | 28,24        | 58,76         | 616,00         | 449,00         | 317,84        | 55,16         | 424,88         | 2,16         | 36,23        | 25,25        | 43,68        | 166,80        |       | 0,22        | 0,67        | 0,64         | 0,13        |
| 378     | Чай с молоком                             | 200         | 1,52         | 1,35         | 15,90         | 81,00          | 154,60         | 126,60        | 15,40         | 92,80          | 0,41         | 0,10         | 3,00         |              | 10,00         |       | 0,04        | 0,16        | 1,33         |             |
| 338     | Яблоко                                    | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |               |       | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,55         | 1,33         | 18,70         | 100,07         | 43,23          | 14,36         | 43,99         | 38,04          | 0,46         | 0,24         |              | 2,93         |               |       | 0,04        | 0,03        | 0,06         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>560</b>  | <b>37,21</b> | <b>31,32</b> | <b>103,16</b> | <b>844,07</b>  | <b>924,83</b>  | <b>474,80</b> | <b>123,55</b> | <b>566,72</b>  | <b>5,23</b>  | <b>36,57</b> | <b>28,25</b> | <b>46,61</b> | <b>176,80</b> |       | <b>0,33</b> | <b>0,88</b> | <b>12,03</b> | <b>0,13</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
| 45      | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 100         | 1,31         | 3,25         | 6,47          | 60,40          | 250,00         | 24,97         | 15,09         | 28,31          | 0,47         | 0,24         |              | 0,31         |               |       | 0,02        | 0,04        | 17,10        |             |
| 102     | Суп картофельный с горохом                | 250         | 5,49         | 5,28         | 16,53         | 148,25         | 472,82         | 42,68         | 35,58         | 88,10          | 2,05         | 0,02         | 3,00         | 1,81         |               |       | 0,23        | 0,07        | 5,83         | 0,18        |
| 268     | Котлета из говядины с маслом сливочным    | 110         | 15,84        | 22,54        | 13,22         | 322,00         | 196,92         | 12,82         | 30,60         | 169,76         | 2,70         | 0,48         | 14,40        |              | 40,00         |       | 0,06        | 0,16        | 0,26         | 0,16        |
| 309     | Макаронные изделия отварные               | 180         | 6,63         | 5,42         | 31,77         | 202,34         | 36,41          | 5,84          | 25,37         | 44,64          | 1,33         |              |              |              |               |       | 0,10        | 0,03        |              | 0,10        |
| 389     | Сок фруктовый                             | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         |              |              |              |               |       | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                            | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               |       | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               |       | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                              | <b>960</b>  | <b>39,99</b> | <b>39,31</b> | <b>118,70</b> | <b>1075,34</b> | <b>1334,04</b> | <b>138,23</b> | <b>204,13</b> | <b>469,51</b>  | <b>11,70</b> | <b>1,46</b>  | <b>17,40</b> | <b>8,35</b>  | <b>40,00</b>  |       | <b>0,57</b> | <b>0,43</b> | <b>27,31</b> | <b>0,44</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                      | <b>1520</b> | <b>77,20</b> | <b>70,63</b> | <b>251,86</b> | <b>1919,41</b> | <b>2258,87</b> | <b>613,03</b> | <b>327,68</b> | <b>1036,23</b> | <b>16,93</b> | <b>38,03</b> | <b>45,65</b> | <b>54,96</b> | <b>216,80</b> |       | <b>0,90</b> | <b>1,31</b> | <b>39,34</b> | <b>0,57</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |       |             |             |              |             |
| 73      | Икра кабачковая                           | 100         | 2,73         | 7,19         | 14,55         | 133,80         | 365,20         | 90,93         | 18,11         | 55,80          | 0,74         | 0,07         |              | 3,41         |               |       | 0,04        | 0,04        | 4,68         |             |
| 211     | Омлет с сыром                             | 200         | 23,88        | 29,19        | 3,40          | 462,87         | 278,62         | 348,32        | 29,07         | 415,92         | 3,66         | 4,32         | 7,26         | 7,33         | 482,85        |       | 0,13        | 0,73        | 0,43         | 1,80        |

