Согласовано
директор ЛДП гимназии №12 г. Донецка
Сергеева О.В

Приложение №1 к контракту №
От «____»_____2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП “ДПОК”

_____ ( Э.Н.Кулиев)

“____”_____ 2024 год

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
# ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ с 11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК:** | | **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 519.97 г. | Котлеты из филе кур | 100/8 | сухари | 10 | 302 | 15,9 | 19,6 | 15 | 0,06 | | | 0,08 | 21 | | 16,8 | 1,44 |
| СР 463.94 г. | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | гречка | 80,9 | 372 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 0,27 | | 0,03 | | 16,27 | 162,4 | 108 | 3,73 |
| Таб.24.94 г. | Огурцы свежие | 30 | масло слив. | 15 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | 3 | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| | Помидоры свежие | 30 | соль | 2,8 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| Пром. произв. | Хлеб пшеничный в/с | 80 | огурец св. | 31,5/30 | 12,6 | 0,64 | 0,1 | 2,16 | 0,03 | 11,8 | | | 12,16 | 22,4 | 11,5 | 0,5 |
| | молоко кипяченое | 200 | помидор св. | 35,4/30 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | | | мука | 60 | 116 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 0,08 | 2,6 | 0,02 | 0,1 | 240 | 118 | 32 | 0,12 |
| | | | сахар | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 5,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 237/226 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | филе кур | 77 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО завтрак:** | | | | **1019,9** | **40,49** | **37,4** | **127,82** | **0,567666667** | **24,9** | **0,046666667** | **0,18** | **311,3466667** | **303,019** | **188,1** | **6,963333333** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | 200 | **Сок** | 200 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 120.94 г. | Щи из св. капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | капуста | 62,5/50 | 108,6 | 2,28 | 6,3 | 10,32 | 0,09 | 38,4 | 0,28 | 0,18 | 62,1 | 64,9 | 27,4 | 1,04 |
| СР 433.97 г. | Свинина духовая | 100/250 | картофель | 237,1/190 | 425,92 | 31,89 | 17,37 | 33,15 | 0,59 | 77,2 | 1,47 | 7,01 | 118,61 | 516,2 | 146,98 | 8,04 |
| Таб. 24.94 г. | Редис свежий | 25 | морковь | 56,5/45 | 5,25 | 0,3 | 0,025 | 0,95 | 0,003 | 6,25 | | | 9,75 | 0,025 | 3,25 | 0,25 |
| Пром. произв. | Огурец свежий | 40 | лук репч. | 39/30 | 5,6 | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 0,012 | 4 | | | 9,2 | 0,08 | 5,6 | 0,24 |
| СР 687.94 г. | Хлеб пшеничный в/с | 100 | сметана | 10 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| | Фрукты | 100 | свинина | 147 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | редис | 27 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 79 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 42/40 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат паста | 5,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО обед:** | | | | **943,12** | **43,92** | **25,145** | **129,64** | **0,875** | **142,65** | **1,75** | **7,19** | **242,49** | **605,505** | **222,13** | **13,27** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **1963,02** | **84,41** | **62,545** | **257,46** | **1,443** | **167,55** | **1,80** | **7,37** | **553,84** | **908,524** | **410,23** | **20,23** |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | Минеральные вещества |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ВТОРНИК:** | **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| СР 83.94 г. | Сельдь слабосолёная | 80 | сельдь | 208 | 156 | 9,6 | 12,53 | 0,94 | | 0,4 | 0,03 | 7,65 | 132,12 | 449,6 | 66,56 | 1,76 |
| СР 472.94 г. | Картофельное пюре | 200 | картофель | 228 | 218 | 4,2 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,13 |
| СР 75.94 г. | Икра свекольная | 60 | масло слив. | 11,5 | 77,4 | 1,44 | 4,56 | 7,8 | 0,012 | 9,96 | | 0,08 | 9,6 | 12,6 | 5,32 | 0,288 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 80 | свекла | 57,5 | 206,5 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| СР 682.94 г. | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | лук | 12,5/10 | 60 | 0,2 | | 15,2 | | 3,3 | | 0,08 | 8,45 | 10,24 | 5,36 | 0,86 |
| | Яйцо отварное | 40 | томат. паста | 6,6 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,028 | 0,176 | | 1,4 | 22 | 59,46 | 1,72 | 1 |
