

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Лицей № 8

Г. Буденновска

 И.В. Бессонова

(подпись, Ф.И.О.)

« » 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора по СК № 2

 В.В. Пронькин

(подпись, Ф.И.О.)

« » 2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|-------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | (г) | | | | (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 106 | 10,51 | 13,87 | 11,14 | 211,43 | 0,38 | 0,07 | 0,24 | - | 84,8 | 19,85 | 170,65 | 2,29 |
| 50 | Икра кабачковая | 100 | 1,70 | 8,8 | 7,70 | 116,8 | - | 0,06 | - | 8,0 | 41,0 | 35,0 | 67,0 | 7,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | | 0,035 | 0,3 | | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,4 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0 | 0,05 | 0,45 | 24 | 24 | 13,5 | 16,5 | 0,9 |
| | Итого: | 596 | 16,43 | 23,75 | 71,18 | 564,79 | 0,39 | 0,28 | 0,99 | 32,05 | 161,08 | 81,35 | 292,28 | 11,72 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,87 | - | 0,03 | 0,042 | 6,25 | 47,5 | 17,5 | 48 | 2,25 |
| 234/ 824 | Котлета из минтая с соусом красным основным | 100/50 | 15,28 | 12,3 | 15,6 | 234,22 | 0,06 | 0,15 | 5,75 | 2,1 | 16 | 39,39 | 203,52 | 0,8 |
| 312 | Каша вязкая рисовая | 180 | 2,7 | 5,53 | 29,7 | 179,37 | 0,03 | 0,03 | 0,81 | - | 10,44 | 7,72 | 73,13 | 0,47 |
| 321 | Капуста тушеная | 100 | 2,08 | 2,68 | 13,40 | 86,03 | - | 0,02 | 0,20 | 17,1 | 58,0 | 20,0 | 54,13 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 29,5 | 26,43 | 131,98 | 883,48 | 0,09 | 0,35 | 7,25 | 25,5 | 145,82 | 101,11 | 425,21 | 6,01 |
| | Итого за день: | 1526 | 45,93 | 50,18 | 203,16 | 1448,27 | 0,48 | 0,63 | 8,24 | 57,55 | 306,9 | 182,46 | 717,49 | 17,73 |

2 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268/82 4 | Шницель из говядины с соусом красным основным | 100/50 | 15,46 | 12,60 | 26,13 | 279,75 | 0,01 | 0,14 | 0,04 | 2,50 | 15,31 | 23,00 | 173,74 | 3,09 |
| 303 | Гарнир каша вязкая гречневая | 180 | 5,49 | 6,55 | 29,7 | 199,71 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93 |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132,0 | - | 0,08 | 0,05 | 5,60 | 30,16 | 40,0 | 51,66 | 1,23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | - | 0,034 | 0,038 | 1,02 | 130,85 | 13,17 | 45,58 | 0,22 |
| | Итого: | 680 | 31,11 | 29,2 | 127,18 | 895,65 | 0,03 | 0,56 | 2,42 | 9,12 | 217,49 | 128,77 | 444,32 | 8,75 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Борщ ставропольский | 250 | 2,52 | 3,69 | 15,39 | 104,85 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 35,3 | 45,5 | 53,37 | 53,4 | 1,3 |
| 294/82 4 | Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн. | 100/50 | 17,4 | 19,8 | 20 | 327,80 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | | 21,71 | 26,14 | 158,00 | 2,07 |
| 303 | Гарнир каша вязкая перловая | 180 | 5,496 | 6,552 | 29,7 | 199,75 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,3 | 131,04 | 2,93 |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,2 | 4,6 | 10,88 | 93,73 | | 0,05 | 0,07 | 5,12 | 30,63 | 41,28 | 70 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 31,98 | 35,21 | 125,4 | 946,12 | 0,06 | 0,42 | 2,55 | 40,47 | 141,49 | 175,59 | 458,87 | 9,21 |
| | Итого за день: | 1610 | 63,09 | 64,41 | 252,58 | 1841,77 | 0,09 | 0,98 | 4,97 | 49,59 | 358,98 | 304,36 | 903,19 | 17,96 |