|         |                                                               |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 379     | Кофейный напиток с<br>молоком                                 | 200         | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 101,00         | 146,34         | 125,78        | 14,00         | 90,00          | 0,13         | 0,20         | 6,00         |              | 20,00         | 0,04        | 0,15        | 1,30         |             |
| 338     | Яблоко                                                        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                                | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02          | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                                   | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                                  | <b>640</b>  | <b>33,36</b> | <b>40,33</b> | <b>64,17</b>  | <b>827,61</b>  | <b>1114,68</b> | <b>593,33</b> | <b>97,18</b>  | <b>615,00</b>  | <b>7,59</b>  | <b>16,71</b> | <b>13,26</b> | <b>12,65</b> | <b>502,85</b> | <b>0,29</b> | <b>0,98</b> | <b>16,44</b> | <b>1,80</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 52      | Салат из отварной свеклы                                      | 100         | 1,41         | 6,01         | 16,52         | 92,80          | 269,80         | 35,46         | 20,70         | 40,63          | 1,32         |              |              |              |               | 0,02        | 0,04        | 6,65         |             |
| 96      | Рассольник ленинградский                                      | 250         | 2,01         | 5,09         | 11,98         | 107,98         | 476,55         | 29,15         | 24,18         | 56,73          | 0,93         | 0,02         | 4,50         | 2,41         |               | 0,09        | 0,06        | 8,38         | 0,01        |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом                                       | 120         | 11,48        | 10,39        | 15,25         | 200,38         | 272,50         | 84,87         | 26,95         | 169,17         | 0,80         | 0,06         | 6,00         | 23,46        | 18,53         | 0,10        | 0,08        | 2,14         | 0,33        |
| 312     | Пюре картофельное                                             | 180         | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,90         | 778,25         | 44,40         | 33,30         | 103,93         | 1,20         | 0,10         | 10,86        | 4,62         |               | 0,17        | 0,12        | 21,80        | 0,09        |
| 342     | Компот из свежих плодов                                       | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,00         | 112,44         | 14,18         | 5,14          | 4,40           | 0,95         |              |              |              |               | 0,01        | 0,01        | 0,90         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                                | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                                   | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                                  | <b>970</b>  | <b>28,45</b> | <b>30,23</b> | <b>156,68</b> | <b>937,41</b>  | <b>2047,43</b> | <b>245,98</b> | <b>199,76</b> | <b>499,56</b>  | <b>7,57</b>  | <b>0,90</b>  | <b>21,36</b> | <b>36,72</b> | <b>18,53</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,42</b> | <b>40,00</b> | <b>0,43</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                          | <b>1610</b> | <b>61,81</b> | <b>70,56</b> | <b>220,85</b> | <b>1765,02</b> | <b>3162,11</b> | <b>839,32</b> | <b>296,93</b> | <b>1114,57</b> | <b>15,15</b> | <b>17,61</b> | <b>34,62</b> | <b>49,37</b> | <b>521,38</b> | <b>0,82</b> | <b>1,39</b> | <b>56,44</b> | <b>2,23</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                                |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 56      | Салат овощной с яблоками                                      | 100         | 1,16         | 0,18         | 7,20          | 143,72         | 247,19         | 33,20         | 17,31         | 29,07          | 1,28         | 0,08         |              |              |               | 0,03        | 0,03        | 15,55        |             |