| | | | лим. кислота | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 15,72 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | чай | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 3,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 31,6 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак:** | | | | | **780,7** | **26,7** | **31,5** | **95,76** | **0,424** | **59,436** | **0,15** | **9,44** | **211,26** | **666,7** | **141,36** | **6,76** |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 138.3.94 г. | Суп гороховый с гренками | 250/20 | картофель | 67/50 | 256,25 | 9,05 | 5,9 | 40,53 | 0,33 | 15,22 | 0,27 | 0,24 | 50,2 | 125,1 | 45 | 2,7 |
| СР 403.3.94 г. | Плов из свинины | 100/200 | соль | 5,4 | 525 | 32,4 | 17,71 | 56,71 | 0,14 | 4,9 | 0,26 | 4,47 | 41,52 | 284,84 | 62,62 | 3,6 |
| Таб.24.94 г. | Огурцы свежие | 30 | лук | 33/28 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | 3 | | | 0,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| Пром произв | Помидоры свежие | 30 | томат. паста | 6 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,15 | 6 | 0,27 |
| СР 585.94 г. | Хлеб пшеничный в/с | 100 | лим. кислота | 0,2 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| СР 695.94 г. | Компот из свежих яблок и вишни с/м | 200 | сахар | 25,5 | 143 | 0,22 | 0,11 | 35,8 | 0,01 | 7,49 | | | 8,4 | 5,09 | 5,9 | 1,11 |
| | Фрукты | 100 | мука | 60 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | горох | 20,3/20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 31,5/25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | свинина | 147 | | | | | | | | | | | | |
| | | | рис | 67 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 31,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 35,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яблоко | 22,7/20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вишня с/м | 22,7 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО обед:** | | | | | **1245,1** | **50,37** | **25,22** | **197,94** | **0,667** | **51,11** | **0,53** | **4,71** | **134,75** | **426,24** | **154,72** | **10,96** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **2113,8** | **78,07** | **56,72** | **314,9** | **1,111** | **114,346** | **0,68** | **14,14666667** | **359,3066667** | **1106,24** | **303,98** | **18,32133333** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |

**СРЕДА:** **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** **ЛЕТО** **с 11 лет**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 294.94 г. | Сырники со сметаной и сахаром | 200/20/10 | творог | 181,2 | 539,9 | 30,4 | 24,8 | 37,8 | 0,13 | 0,93 | 0,39 | | 320,3 | 478,8 | 51,2 | 2,13 |
| СР 8.97 г. | Бутерброд с сыром | 30/30 | мука | 39,2 | 185,33 | 9,28 | 9,15 | 15,95 | 0,05 | 0,21 | 78 | 0,22 | 258,06 | 150 | 14,1 | 0,57 |
| СР 642.94 г. | Какао с молоком | 200 | сахар | 51,2 | 190 | 4,9 | 5 | 32,5 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 180,8 | 116,2 | 31 | 1 |
| | | | соль | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит | 6,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 6,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр | 31,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | какао | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО завтрак** | | | | **915,23** | **44,58** | **38,95** | **86,25** | **0,22** | **2,44** | **78,41** | **0,23** | **759,16** | **745** | **96,3** | **3,7** |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 139.94 г. | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | мука | 75 | 120 | 2,9 | 2,5 | 21 | 0,7 | 21,82 | 0,32 | 0,17 | 40,5 | 111,7 | 33,4 | 1,7 |
| СР 439.94 г. | Куры отварные | 100/10 | сахар | 21,5 | 181,67 | 16,56 | 12,57 | 0,47 | | 0,3 | | 0,01 | 11,97 | 3,99 | 1,1 | 0,1 |
| СР 472.94 г. | Пюре картофельное | 200 | соль | 4,3 | 218 | 4,67 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,113 |
| ТТК от 08 г. | Помидор свежий | 60 | дрожжи | 0,38 | 13,8 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 0,36 | 15 | | | 8,4 | 0,32 | 12 | 0,114 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 100 | помидор | 70,8 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| СР 590.94 г. | Кисель из вишни | 200 | картофель | 328,4 | 146 | 0,2 | | 34,4 | 0,01 | 4,23 | 4,79 | | 14,43 | 15,39 | 7,33 | 0,2 |
| | | | морковь | 12,5/12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репч. | 12/10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | птица | 134/100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 19,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вишня | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | | | крахмал | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 31,6 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО обед:** | | | | **937,22** | **32,72** | **25,2** | **140,33** | **1,48** | **86,95** | **5,23** | **0,41** | **117,1** | **266,2** | **118,63** | **5,127** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **1940,45** | **78,3** | **64,15** | **247,78** | **1,72** | **93,19** | **83,64** | **0,64** | **889,56** | **1024,5** | **222,83** | **9,427** |