3 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 290/ 824 | Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном | 100/50 | 21,81 | 24,59 | 5,30 | 329,75 | 0,05 | 0,06 | 0,09 | 1,80 | 47,80 | 23,85 | 207,4 | 1,70 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,51 | 7,32 | 49,68 | 282,64 | 0,018 | 0,17 | 0,13 | - | 10,44 | 7,72 | 73,12 | 0,47 |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,2 | 4,6 | 10,88 | 93,73 | | 0,05 | 0,07 | 5,12 | 30,63 | 41,28 | 70 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | | 0,035 | 0,3 | | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,02 | 0,034 | 0,28 | 1,0 | 122,12 | 17,6 | 85 | 0,63 |
| | Итого: | 670 | 35,8 | 40,19 | 115,24 | 965,58 | 0,09 | 0,42 | 0,87 | 7,92 | 219,79 | 101,25 | 469,52 | 5,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,65 | 2,77 | 24,22 | 132,5 | | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 32,5 | 30,0 | 66,65 | 1,0 |
| 131/82 4 | Голубцы любительские с соусом красным основ. | 100/50 | 8,6 | 10,53 | 12,8 | 180,37 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 32,8 | 53,83 | 25,45 | 95,2 | 1,1 |
| 303 | Гарнир каша вязкая гречневая | 180 | 5,49 | 6,55 | 29,7 | 199,71 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,3 | 131,04 | 2,93 |
| 70 | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,20 | 3,20 | 18,0 | - | 0,03 | 0,066 | 8,3 | 41,7 | 16,7 | 33,0 | 2,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 21,90 | 20,62 | 119,35 | 750,57 | 0,06 | 0,51 | 2,44 | 49,40 | 171,68 | 126,95 | 372,32 | 8,72 |
| | Итого за день: | 1600 | 57,7 | 60,81 | 234,59 | 1716,15 | 0,15 | 0,93 | 3,31 | 57,32 | 391,47 | 228,2 | 841,84 | 13,86 |

4 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 234/ 824 | Котлета из минтая с соусом красным основным | 100/50 | 15,28 | 12,30 | 15,60 | 234,22 | 0,05 | 0,14 | 5,18 | 2,40 | 19,54 | 48,90 | 183,1 7 | 1,02 |
| 303 | Гарнир каша вязкая пшеничная | 180 | 5,02 | 6,01 | 28,73 | 189,10 | 0,025 | 0,14 | 0,02 | - | 13,16 | 35,87 | 102,6 | 1,18 |
| 143 | Рагу из овощей | 100 | 1,96 | 4,44 | 11,5 | 95,0 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 24,92 | 35,66 | 21,85 | 52,7 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | - | 15,0 | 60,40 | - | - | 0,08 | 0,05 | 2,48 | 2,20 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 680 | 26,64 | 23,32 | 98,44 | 711,11 | 0,10 | 0,46 | 5,79 | 27,3 | 82,24 | 123,1 | 384,9 | 4,64 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,28 | 3,94 | 9,2 | 77,38 | - | 0,03 | 0,04 | 17,6 | 40 | 17,4 | 38,1 | 0,6 |
| 279/ 824 | Тефтеля из говядины с соусом красным основным | 100/50 | 15,28 | 22,14 | 17,93 | 332,04 | 0,01 | 0,06 | 0,08 | 4,44 | 29,94 | 30,3 | 84,8 | 1,36 |
| 312 | Гарнир макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 5,81 | 34,3 | 215,21 | 0,04 | 0,23 | 2,04 | - | 14,4 | 21,6 | 104,4 | 1,88 |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 | | 0,08 | 0,05 | 5,6 | 30,17 | 40 | 51,67 | 1,23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 948 | Кисель из сока | 200 | 0,57 | 0,06 | 30,20 | 123,60 | | 0,01 | 0,01 | 1,09 | 15,70 | 3,36 | 16,31 | 0,37 |
| | Итого: | 930 | 30,14 | 39,32 | 134,64 | 1012,62 | 0,05 | 0,53 | 2,67 | 28,7 | 141,6 | 126,9 | 337,5 | 6,72 |
| | Итого за день: | 1610 | 56,78 | 62,64 | 233,08 | 1723,73 | 0,15 | 0,99 | 8,46 | 56,1 | 223,8 | 250,0 | 722,4 | 11,36 |

