

Утверждено  
приказом по МОУСОШ №2 г. Буя №44/1-ОД от 02.09.2024  
Директор \_\_\_\_\_ И.А. Чистякова

## **Примерное цикличное 10 – ти дневное меню / завтрак-обед/**

**для учащихся МОУСОШ №2 г. Буя составлено с учетом сезонности  
(осень-зима)**

**Возрастная категория 12-17 лет**

- *Для составления примерного цикличного меню был сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015 г. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.

| №                      | № рецеп- туры | Прием пищи, наименования блюда                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |            | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг/сут) |       |        | Минеральные вещества (мг/сут) |        |        |       |
|------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|------------|----------------------------------|-------------------|-------|--------|-------------------------------|--------|--------|-------|
|                        |               |                                                                                                                    |              | Белки                 | Жиры  | Угле- воды |                                  | В1                | С     | А      | Са                            | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                      | 2             | 3                                                                                                                  | 4            | 5                     | 6     | 7          | 8                                | 9                 | 10    | 11     | 12                            | 13     | 14     | 15    |
| 1-й день - понедельник |               |                                                                                                                    |              |                       |       |            |                                  |                   |       |        |                               |        |        |       |
| Завтрак                |               |                                                                                                                    |              |                       |       |            |                                  |                   |       |        |                               |        |        |       |
| 1.                     | 3             | Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)                                                                            | 30/15        | 6,16                  | 7,79  | 14,83      | 154                              | 0,04              | 0,11  | 54,5   | 142,0                         | 109,50 | 11,70  | 0,48  |
| 2.                     | 173           | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным ( молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное) | 200/10       | 8,64                  | 11,06 | 44,32      | 312                              | 0,14              | 0,96  | 54,8   | 146,77                        | 221,3  | 44,33  | 54,8  |
| 3.                     | 382           | Какао на цельном молоке (молоко, вода, какао-порошок, сахар- песок)                                                | 200          | 4,07                  | 3,54  | 17,57      | 118,6                            | 0,05              | 1,58  | 24,4   | 152,22                        | 124,56 | 21,34  | 0,47  |
| 4.                     | 338           | Фрукт                                                                                                              | 200          | 3,00                  | 1,00  | 42,00      | 192                              | 0,08              | 20,00 | 0,00   | 16,00                         | 56,00  | 84,00  | 1,20  |
|                        |               | Итого за завтрак                                                                                                   |              | 21,87                 | 23,39 | 118,72     | 776,6                            | 0,31              | 22,65 | 133,7  | 456,99                        | 511,36 | 161,37 | 56,95 |
| Обед                   |               |                                                                                                                    |              |                       |       |            |                                  |                   |       |        |                               |        |        |       |
| 1                      | 54            | Салат из свеклы отварной с яблоком и маслом растительным (свекла, яблоко, соль, масло растит.)                     | 100          | 1,31                  | 5,16  | 12,11      | 100,11                           | 0,02              | 8,56  | 0,00   | 34,40                         | 37,13  | 19,70  | 1,72  |
| 2                      | 96            | Рассольник ленинградский с курой (картофель, морковь, лук, огурцы консерв., крупа перловая, масло растит., кура)   | 250/15       | 2,2                   | 5,2   | 15,58      | 117,9                            | 0,15              | 14,3  | 0      | 16,55                         | 34,95  | 28,00  | 1,03  |
| 3                      | 284           | Запеканка картофельная с мясом (говядина, картофель, масло сливочное, соль)                                        | 170          | 16,77                 | 18,81 | 20,84      | 315,00                           | 0,26              | 5,18  | 10,14  | 50,02                         | 290,60 | 109,09 | 3,93  |
| 4                      | 376           | Чай с сахаром                                                                                                      | 200/15       | 0,07                  | 0,02  | 15,00      | 60,00                            | 0,00              | 0,03  | 0,00   | 11,10                         | 2,80   | 1,40   | 0,28  |
| 5                      | ПТ            | Хлеб ржаной                                                                                                        | 30           | 1,40                  | 0,30  | 13,38      | 66,00                            | 0,02              | 0,00  | 0,00   | 6,30                          | 26,10  | 27,38  | 0,62  |
|                        |               | Итого за обед                                                                                                      |              | 21,75                 | 29,49 | 76,91      | 659,01                           | 0,45              | 28,07 | 10,14  | 118,37                        | 391,58 | 185,57 | 7,58  |
|                        |               | Итого за день                                                                                                      |              | 43,62                 | 52,88 | 195,63     | 1435,61                          | 0,76              | 50,72 | 143,84 | 575,36                        | 902,94 | 346,94 | 64,53 |