| 291     | Плов из птицы                                                 | 225         | 19,07        | 11,78        | 40,20         | 343,50         | 320,34         | 52,14         | 60,80         | 197,25         | 2,22         | 0,80         |              | 2,96         | 21,90         | 0,12        | 0,15        | 6,78         |             |
| 389     | Сок фруктовый                                                 | 200         | 1,00         |              | 20,20         | 85,00          | 240,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00          | 2,80         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 4,00         |             |
| 338     | Яблоко                                                        | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 278,00         | 16,00         | 9,00          | 11,00          | 2,20         |              |              |              |               | 0,03        | 0,02        | 10,00        |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                                | 20          | 1,78         | 0,67         | 9,35          | 50,04          | 21,62          | 7,18          | 22,00         | 19,02          | 0,23         | 0,12         |              | 1,47         |               | 0,02        | 0,02        | 0,03         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                                   | 20          | 1,40         | 0,20         | 11,12         | 32,90          | 24,90          | 5,12          | 5,00          | 23,26          | 0,62         | 12,00        |              | 0,44         |               | 0,03        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                                  | <b>665</b>  | <b>24,81</b> | <b>13,23</b> | <b>97,87</b>  | <b>702,16</b>  | <b>1132,05</b> | <b>127,64</b> | <b>122,11</b> | <b>293,60</b>  | <b>9,35</b>  | <b>13,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>4,87</b>  | <b>21,90</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>36,37</b> | <b>0,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 70      | Огурцы соленые                                                | 100         | 0,80         | 0,10         | 1,70          | 10,00          | 141,00         | 23,00         | 14,00         | 24,00          | 0,60         |              |              |              |               | 0,02        | 0,10        | 3,50         |             |
| 103     | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями                   | 250         | 2,68         | 2,84         | 17,46         | 118,25         | 481,42         | 29,20         | 27,27         | 67,57          | 1,13         | 0,02         | 4,49         | 2,56         |               | 0,11        | 0,06        | 8,25         | 0,04        |
| 268     | Биточек из говядины                                           | 100         | 15,76        | 15,28        | 13,08         | 256,00         | 193,92         | 10,42         | 30,60         | 166,76         | 2,68         | 0,48         | 14,40        |              |               | 0,06        | 0,14        | 0,26         | 0,16        |
| 143     | Рагу из овощей                                                | 180         | 3,12         | 13,25        | 15,36         | 196,20         | 460,15         | 64,73         | 29,27         | 78,30          | 1,07         | 0,06         | 3,34         | 1,97         | 69,56         | 0,11        | 0,10        | 22,52        | 0,16        |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133,00         | 229,80         | 32,48         | 17,46         | 23,44          | 0,70         |              |              |              |               | 0,02        | 0,02        | 0,73         |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                                                | 70          | 6,22         | 2,32         | 32,73         | 175,13         | 75,66          | 25,13         | 76,99         | 66,57          | 0,81         | 0,42         |              | 5,13         |               | 0,07        | 0,06        | 0,11         |             |
| ПР      | Хлеб ржаной                                                   | 50          | 3,50         | 0,50         | 27,79         | 82,22          | 62,23          | 12,79         | 12,50         | 58,13          | 1,55         | 0,30         |              | 1,10         |               | 0,07        | 0,05        | 0,02         |             |