**ЧЕТВЕРГ:** **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** **ЛЕТО** **с 11 лет**

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 418.94 г. | Зразы рубленные из свинины с яйцом | 100/10 | свинина | 54 | 478,5 | 40 | 26,8 | 19,11 | 0,29 | 0,33 | 0,14 | 1,95 | 234,6 | 204,3 | 24,37 | 1,72 |
| СР 469.94 г. | Макаронные изделия отварные | 200 | яйцо | 7 | 236 | 7,2 | 0,8 | 48,8 | 0,12 | | 0,04 | | 26,27 | 63,1 | 11,64 | 1,2 |
| СР 60.94 г. | Огурец свежий | 60 | сыр | 21/20 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 0,018 | 6 | | | 13,8 | 0,12 | 8,4 | 0,36 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 80 | сухари | 8,6 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | Сыр твёрдый | 20 | сахар | 16,2 | 80 | 5,06 | 5,6 | 6,47 | | 0,3 | 0,05 | 0,22 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| ТТК 13.01.08 | Кофейный напиток | 200 | масло раст. | 5,7 | 59 | 0,4 | 0,2 | 15,17 | | | | | 0,3 | | | 0,04 |
| | Фрукты | 100 | масло слив. | 22,7 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | | | макарон. изделия | 68 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | соль | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 63/60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 68,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | кофейн напиток | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук | 49/37 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 16 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак** | | | | | **1120,1** | **59,72** | **34,67** | **143,45** | **0,562** | **19,63** | **0,23** | **2,17** | **501,79** | **386,52** | **83,01** | **6,46** |
| **Второй завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 22.05.08г | Суп картофельный с пельменями | 250/50 | мясо | 21,5 | 87 | 1,8 | 2,4 | 14,1 | 0,24 | 31,43 | 0,34 | 0,98 | 46,17 | 161,8 | 48,21 | 2,44 |
| СР 314.94 г. | Рыба в тесте | 100 | масло раст. | 13,7 | 158 | 22,6 | 7,4 | 0,3 | 0,09 | | 0,12 | | 46,06 | 134,62 | 138,8 | 44,1 |
| СР 472.94 г. | Картофель отварной | 200 | масло слив | 9,5 | 222 | 4 | 8,2 | 32,4 | 0,21 | 35,5 | 0,09 | 0,17 | 22,87 | 104,93 | 41,07 | 1,65 |
| Таб.24.94 г. | Помидоры свежие | 60 | соль | 7,7 | 13,8 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 0,36 | 15 | | | 8,4 | 0,32 | 12 | 0,114 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 100 | картофель | 384,5 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | морковь | 12,5/10 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | | | лук репч. | 14,3/12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон кислота | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 95 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 70,8/60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | рыба | 69/46 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО обед:** | | | | | **826,55** | **37,79** | **19,13** | **123,46** | **1,05** | **85,73** | **0,55** | **1,15** | **150,33** | **414,97** | **259,98** | **49,804** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **2034,65** | **98,51** | **53,8** | **288,11** | **1,632** | **109,16** | **0,78** | **3,32** | **665,42** | **814,79** | **350,89** | **56,864** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ПЯТНИЦА:** | | **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 285 г | Омлет натуральный с сыром | 175 | яйцо | 120 | 405,4 | 20,9 | 34,33 | 2,97 | 0,12 | 0,38 | 423,5 | 0,1 | 305,8 | 364,24 | 20,46 | 3,21 |
| Таб.24.97 г. | Помидоры свежие | 30 | молоко | 145 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| | Огурцы свежие | 30 | масло раст. | 1 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,015 | 3 | | | 0,69 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| Пром произв. | Хлеб пшеничный в\с | 80 | соль | 2,8 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| СР 642.94 г. | Какао с молоком | 200 | огурец | 31,5/30 | 190 | 4,9 | 5 | 32,5 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,1 | 180,8 | 116,2 | 31 | 1 |
| | Печенье | 50 | помидор | 35,4/30 | 208,5 | 3,75 | 6,6 | 31,75 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| | | | какао | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 21,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр | 22 | | | | | | | | | | | | |
| | | | печенье | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО завтрак:** | | | | **1021,2** | **36,3** | **46,83** | **111,68** | **0,337** | **12,18** | **429,02** | **1,95** | **516,81** | **525,659** | **81,26** | **6,43** |
| **Второй завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 110.94 г. | Борщ из св. капусты с картофелем и | 250/50 | яйцо | 1 | 236,5 | 5,9 | 6,4 | 40,95 | 0,77 | 24,9 | 0,34 | 0,21 | 72,2 | 113,1 | 38,8 | 2,1 |