| 2-й день - вторник |     |                                                                                                                                                                                    |          |              |              |               |                |             |              |                |               |                |               |              |
|--------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак            |     |                                                                                                                                                                                    |          |              |              |               |                |             |              |                |               |                |               |              |
| 1.                 | 52  | Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)                                                                                                                  | 100      | 1,40         | 6,01         | 8,26          | 92,8           | 0,01        | 6,65         | 0,00           | 35,46         | 40,63          | 20,69         | 1,32         |
| 2.                 | 234 | Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)                                                                                                | 100      | 14,15        | 9,86         | 16,92         | 211            | 0,12        | 0,96         | 0,00           | 60,66         | 186,7          | 34,07         | 0,05         |
| 3.                 | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)                                                                                                    | 200/10   | 4,36         | 15,7         | 29,48         | 282            | 0,20        | 34,6         | 0,08           | 93,85         | 130,83         | 46,01         | 1,88         |
| 4.                 | ПТ  | Сок фруктовый                                                                                                                                                                      | 200      | 1            | 0,2          | 20            | 86,6           | 0,02        | 4            | 0,00           | 14            | 14             | 8             | 2,8          |
| 5.                 | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                        | 40       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 6,3           | 26,1           | 27,38         | 0,62         |
|                    |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                                                                            |          | <b>22,31</b> | <b>32,07</b> | <b>88,04</b>  | <b>738,4</b>   | <b>0,37</b> | <b>46,21</b> | <b>0,08</b>    | <b>210,27</b> | <b>398,26</b>  | <b>136,15</b> | <b>6,67</b>  |
| Обед               |     |                                                                                                                                                                                    |          |              |              |               |                |             |              |                |               |                |               |              |
| 1                  | 70  | Огурец соленый порционный (огурцы консервированные)                                                                                                                                | 100      | 1,23         | 0,10         | 0,00          | 20,00          | 0,00        | 9,66         | 0,00           | 10,00         | 30,00          | 13,50         | 0,76         |
| 2                  | 82  | Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной (кура, картофель, капуста свежая, морковь, свекла, лук, паста томатная, масло растительное, соль, лимонная кислота, сметана) | 250/25/5 | 1,83         | 4,90         | 11,75         | 98,40          | 0,05        | 10,30        | 0,00           | 34,45         | 53,03          | 26,20         | 1,18         |
| 3                  | 309 | Макароны отварные с маслом сливочным (макароны, масло сливочное, соль)                                                                                                             | 200/5    | 6,80         | 10,00        | 38,00         | 269,20         | 0,08        | 0,00         | 0,00           | 40,00         | 318,66         | 22,66         | 6,66         |
| 4                  | 255 | Печень по-строгановски говяжья с соусом (печень говяжья, масло растит., лук, масло слив., паста томатная, соль, сметана, мука, масло сливочное)                                    | 50/50    | 13,26        | 11,23        | 3,52          | 185,00         | 0,20        | 8,45         | 1057,82        | 33,24         | 239,32         | 17,47         | 5,00         |
| 5                  | 349 | Компот из сухофруктов (компотная смесь) (компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)                                                                                        | 200      | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00           | 5,84          | 46,00          | 33,00         | 0,96         |
| 6                  | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                        | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 6,30          | 26,10          | 27,38         | 0,62         |
|                    |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                                                                               |          | <b>24,41</b> | <b>26,82</b> | <b>102,73</b> | <b>788,08</b>  | <b>0,33</b> | <b>19,76</b> | <b>1057,82</b> | <b>117,38</b> | <b>672,58</b>  | <b>119,31</b> | <b>14,20</b> |
|                    |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                               |          | <b>46,72</b> | <b>58,89</b> | <b>190,77</b> | <b>1526,48</b> | <b>0,70</b> | <b>65,97</b> | <b>1057,90</b> | <b>327,65</b> | <b>1070,84</b> | <b>255,46</b> | <b>20,87</b> |