|         | <b>Итого</b>                                                  | <b>950</b>  | <b>32,74</b> | <b>34,38</b> | <b>140,13</b> | <b>970,80</b>  | <b>1644,18</b> | <b>197,75</b> | <b>208,09</b> | <b>484,77</b>  | <b>8,53</b>  | <b>1,28</b>  | <b>22,23</b> | <b>10,76</b> | <b>69,56</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,53</b> | <b>35,39</b> | <b>0,36</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                                          | <b>1615</b> | <b>57,55</b> | <b>47,61</b> | <b>238,00</b> | <b>1672,96</b> | <b>2776,23</b> | <b>325,39</b> | <b>330,20</b> | <b>778,37</b>  | <b>17,88</b> | <b>14,28</b> | <b>22,23</b> | <b>15,63</b> | <b>91,46</b>  | <b>0,71</b> | <b>0,79</b> | <b>71,75</b> | <b>0,36</b> |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                                                |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                |             |              |              |               |                |                |               |               |                |              |              |              |              |               |             |             |              |             |
| 181     | Каша жидкая молочная из<br>манной крупы с маслом и<br>сахаром | 260         | 7,27         | 12,76        | 50,41         | 346,69         | 223,71         | 159,54        | 24,16         | 140,65         | 0,60         | 2,38         | 71,40        |              | 69,02         | 0,10        | 0,20        | 1,39         | 0,18        |
| 209     | Яйцо вареное                                                  | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,00          | 66,00          | 56,00          | 22,00         | 4,80          | 76,80          | 1,00         | 12,68        | 9,68         | 22,00        | 100,00        | 0,03        | 0,18        |              | 0,35        |

|         |                                          |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|---------|------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1       | Бутерброд с маслом                       | 40           | 2,36          | 7,49          | 14,89          | 136,00          | 30,90           | 8,40           | 4,20           | 22,50          | 0,35          |               |               |               | 40,00          | 0,03         | 0,02         |               | 0,15         |
| 376     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07          | 0,02          | 15,00          | 60,00           | 8,30            | 11,10          | 1,40           | 2,80           | 0,28          |               |               |               |                |              |              | 0,03          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 25           | 1,75          | 0,25          | 13,90          | 41,13           | 31,13           | 6,40           | 6,25           | 29,08          | 0,78          | 0,15          |               | 0,55          |                | 0,04         | 0,02         | 0,01          |              |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>565</b>   | <b>16,53</b>  | <b>25,12</b>  | <b>94,20</b>   | <b>649,82</b>   | <b>350,04</b>   | <b>207,44</b>  | <b>40,81</b>   | <b>271,83</b>  | <b>3,01</b>   | <b>15,21</b>  | <b>81,08</b>  | <b>22,55</b>  | <b>209,02</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,42</b>  | <b>1,43</b>   | <b>0,68</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 55      | Салат из свеклы с огурцами солеными      | 100          | 1,42          | 6,03          | 6,28           | 85,00           | 216,70          | 30,72          | 18,62          | 39,50          | 1,07          |               |               | 1,55          |                | 0,03         | 0,03         | 5,95          |              |
| 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250          | 10,58         | 9,55          | 16,10          | 161,00          | 622,25          | 86,91          | 59,35          | 185,44         | 1,68          | 0,11          | 6,06          | 36,66         | 25,05          | 0,17         | 0,13         | 11,90         | 0,49         |
| 290/330 | Курица, тушенная в соусе                 | 125          | 16,60         | 13,55         | 3,63           | 202,50          | 194,16          | 34,16          | 19,10          | 106,88         | 0,84          |               |               |               |                |              |              |               |              |
| 303     | Каша вязкая пшенная                      | 180          | 5,03          | 6,01          | 28,76          | 189,19          | 92,63           | 13,17          | 35,90          | 102,67         | 1,18          |               |               | 1,22          |                | 0,14         | 0,02         |               | 0,10         |