5 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сметаной | 150/50 | 28,56 | 8,89 | 42,84 | 365,57 | 0,10 | 0,09 | 0,68 | 0,72 | 238,81 | 43,76 | 307,0 | 1,50 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,36 | 7,52 | 14,98 | 137,04 | 0,004 | 0,046 | 0,06 | 0,042 | 10,2 | 10,8 | 27,9 | 0,50 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,02 | 0,034 | 0,28 | 1,0 | 122,12 | 17,6 | 85 | 0,63 |
| 338 | Яблоко свежее | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 76,5 | 0 | 0,05 | 0,51 | 27,2 | 27,2 | 15,3 | 18,7 | 1,02 |
| | Итого: | 610 | 35,36 | 20,29 | 101,22 | 729,91 | 0,12 | 0,22 | 1,53 | 28,96 | 398,33 | 87,46 | 438,6 | 3,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,2 | 2,83 | 20,58 | 116,6 | 0,025 | 0,06 | 1 | 7,75 | 32,5 | 34,28 | 115 | 1,25 |
| 274 | Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным | 100/50 | 13,36 | 17,74 | 18,33 | 286,42 | 0,03 | 0,13 | 0,08 | 5,1 | 30,5 | 32,4 | 126,4 | 1,6 |
| 312 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,02 | 6,65 | 31,41 | 199,6 | 0,038 | 0,29 | 0,16 | - | 20,9 | 24,69 | 51,37 | 2,6 |
| 143 | Рагу из овощей | 100 | 1,96 | 4,44 | 11,5 | 95,0 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 24,92 | 35,66 | 21,85 | 52,7 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 26,9 | 32,23 | 131,25 | 917,61 | 0,11 | 0,66 | 1,75 | 37,82 | 133,44 | 129,72 | 391,9 | 5,29 |
| | Итого за день: | 1540 | 62,26 | 52,52 | 232,47 | 1647,52 | 0,23 | 0,88 | 3,28 | 66,78 | 531,77 | 217,18 | 830,5 | 8,94 |

6 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 106 | 10,51 | 13,87 | 11,14 | 211,43 | 0,385 | 0,07 | 0,24 | - | 84,8 | 19,85 | 170,65 | 2,29 |
| 50 | Икра кабачковая | 100 | 1,70 | 8,8 | 7,70 | 116,8 | - | 0,06 | - | 8,0 | 41,0 | 35,0 | 67,0 | 7,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60,4 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 59,33 | 0,00 | 0,04 | 0,38 | 0 | 6,5 | 8,75 | 20,75 | 0,4 |
| | Хлеб ржано- | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0 | 0,05 | 0,45 | 24 | 24 | 13,5 | 16,5 | 0,9 |
| | Итого: | 601 | 16,81 | 23,80 | 73,67 | 576,66 | 0,39 | 0,29 | 1,07 | 32,05 | 162,38 | 83,1 | 296,43 | 11,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Борщ ставропольский | 250 | 2,52 | 3,69 | 15,39 | 104,85 | 0,03 | 0,12 | 0,91 | 35,3 | 45,5 | 53,37 | 53,4 | 1,3 |
| 234/ 824 | Биточек из минтая с соусом красным основ | 100/50 | 15,28 | 12,3 | 15,6 | 234,22 | 0,06 | 0,15 | 0,05 | 2,1 | 16 | 39,39 | 203,52 | 0,8 |
| 312 | Каша вязкая рисовая | 180 | 2,7 | 5,53 | 29,7 | 179,37 | 0,03 | 0,03 | 0,81 | - | 10,44 | 7,72 | 73,13 | 0,47 |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,2 | 4,6 | 10,88 | 93,73 | | 0,05 | 0,07 | 5,12 | 30,63 | 41,28 | 70 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | 0,09 | - | 2,25 | 17 | 9 | 12 | 2,2 |
| | Итого: | 930 | 27,06 | 26,69 | 121,00 | 832,16 | 0,12 | 0,56 | 2,29 | 44,77 | 130,97 | 165,06 | 454,35 | 7,27 |
| | Итого за день: | 1531 | 43,87 | 50,49 | 194,67 | 1408,82 | 0,51 | 0,85 | 3,36 | 76,82 | 293,35 | 248,16 | 750,78 | 19,0 |