| СР 398.94 г. | Свинина в кисло-сладком соусе | 100/125 | масло раст. | 2,2 | 306 | 31 | 11,5 | 20 | 0,19 | 7,1 | | 7,62 | 57,8 | 337 | 54,3 | 536 |
| СР 472.94 г. | Картофельное пюре | 200 | соль | 4 | 218 | 4,67 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,13 |
| Таб 24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | огурец | 31,5/30 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| | Огурцы свежие | 30 | помидор | 35,4/30 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| Пром произв. | Хлеб пшеничный в/с | 100 | сахар | 16,5 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | Сок фруктовый | 200 | мука | 115 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | Фрукты | 100 | дрожжи | 0,68 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | | | свекла | 50/40 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 242,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5/10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репч. | 45 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат. паста | 11 | | | | | | | | | | | | |
| | | | капуста св. | 25/20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон кислота | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | свинина | 147 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 22 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 31,6 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО обед:** | | | | **1117,8** | **49,72** | **28,2** | **165,41** | **1,421** | **101,9** | **0,46** | **8,06** | **209,49** | **609,419** | **192,6** | **544,2** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2227** | **87,02** | **75,03** | **298,29** | **1,778** | **117,88** | **429,48** | **10,01** | **739,6** | **1148,378** | **281,76** | **551,23** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ПОНЕДЕЛЬНИК:** | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 416.94 г. | Шницель из свинины рубленный | 100/5 | свинина | 74 | 256,94 | 16,16 | 14,28 | 13,64 | 0,09 | | 1,56 | 0,89 | 33,8 | | | 2,47 |
| СР 469.94 г. | Макаронные изделия отварные | 200 | соль | 4,9 | 236 | 7,2 | 0,8 | 48,8 | 0,12 | | 0,04 | | 26,27 | 63,1 | 11,64 | 1,2 |
| Таб. 24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | масло раст | 6 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| | Огурцы свежие | 30 | сухари панир | 10 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 80 | макар. издел | 68 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| СР 642.94 г. | Какао с молоком | 200 | масло слив | 12 | 190 | 4,9 | 5 | 32,5 | | 1,3 | 0,02 | 1 | 180,8 | 116,2 | 31 | 1 |
| | | | помидор | 35,4/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 31,5/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | какао | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 21,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 124 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мука | 70,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак:** | | | | | **900,24** | **35,01** | **20,98** | **139,4** | **0,341** | **8,8** | **1,62** | **1,89** | **262,79** | **179,519** | **62,44** | **5,84** |
| **Второй завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 138.94 г. | Суп картофельный с фасолью | 250 | картофель | 83,5/50 | 167 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 0,13 | 5,3 | 0,81 | | 51 | 137 | 38 | 18 |
| СР 401.94 г. | Гуляш из свинины | 100/100 | морковь | 12,5/10 | 312,67 | 31,5 | 11,78 | 20,3 | 0,2 | 7,22 | | 7,78 | 59,03 | 344 | 55,42 | 5,47 |
| СР 463.94 г. | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | лук | 39/25 | 372 | 11,6 | 101,4 | 56,8 | 0,27 | | 0,27 | | 16,27 | 162,4 | 108 | 3,7 |
| Таб. 24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | фасоль | 20,3/20 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| СР 766.04 г. | Огурцы свежие | 30 | соль | 7 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| Пром произв | Сок фруктовый | 200 | масло слив | 19 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 100 | зелень | 0,2 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 1,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | Фрукты | 100 | свинина | 147 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | | | томат паста | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 35,4/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | орурец | 31,5/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | гречка | 80,9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО Обед:** | | | | | **1208,97** | **57,45** | **120,08** | **174,86** | **1,781** | **36,82** | **1,08** | **7,78** | **177,52** | **667,919** | **248,12** | **31,14** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **2197,21** | **93,46** | **141,06** | **335,46** | **2,142** | **49,42** | **2,7** | **9,67** | **453,61** | **860,738** | **318,46** | **37,58** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | **ВТОРНИК:** | | | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 418.94 г. | Зразы рубленные из свинины с яйцом | 100/10 | свинина | 54 | 478,5 | 40 | 26,8 | 19,11 | 0,29 | 0,33 | 0,14 | 1,95 | 234,6 | 204,13 | 24,37 | 1,72 |