| 389     | Сок фруктовый                            | 200          | 1,00          |               | 20,20          | 85,00           | 240,00          | 14,00          | 8,00           | 14,00          | 2,80          |               |               |               |                | 0,02         | 0,02         | 4,00          |              |
| ПР      | Хлеб пшеничный                           | 70           | 6,22          | 2,32          | 32,73          | 175,13          | 75,66           | 25,13          | 76,99          | 66,57          | 0,81          | 0,42          |               | 5,13          |                | 0,07         | 0,06         | 0,11          |              |
| ПР      | Хлеб ржаной                              | 50           | 3,50          | 0,50          | 27,79          | 82,22           | 62,23           | 12,79          | 12,50          | 58,13          | 1,55          | 0,30          |               | 1,10          |                | 0,07         | 0,05         | 0,02          |              |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>975</b>   | <b>44,34</b>  | <b>37,96</b>  | <b>135,49</b>  | <b>980,04</b>   | <b>1503,63</b>  | <b>216,88</b>  | <b>230,46</b>  | <b>573,18</b>  | <b>9,93</b>   | <b>0,83</b>   | <b>6,06</b>   | <b>45,66</b>  | <b>57,53</b>   | <b>0,55</b>  | <b>0,42</b>  | <b>22,49</b>  | <b>0,59</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                     | <b>1540</b>  | <b>60,87</b>  | <b>63,08</b>  | <b>229,69</b>  | <b>1629,86</b>  | <b>1853,67</b>  | <b>424,32</b>  | <b>271,27</b>  | <b>845,01</b>  | <b>12,94</b>  | <b>16,04</b>  | <b>87,14</b>  | <b>68,21</b>  | <b>266,55</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,84</b>  | <b>23,92</b>  | <b>1,27</b>  |
|         |                                          |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         |                                          |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |               |               |               |                |              |              |               |              |
|         | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                  | <b>15660</b> | <b>631,80</b> | <b>667,05</b> | <b>2527,72</b> | <b>17909,86</b> | <b>25693,84</b> | <b>5746,19</b> | <b>3063,01</b> | <b>9377,33</b> | <b>170,35</b> | <b>212,37</b> | <b>465,55</b> | <b>914,20</b> | <b>2471,34</b> | <b>14,83</b> | <b>16,06</b> | <b>460,77</b> | <b>15,25</b> |
|         | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>               | <b>1566</b>  | <b>63,18</b>  | <b>66,71</b>  | <b>252,77</b>  | <b>1790,99</b>  | <b>2569,38</b>  | <b>574,62</b>  | <b>306,30</b>  | <b>937,73</b>  | <b>17,04</b>  | <b>21,24</b>  | <b>46,56</b>  | <b>91,42</b>  | <b>247,13</b>  | <b>1,48</b>  | <b>1,61</b>  | <b>46,08</b>  | <b>15,25</b> |
|         | <b>Норма 60% от суточной нормы</b>       | <b>1350</b>  | <b>54,00</b>  | <b>55,20</b>  | <b>229,80</b>  | <b>1632,00</b>  | <b>720,00</b>   | <b>720,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>720,00</b>  | <b>10,80</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,06</b>   | <b>2,40</b>   | <b>540,00</b>  | <b>0,84</b>  | <b>0,96</b>  | <b>42,00</b>  | <b>0,60</b>  |

**основание:** сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

| расчет завтрак              | выход | белки  | жиры   | угл-ды | ккал    | К       | Ca      | Mg      | P       | Fe    | Селен  | Йод    | Фтор   | A       | B1   | B2   | C      | D    |
|-----------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|------|
| 1 день                      | 550   | 21,89  | 24,24  | 103,10 | 665,00  | 453,22  | 431,63  | 69,59   | 398,29  | 2,45  | 1,24   | 13,20  | 1,07   | 148,60  | 0,21 | 0,46 | 2,82   | 0,41 |
| 2 день                      | 560   | 40,43  | 32,58  | 87,12  | 806,93  | 648,71  | 398,83  | 109,35  | 516,78  | 4,62  | 6,17   | 4,79   | 9,68   | 181,95  | 0,21 | 0,92 | 10,81  | 0,20 |
| 3 день                      | 580   | 28,11  | 34,52  | 126,94 | 838,38  | 1035,58 | 261,87  | 82,92   | 431,52  | 8,41  | 56,95  | 64,13  | 81,18  | 453,25  | 0,25 | 0,80 | 13,81  | 1,59 |
| 4 день                      | 640   | 24,31  | 21,71  | 76,80  | 579,69  | 771,25  | 225,83  | 171,16  | 438,98  | 5,76  | 12,77  | 7,08   | 4,45   | 65,45   | 0,33 | 0,49 | 5,40   | 0,10 |
| 5 день                      | 620   | 17,40  | 16,34  | 96,97  | 561,87  | 618,03  | 369,63  | 86,80   | 276,44  | 5,65  | 12,12  | 1,48   | 1,91   | 102,43  | 1,63 | 0,24 | 14,68  | 0,41 |