7 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|-------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | (г) | | | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268/82 4 | Шницель из говядины с соусом красным основным | 100/50 | 15,46 | 12,60 | 26,13 | 279,75 | 0,01 | 0,14 | 0,04 | 2,50 | 15,31 | 23,00 | 173,74 | 3,09 |
| 303 | Гарнир каша вязкая гречневая | 180 | 5,49 | 6,55 | 29,7 | 199,71 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93 |
| 70 | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,20 | 3,20 | 18,0 | - | 0,03 | 0,066 | 8,3 | 41,7 | 16,7 | 33,0 | 2,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,04 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | - | 0,03 | 0,38 | 1,02 | 130,8 | 13,17 | 45,58 | 0,22 |
| | Итого: | 680 | 29,61 | 22,6 | 114,98 | 781,65 | 0,03 | 0,51 | 2,78 | 11,82 | 228,9 | 105,4 | 425,66 | 9,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 2,65 | 2,77 | 24,22 | 132,5 | | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 32,5 | 30,0 | 66,65 | 1,0 |
| 288/82 4 | Птица отварная с соусом красным основным | 100/50 | 21,12 | 18,67 | 4,36 | 269,95 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 3,5 | 20,04 | 24,24 | 83,0 | 2,85 |
| 303 | Гарнир каша вязкая пшеничная | 180 | 5,496 | 6,552 | 29,7 | 199,752 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93 |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 | | 0,08 | 0,05 | 5,6 | 30,17 | 40 | 51,67 | 1,23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,04 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,4 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 35,95 | 35,36 | 116,29 | 926,99 | 0,07 | 0,56 | 2,47 | 17,40 | 126,3 | 149,0 | 378,79 | 9,70 |
| | Итого за день: | 1610 | 65,56 | 57,96 | 231,27 | 1708,64 | 0,1 | 1,07 | 5,25 | 29,22 | 355,3 | 254,5 | 804,45 | 19,22 |

8 день

| с.№ Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--|-------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | (г) | | | | (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 294/ 824 | Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн. | 100/50 | 17,4 | 19,8 | 20 | 327,80 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | | 21,71 | 26,14 | 158,00 | 2,07 |
| 309 | Гарнир макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 5,81 | 34,3 | 215,21 | 0,012 | 0,04 | 0,03 | - | 14,4 | 21,6 | 65,0 | 1,90 |
| 50 | Икра кабачковая | 100 | 1,70 | 8,8 | 7,70 | 116,8 | - | 0,06 | - | 8,0 | 41,0 | 35,0 | 67,0 | 7,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,4 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| | Итого: | 680 | 29,91 | 34,98 | 104,61 | 852,6 | 0,02 | 0,23 | 0,62 | 8,05 | 90,99 | 99,24 | 336,43 | 12,66 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,87 | - | 0,31 | 0,25 | 6,25 | 47,5 | 37,5 | 48 | 2,25 |
| 279/ 824 | Тефтеля из говядины с соусом красным основным | 100/50 | 15,28 | 22,14 | 17,93 | 332,04 | 0,01 | 0,06 | 0,08 | 4,44 | 29,94 | 30,3 | 84,8 | 1,36 |
| 303 | Гарнир каша вязкая пшеничная | 180 | 5,02 | 5,65 | 31,4 | 196,53 | 0,02 | 0,12 | 0,58 | - | 20,9 | 24,68 | 106,8 | 2,63 |
| 321 | Капуста тушеная | 60 | 1,25 | 1,61 | 8,04 | 51,62 | - | 0,01 | 0,12 | 10,26 | 34,8 | 12 | 32,48 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 890 | 30,99 | 35,32 | 130,65 | 964,05 | 0,03 | 0,62 | 1,48 | 21 | 147,02 | 120,98 | 318,51 | 8,41 |
| | Итого за день: | 1570 | 60,9 | 70,3 | 235,26 | 1816,65 | 0,05 | 0,85 | 2,1 | 29,05 | 238,01 | 220,22 | 654,94 | 21,07 |