| ТТК 01.08 г. | Рис отварной | 200 | лук | 49/37 | 203 | 3,3 | 5,5 | 34,3 | 0,027 | 5,1 | 0,13 | | 1,19 | 52 | 16,1 | 0,45 |
| Таб.24.94 г. | Огурцы свежие | 60 | яйцо | 47 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 0,018 | 6 | | | 13,8 | 0,12 | 8,4 | 0,36 |
| Пром произв | Хлеб пшеничный в/с | 80 | масло раст. | 5,7 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| СР 628.94 г | Чай с сахаром | 200 | сухари панир. | 8,4 | 58 | 0,2 | | 15 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,2 | 4,4 | 0,9 |
| | Фрукты | 100 | соль | 5 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | Яйцо отварное | 40 | рис | 72 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,028 | 0,176 | | 1,4 | 22 | 59,46 | 1,72 | 1 |
| | | | масло слив | 24,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 63/60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | чай | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 16,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 68,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | молоко | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак:** | | | | | **1061,9** | **55,94** | **36,87** | **125,19** | **0,49** | **16,61** | **20,24** | **3,75** | **295,42** | **339,1** | **102,59** | **5,64** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 138.94 г. | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/20 | картофель | 341,3 | 230 | 8,9 | 6 | 34,1 | 0,19 | 5,34 | 0,81 | | 38,9 | 86,2 | 34,6 | 2,06 |
| СР 376.94 г. | Поджарка из свинины | 100/25 | морковь | 12,5/10 | 335 | 33,8 | 12,6 | 21,8 | 0,21 | 7,74 | | 8,34 | 63,3 | 369 | 59,4 | 5,86 |
| СР 470.94 г. | Картофель отварной | 200 | лук | 51/42 | 222 | 4 | 8,2 | 32,4 | 0,21 | 35,5 | 0,09 | 0,17 | 22,87 | 104,93 | 41,07 | 1,65 |
| Таб.24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | горох | 20,3/20 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| Таб.24.94 г. | Огурцы свежие | 30 | соль | 7 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| произв. | Хлеб пшеничный в/с | 100 | масло слив | 22 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| произв. | Сок фруктовый | 200 | зелень | 0,2 | 88 | 1 | | 212 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | | | свинина | 147 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат. паста | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 35,4/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 31,5/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 70 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО обед:** | | | | | **1278,65** | **54,08** | **39,11** | **360,54** | **0,8** | **60,24** | **0,94** | **7,24** | **304** | **607,27** | **173,96** | **10,75** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **2428,55** | **111** | **76** | **506,9** | **1,31** | **80,65** | **21,2** | **11** | **612,7** | **959,67** | **284,5** | **17** |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |

**СРЕДА: ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ЛЕТО с 11 лет**

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 393.97 г. | Шницель из свинины | 100/5 | сухари | 10 | 256,94 | 16,16 | 14,28 | 13,64 | 0,09 | | 1,56 | | 83,8 | | 2,47 | 0,89 |
| СР 482.94 г. | Капуста тушеная | 60 | капуста | 86/67 | 56,4 | 1,5 | 2,76 | 6,42 | 0,02 | 39,72 | 0,06 | 1,08 | 47,88 | 31,68 | 15,84 | 0,66 |
| СР 472.94 г. | Картофельное пюре | 200 | томат. паста | 1,44 | 218 | 4,67 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,13 |
| СР 628.94 г. | Хлеб пшеничный в\с | 80 | лук | 2,9/2,4 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | 0,08 | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | Чай с молоком | 200 | масло раст. | 6 | 75,37 | 1,26 | 1,44 | 15,09 | 0,02 | | 0,07 | 0,59 | 54,26 | | | 0,07 |