| 6 день                      | 570   | 23,02  | 29,11  | 134,42 | 821,64  | 744,37  | 482,74  | 115,31  | 531,52  | 4,12  | 12,44  | 13,05  | 4,39   | 163,89  | 0,38 | 0,51 | 3,11   | 0,41 |
| 7 день                      | 560   | 37,21  | 31,32  | 103,16 | 844,07  | 924,83  | 474,8   | 123,55  | 566,72  | 5,23  | 36,57  | 28,25  | 46,61  | 176,8   | 0,33 | 0,88 | 12,03  | 0,13 |
| 8 день                      | 640   | 33,36  | 40,33  | 64,17  | 827,61  | 1114,68 | 593,33  | 97,18   | 615,00  | 7,59  | 16,71  | 13,26  | 12,65  | 502,85  | 0,29 | 0,98 | 16,44  | 1,80 |
| 9 день                      | 665   | 24,81  | 13,23  | 97,87  | 702,16  | 1132,05 | 127,64  | 122,11  | 293,60  | 9,35  | 13,00  | 0,00   | 4,87   | 21,90   | 0,25 | 0,26 | 36,37  | 0,00 |
| 10 день                     | 565   | 16,53  | 25,12  | 94,20  | 649,82  | 350,04  | 207,44  | 40,81   | 271,83  | 3,01  | 15,21  | 81,08  | 22,55  | 209,02  | 0,20 | 0,42 | 1,43   | 0,68 |
| Всего за 10 дней            | 5950  | 267,06 | 268,50 | 984,74 | 7297,17 | 7792,76 | 3573,74 | 1018,77 | 4340,68 | 56,18 | 183,18 | 226,32 | 189,36 | 2026,14 | 4,09 | 5,95 | 116,91 | 5,73 |
| В среднем за 1 день         | 595   | 26,71  | 26,85  | 98,47  | 729,72  | 779,28  | 357,37  | 101,88  | 434,07  | 5,62  | 18,32  | 22,63  | 18,94  | 202,61  | 0,41 | 0,59 | 11,69  | 5,73 |
| Норма 25% от суточной нормы | 550   | 22,50  | 23,00  | 95,75  | 680,00  | 300,00  | 300,00  | 75,00   | 300,00  | 4,50  | 0,01   | 0,03   | 1,00   | 225,00  | 0,35 | 0,40 | 17,50  | 0,25 |

| расчет обед                 | выход   | белки  | жиры   | угл-ды  | ккал    | К        | Ca      | Mg      | P       | Fe     | Селен | Йод    | Фтор   | A      | B1    | B2    | C      | D    |
|-----------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
| 1 день                      | 995     | 35,34  | 40,19  | 197,44  | 1106,90 | 2453,79  | 174,29  | 200,56  | 500,16  | 13,74  | 1,37  | 81,90  | 51,65  | 0,00   | 0,45  | 0,47  | 48,33  | 0,01 |
| 2 день                      | 950     | 43,57  | 37,30  | 165,98  | 1012,03 | 1286,46  | 376,17  | 202,91  | 527,80  | 15,40  | 0,73  | 1,80   | 42,05  | 52,23  | 6,05  | 6,00  | 23,75  | 5,99 |
| 3 день                      | 1060    | 36,70  | 72,64  | 152,22  | 1514,22 | 2180,51  | 267,39  | 228,55  | 591,53  | 13,36  | 1,42  | 26,46  | 477,50 | 56,00  | 0,74  | 0,44  | 54,41  | 1,03 |
| 4 день                      | 995     | 35,28  | 33,72  | 154,40  | 1033,70 | 2094,08  | 211,68  | 186,09  | 436,81  | 12,46  | 9,57  | 9,53   | 13,82  | 66,20  | 0,50  | 0,51  | 34,82  | 0,05 |
| 5 день                      | 960     | 34,70  | 41,62  | 151,08  | 1041,91 | 1393,97  | 134,29  | 193,50  | 526,12  | 11,43  | 2,30  | 46,79  | 25,73  | 40,00  | 0,47  | 0,43  | 27,80  | 0,44 |
| 6 день                      | 895     | 33,62  | 31,21  | 140,88  | 940,35  | 1962,99  | 209,80  | 190,19  | 427,22  | 10,05  | 9,33  | 5,70   | 12,60  | 45,15  | 0,43  | 0,47  | 29,57  | 0,18 |
| 7 день                      | 960     | 39,99  | 39,31  | 148,70  | 1075,34 | 1334,04  | 138,23  | 204,13  | 469,51  | 11,70  | 1,46  | 17,40  | 8,35   | 40,00  | 0,57  | 0,43  | 27,31  | 0,44 |
| 8 день                      | 970     | 28,45  | 30,23  | 156,68  | 937,41  | 2047,43  | 245,98  | 199,76  | 499,56  | 7,57   | 0,90  | 21,36  | 36,72  | 18,53  | 0,53  | 0,42  | 40,00  | 0,43 |
| 9 день                      | 950     | 32,74  | 34,38  | 140,13  | 970,80  | 1644,18  | 197,75  | 208,09  | 484,77  | 8,53   | 1,28  | 22,23  | 10,76  | 69,56  | 0,46  | 0,53  | 35,39  | 0,36 |
| 10 день                     | 975     | 44,34  | 37,96  | 135,49  | 980,04  | 1503,63  | 216,88  | 230,46  | 573,18  | 9,93   | 0,83  | 6,06   | 45,66  | 57,53  | 0,55  | 0,42  | 22,49  | 0,59 |
| Всего за 10 дней            | 9710,00 | 364,74 | 398,55 | 1542,99 | #####   | 17901,08 | 2172,45 | 2044,24 | 5036,65 | 114,17 | 29,19 | 239,23 | 724,84 | 445,20 | 10,74 | 10,11 | 343,86 | 9,52 |
| В среднем за 1 день         | 971,00  | 36,47  | 39,86  | 154,30  | 1061,27 | 1790,11  | 217,25  | 204,42  | 503,67  | 11,42  | 2,92  | 23,92  | 72,48  | 44,52  | 1,07  | 1,01  | 34,39  | 9,52 |
| Норма 35% от суточной нормы | 800     | 31,50  | 32,20  | 134,05  | 950,00  | 420,00   | 420,00  | 105,00  | 420,00  | 6,30   | 0,02  | 0,04   | 1,40   | 315,00 | 0,49  | 0,56  | 24,50  | 0,35 |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,17  | 1,21 | 4,40   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159762

Владелец Чаплыгина Галина Викторовна

Действителен с 03.05.2026 по 03.05.2027