| 3-й день - среда |     |                                                                                                                                                                   |          |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |             |
|------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак          |     |                                                                                                                                                                   |          |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |             |
| 1.               | 6   | Бутерброд с колбасой<br>(хлеб пшеничный, колбаса п/к)                                                                                                             | 40/20    | 7,06         | 11,01        | 19,76         | 206            | 0,12        | 0,00         | 0,00          | 14,9          | 79,8          | 12,26         | 1,02        |
| 2.               | 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным<br>(творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)                     | 150/10   | 20,5         | 15,2         | 39,0          | 378            | 0,08        | 0,66         | 90,10         | 272,0         | 300,5         | 38,0          | 0,90        |
| 3.               | 377 | Чай с сахаром и лимоном<br>(чай, сахар-песок, лимон, вода)                                                                                                        | 200/15/7 | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62             | 0,00        | 2,83         | 0,00          | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36        |
|                  | 338 | Фрукт                                                                                                                                                             | 200      | 3,00         | 1,00         | 42,00         | 192            | 0,08        | 20,00        | 0,00          | 16,00         | 56,00         | 84,00         | 1,20        |
|                  |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                                                           |          | <b>30,69</b> | <b>27,23</b> | <b>115,96</b> | <b>838,00</b>  | <b>0,28</b> | <b>23,49</b> | <b>90,10</b>  | <b>317,10</b> | <b>440,70</b> | <b>136,66</b> | <b>3,48</b> |
| Обед             |     |                                                                                                                                                                   |          |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |             |
| 1                | 23  | Салат из свежих помидор с маслом растительным<br>(помидоры, масло растительное, соль)                                                                             | 100      | 1,11         | 6,18         | 4,62          | 78,56          | 0,09        | 20,30        | 0,00          | 17,21         | 32,12         | 17,62         | 0,83        |
| 2                | 88  | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной<br>(говядина, картофель, капуста свежая, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, сметана) | 250/15/5 | 1,78         | 4,90         | 6,13          | 75,70          | 0,04        | 20,50        | 0,00          | 40,18         | 34,30         | 85,10         | 0,65        |
| 3                | 226 | Рыба отварная минтай с маслом<br>(минтай, морковь, лук, соль, масло сливочное)                                                                                    | 100/5    | 17,00        | 7,11         | 0,81          | 134,55         | 0,05        | 0,61         | 43,45         | 50,60         | 171,46        | 23,27         | 0,57        |
| 4                | 304 | Рис отварной<br>(рис, масло сливочное, соль)                                                                                                                      | 200/5    | 4,88         | 7,20         | 37,32         | 280,14         | 0,02        | 0,00         | 36,00         | 3,48          | 82,00         | 25,32         | 0,68        |
| 5                | 342 | Компот из сухофруктов (компотная смесь)<br>(компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)                                                                    | 200      | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,60          | 0,01        | 1,80         | 0,00          | 6,40          | 4,40          | 3,60          | 0,18        |
| 6                | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                                       | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62        |
|                  |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                                                              |          | <b>26,33</b> | <b>25,85</b> | <b>86,14</b>  | <b>732,55</b>  | <b>0,23</b> | <b>43,21</b> | <b>79,45</b>  | <b>124,17</b> | <b>350,38</b> | <b>182,29</b> | <b>3,53</b> |
|                  |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                              |          | <b>57,02</b> | <b>53,08</b> | <b>202,10</b> | <b>1570,55</b> | <b>0,51</b> | <b>66,70</b> | <b>169,55</b> | <b>441,27</b> | <b>791,08</b> | <b>318,95</b> | <b>7,01</b> |

| 4-й день - четверг |            |                                                                                                                                                                       |        |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |       |
|--------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Завтрак            |            |                                                                                                                                                                       |        |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |       |
| 1.                 | 71         | Огурец свежий порционно                                                                                                                                               | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 2,94   | 0,00  | 10,2   | 18      | 8,4    | 0,30  |
| 2.                 | 268<br>330 | Биточки мясные с соусом<br>(фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари<br>паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч.,<br>мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок) | 80/50  | 13,43 | 16,28 | 14,28  | 213     | 0,06 | 0,29   | 20,31 | 46,41  | 162,02  | 47,88  | 2,35  |
| 3.                 | 302        | Каша гречневая рассыпчатая<br>(крупа гречневая, соль, масло сливочное)                                                                                                | 180/5  | 10,3  | 7,3   | 46,36  | 292,79  | 0,23 | 0,00   | 0,00  | 17,78  | 244,7   | 162,98 | 5,47  |
| 4.                 | 379        | Кофейный напиток на цельном молоке<br>(кофейный напиток, молоко, сахар-песок, вода)                                                                                   | 200    | 3,16  | 2,67  | 15,95  | 100,6   | 0,04 | 1,3    | 20    | 125,78 | 90      | 14,0   | 0,13  |
| 5.                 | ПТ         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                           | 30     | 1,40  | 0,30  | 13,38  | 66      | 0,02 | 0,00   | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 27,38  | 0,62  |
|                    |            | Итого за завтрак                                                                                                                                                      |        | 28,71 | 26,61 | 91,11  | 679,59  | 0,37 | 4,53   | 40,31 | 206,47 | 540,82  | 260,64 | 8,87  |
| Обед               |            |                                                                                                                                                                       |        |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |       |
| 1                  | 40         | Салат картофельный с морковью и маслом<br>растительным<br>(картофель, морковь, яйцо, горошек консервир.,<br>масло растительное)                                       | 100    | 2,70  | 7,00  | 11,00  | 112,70  | 0,09 | 8,30   | 19,80 | 19,50  | 65,20   | 24,10  | 0,90  |
| 2                  | 120        | Суп молочный с макаронными изделиями<br>(молоко, вермишель, сахарный песок, соль, масло<br>сливочное )                                                                | 250    | 5,12  | 3,81  | 16,00  | 164,8   | 0,14 | 19,44  | 0,02  | 22,87  | 113,24  | 32,4   | 1,09  |
| 3                  | 259        | Жаркое по-домашнему из кури<br>(кура, картофель, лук, паста томатная, соль, масло<br>сливочное)                                                                       | 170/30 | 21,60 | 25,20 | 22,10  | 393,33  | 0,16 | 9,01   | 0,00  | 40,66  | 274,33  | 56,64  | 5,14  |
| 4                  | 388        | Напиток из шиповника<br>(шиповник, сахарный песок)                                                                                                                    | 200    | 0,40  | 0,27  | 17,20  | 72,80   | 0,01 | 100,00 | 0,00  | 7,23   | 2,13    | 2,67   | 0,53  |
| 5                  | ПТ         | Хлеб ржаной                                                                                                                                                           | 30     | 1,40  | 0,30  | 13,38  | 66      | 0,02 | 0,00   | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 27,38  | 0,62  |
|                    |            | Итого за обед                                                                                                                                                         |        | 31,22 | 36,58 | 79,68  | 809,63  | 0,42 | 136,75 | 19,82 | 96,56  | 481,00  | 143,19 | 8,28  |
|                    |            | Итого за день                                                                                                                                                         |        | 59,93 | 63,19 | 170,79 | 1489,22 | 0,79 | 141,28 | 60,13 | 303,03 | 1021,82 | 403,83 | 17,15 |