| | Печенье | 50 | морковь | 1,5/1,2 | 208,5 | 3,75 | 6,6 | 31,75 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| | | | лим. кислота | 0,04 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 17 | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль | 3,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 228 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 14 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | чай | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 105,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | печенье | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | | свинина | 74 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак:** | | | | | **1021,41** | **33,52** | **34,89** | **138,44** | **0,554** | **85,32** | **7,31** | **3,73** | **239,53** | **211,48** | **90,71** | **5,52** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фркутовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 05.08 г. | Суп картофельный с клецками | 250/33 | картофель | 167 | 198,46 | 7,25 | 6,79 | 32,7 | 0,1545 | 8,51 | 0,82 | | 25,82 | 64,2 | 24,4 | 1,424 |
| СР 449.94 г. | Плов из филе кур | 100/200 | лук | 30/25 | 512 | 26,2 | 17 | 62,2 | | | | | 42,6 | 152,5 | 55,4 | 1,4 |
| Таб. 24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | морковь | 31,5/25 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| Пром. произв. | Огурцы свежие | 30 | масло слив. | 18,66 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| СР 687.94 г. | Хлеб пшеничный в/с | 100 | зелень | 0,2 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | 10,82 | | 9,6 | 0,72 |
| | Сок фруктовый | 200 | соль | 4,3 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | | | рис | 70 | | | | | | | | | | | | |
| | | | филе куриное | 137 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 85,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 2,9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло раст | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат паста | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 35,4/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 31,5/30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО обед:** | | | | **1015,76** | **47,83** | **32,25** | **172,465** | **0,3545** | **30,41** | **0,85** | **0,2** | **222,69** | **322,37** | **128,3** | **4,994** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **2125,17** | **82,35** | **67,14** | **332,105** | **0,9285** | **119,53** | **8,16** | **3,93** | **475,52** | **547,15** | **226,91** | **11,114** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | **ЧЕТВЕРГ:** | | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 294.94 г. | Сырники со сметаной и сахаром | 200/20/10 | творог | 181,3 | 539,9 | 30,4 | 24,8 | 37,8 | 0,13 | 0,93 | 0,39 | | 320,3 | 478,8 | 51,2 | 2,13 |
| СР 628.94 г. | Чай с молоком цельным | 200 | мука | 41/7 | 75,37 | 1,26 | 1,44 | 15,09 | 0,02 | | 0,07 | 0,51 | 54,26 | | | 0,07 |
| СР 8.97 г. | Бутерброд с маслом и сыром твёрдым | 20/15/15 | сахар | 46,2 | 204,55 | 5,15 | 15,51 | 10,84 | 0,045 | 0,105 | 99 | 0,26 | 134,66 | 79,5 | 7,65 | 0,36 |
| | Фрукты | 100 | соль | 0,5 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | | | чай | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 6,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло раст. | 6,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр | 16/15 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сл. | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО завтрак:** | | | | **871,82** | **37,21** | **42,15** | **73,53** | **0,225** | **14,035** | **99,46** | **0,77** | **525,22** | **569,3** | **77,85** | **4,76** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 120.94 г. | Щи из св. капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | картофель | 278,1 | 108,6 | 2,28 | 6,3 | 10,32 | 0,09 | 38,4 | 0,28 | 0,18 | 62,1 | 64,9 | 27,4 | 1,04 |
| СР 519.97 г. | Котлета из филе кур | 100/8 | капуста | 62,5/50 | 302 | 15,9 | 19,6 | 15 | 0,06 | | 0,08 | | 21 | | 16,8 | 1,44 |
| СР 472.94 г. | Картофельное пюре | 200 | лук | 15/12 | 218 | 4,67 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,13 |
| Таб.24.94 г. | Помидоры свежие | 30 | морковь | 12,5/10 | 6,9 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 0,018 | 7,5 | | | 4,2 | 0,159 | 6 | 0,27 |
| Пром произв | Огурцы свежие | 30 | томат. паста | 2 | 4,2 | 0,24 | 0,03 | 0,78 | 0,009 | | | | 6,9 | 0,06 | 4,2 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 100 | соль | 7,2 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| | Фрукты | 100 | масло слив. | 20 | 52 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 13 | | | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | зелень | 0,2 | 88 | 1 | | 21,2 | 0,02 | 3,8 | | | 13,3 | 13,3 | 7,9 | 0,6 |