9 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------------|--|---------------------|------------------|--------------|---------------|--|-------------|----------------|----------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | (г) | | | | (мг) | | | | (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268/ 824 | Шницель из говядины с соусом красным основн | 100/50 | 15,46 | 12,60 | 26,13 | 279,75 | 0,01 | 0,14 | 0,04 | 2,50 | 15,31 | 23,00 | 173,74 | 3,09 |
| 303 | Гарнир каша вязкая пшениная | 180 | 5,02 | 5,65 | 31,4 | 196,53 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | - | 20,90 | 24,68 | 106,8 | 2,63 |
| 143 | Рагу из овощей | 100 | 1,96 | 4,44 | 11,5 | 95,0 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 24,92 | 35,66 | 21,85 | 52,7 | 0,75 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | - | 0,04 | 0,01 | - | 5,20 | 7,00 | 16,60 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | - | 15,0 | 60,40 | - | - | 0,08 | 0,05 | 2,48 | 2,20 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 680 | 26,34 | 23,14 | 108,88 | 750,33 | 0,05 | 0,41 | 0,72 | 27,47 | 87,35 | 89,23 | 378,87 | 7,68 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,28 | 3,94 | 9,20 | 77,38 | - | 0,06 | 0,05 | 17,6 | 40,0 | 27,40 | 38,1 | 0,6 |
| 274 | Зраза, рубленная из говядины с соусом | 100/50 | 13,36 | 17,74 | 18,33 | 286,42 | 0,03 | 0,13 | 0,08 | 5,1 | 30,5 | 32,4 | 126,4 | 1,6 |
| 303 | Гарнир каша вязкая гречневая | 180 | 5,49 | 6,55 | 29,7 | 199,71 | 0,02 | 0,19 | 1,84 | - | 29,77 | 38,30 | 131,04 | 2,93 |
| 143 | Рагу из овощей | 100 | 1,96 | 4,44 | 11,5 | 95,0 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 24,92 | 35,66 | 21,85 | 52,7 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано- | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | 0,09 | - | 2,25 | 17,0 | 9,0 | 12,0 | 2,20 |
| | Итого: | 930 | 26,45 | 33,24 | 118,16 | 878,5 | 0,07 | 0,65 | 2,48 | 49,87 | 164,33 | 143,25 | 402,54 | 9,36 |
| | Итого за день: | 1610 | 52,79 | 56,38 | 227,04 | 1628,83 | 0,12 | 1,06 | 3,2 | 77,34 | 251,68 | 232,48 | 781,41 | 17,04 |

10 день

| № Ре- цеп- туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом | 200/5 | 8,61 | 9,13 | 38,23 | 269,53 | 0,063 | 0,065 | 0,081 | 1,00 | 134,5 | 25,70 | 134,08 | 0,58 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | - | 0,034 | 0,03 | 1,02 | 130,85 | 13,17 | 45,58 | 0,22 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,36 | 7,52 | 14,98 | 137,04 | 0,004 | 0,046 | 0,46 | - | 10,2 | 10,8 | 27,9 | 0,50 |
| 338 | Яблоко свежее | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 76,5 | 0 | 0,05 | 0,51 | 27,2 | 27,2 | 15,3 | 18,7 | 1,02 |
| | Итого: | 615 | 15,23 | 20,01 | 98,21 | 634,87 | 0,07 | 0,20 | 1,08 | 29,22 | 302,75 | 64,97 | 226,26 | 2,32 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с перловой крупой | 250 | 2,55 | 2,78 | 24,48 | 133,14 | 0,03 | 0,06 | 1,0 | 8,25 | 25,9 | 26,50 | 115,0 | 1,01 |
| 131/824 | Голубцы любительские с соусом красным основ. | 100/50 | 8,6 | 10,53 | 12,8 | 180,37 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 32,8 | 53,83 | 25,45 | 95,2 | 1,1 |
| 312 | Гарнир макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 5,81 | 34,3 | 215,21 | 0,04 | 0,23 | 2,04 | - | 14,40 | 21,60 | 104,40 | 1,88 |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132,0 | - | 0,08 | 0,05 | 5,60 | 30,16 | 40,0 | 51,66 | 1,23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | | 0,048 | 0,45 | | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 | - | - | - | 0,05 | 2,48 | 2,2 | 4,13 | 0,41 |
| | Итого: | 930 | 24,24 | 26,49 | 136,41 | 880,71 | 0,11 | 0,55 | 3,56 | 46,7 | 138,17 | 130,05 | 412,69 | 6,91 |
| | Итого за день: | 1545 | 39,47 | 46,5 | 234,62 | 1515,58 | 0,18 | 0,74 | 4,64 | 75,92 | 440,92 | 195,02 | 638,95 | 9,23 |