| | | | филе кур | 77 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло раст. | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари панир. | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,38 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сок | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 57,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидоры | 35,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурцы | 31,5 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО обед:** | | | | | **1037,45** | **32,55** | **36,4** | **140,42** | **0,637** | **108,3** | **0,48** | **0,41** | **165,3** | **224,219** | **146,1** | **8,76** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **1997,27** | **70,76** | **78,55** | **235,15** | **0,882** | **126,135** | **99,94** | **1,18** | **703,82** | **806,819** | **231,85** | **14,12** |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Кол-во, г. | Энергет. ценность, Ккал. | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | **ПЯТНИЦА:** | | **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | **ЛЕТО** | **с 11 лет** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 423.94 г. | Тефтели с рисом из свинины | 100/50 | свинина | 66 | 255 | 12 | 17,9 | 12,4 | 0,11 | 4,62 | 6,49 | 0,55 | 67,1 | 154,5 | 47,2 | 1,8 |
| СР 472.94 г. | Картофельное пюре | 200 | рис | 9,6 | 218 | 4,67 | 9 | 29 | 0,28 | 45,6 | 0,12 | 0,23 | 28,27 | 134,8 | 52,8 | 2,13 |
| Таб.24.94 г. | Помидоры свежие | 60 | соль | 4,8 | 13,8 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 0,36 | 15 | | | 8,4 | 0,32 | 12 | 0,114 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 80 | лук | 30,6/25 | 206,2 | 6,18 | 0,81 | 42,54 | 0,104 | | | | | | 9,6 | 0,72 |
| СР 628.94 г. | Чай со сгущеным молоком | 200 | масло раст. | 9,3 | 86 | 1,6 | 1,7 | 17,4 | 0,01 | 0,75 | | | | | 11 | 0,9 |
| | | | мука | 67,8 | | | | | | | | | | | | |
| | | | томат паста | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 5,8/5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 12,25 | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 194,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло слив | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | помидор | 70,8/60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | чай | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко сгущ. | 19 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 33,6 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО завтрак:** | | | | | **779** | **25,11** | **29,53** | **103,62** | **0,864** | **65,97** | **6,61** | **0,78** | **103,77** | **289,62** | **132,6** | **5,664** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | **200** | **Сок** | **200** | **88** | **1** | | **21,2** | **0,02** | **3,8** | | | **13,3** | **13,3** | **7,9** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СР 135.94 г. | Суп картофельный с мясн. фрикад | 250/50 | картофель | 133/100 | 173 | 3,2 | 4,5 | 22,9 | 0,15 | 8,12 | 1,05 | | 26 | 66 | 25 | 1,3 |
| СР 309.94 г. | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/75 | морковь | 43,5/37 | 173 | 15,6 | 8,67 | 7,56 | 0,05 | 0,4 | 0,01 | | 20,27 | 113,3 | 16,13 | 0,4 |
| СР 465.94 г. | Рис отварной | 200 | лук | 40/33 | 203 | 3,3 | 5,5 | 34,3 | 0,027 | 5,1 | 0,13 | | 1,19 | 52 | 16,1 | 0,45 |
| Таб. 24.94 г. | Огурцы свежие | 60 | томат. паста | 10 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 0,015 | 6 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| СР 682.94 г. | Оладьи со сгущеным молоком | 50/20 | соль | 6,5 | 188 | 4,6 | 4,5 | 31,5 | 0,06 | 0,37 | 0,01 | | 69,5 | 71,7 | 11,7 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 100 | масло слив | 11,5 | 257,75 | 7,73 | 1,01 | 53,18 | 0,13 | | | | 13,53 | | 12 | 0,9 |
| СР 585/94 г. | Компот из яблок и с/м вишен | 200 | зелень | 0,2 | 142 | 0,2 | | 35,8 | 0,01 | 7,49 | | | 7,74 | 5 | 4,1 | 1,1 |
| | | | свинина | 57 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 5,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | рыба | 183/122 | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло раст | 11,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лим. кислота | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 29 | | | | | | | | | | | | |
| | | | рис | 72 | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурец | 63/60 | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука | 103,4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко сгущ | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,68 | | | | | | | | | | | | |
| | | | яблоко | 22,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимоная к-та | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | вишня с/м | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 28,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 1,3 | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО обед:** | | | | | **1145,15** | **35,11** | **24,24** | **186,74** | **0,442** | **27,48** | **1,2** | **0** | **152,03** | **333,2** | **93,43** | **5,01** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **2012,15** | **61,22** | **53,77** | **311,56** | **1,326** | **97,25** | **7,81** | **0,78** | **269,1** | **636,12** | **233,93** | **11,274** |