| 5-й день - пятница |     |                                                                                                                                            |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак            |     |                                                                                                                                            |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
| 1.                 | 45  | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан. ,морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)       | 100    | 1,31         | 3,24         | 6,46          | 60,4           | 0,02        | 17,09        | 0,00         | 24,97         | 28,3          | 15,09         | 0,46        |
| 2.                 | 250 | Бефстроганов из филе кури (филе кури, сметана, лук репч., мука, масло слив., соль)                                                         | 50/50  | 17,55        | 12,40        | 5,68          | 205            | 0,12        | 2,46         | 0,07         | 39,81         | 203,50        | 30,90         | 1,94        |
| 3.                 | 309 | Макароны отварные (макароны, соль, масло сливочное)                                                                                        | 180/5  | 5,51         | 4,51         | 26,44         | 168            | 0,05        | 0,00         | 6,48         | 4,86          | 37,17         | 21,12         | 1,10        |
| 4.                 | ПТ  | Снежок                                                                                                                                     | 200    | 5,9          | 2,5          | 8,5           | 87             | 0,03        | 0,6          | 0,02         | 119,00        | 91,00         | 14,00         | 0,10        |
| 5.                 | ПТ  | Хлеб пшеничный                                                                                                                             | 30     | 2,36         | 0,30         | 14,49         | 70             | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33        |
| 6                  | 376 | Чай с сахаром                                                                                                                              | 200/15 | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60             | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 11,1          | 2,8           | 1,40          | 0,28        |
|                    |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                                    |        | <b>34,60</b> | <b>28,90</b> | <b>114,98</b> | <b>855</b>     | <b>0,38</b> | <b>42,03</b> | <b>0,21</b>  | <b>379,02</b> | <b>431,64</b> | <b>105,63</b> | <b>5,15</b> |
| Обед               |     |                                                                                                                                            |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
| 1                  | 38  | Салат из свежей моркови с яблоком и растительным маслом (морковь, яблоко, соль, масло раст.)                                               | 100    | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40          | 0,05        | 6,25         | 0,00         | 24,28         | 44,0          | 30,75         | 1,08        |
| 2                  | 111 | Суп вермишелевый с курой (Вермишель, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, кура)                                               | 250/15 | 2,89         | 2,83         | 15,70         | 100,13         | 0,10        | 0,50         | 23,40        | 197,30        | 166,90        | 24,90         | 0,50        |
| 3                  | 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.) | 150/10 | 20,5         | 15,2         | 39,0          | 378            | 0,08        | 0,66         | 90,10        | 272,0         | 300,5         | 38,0          | 0,90        |
| 4                  | 350 | Кисель плодово-ягодный (кисель из концентрата, сахарный песок, лимонная кислота)                                                           | 200    | 0,00         | 0,00         | 29,00         | 125,00         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,40          | 0,00          | 0,00          | 0,68        |
| 5                  | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                | 30     | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62        |
| 6                  | ПТ  | Хлеб пшеничный                                                                                                                             | 30     | 2,36         | 0,30         | 14,49         | 70             | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33        |
|                    |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                                       |        | <b>23,37</b> | <b>16,79</b> | <b>101,84</b> | <b>779,53</b>  | <b>1,85</b> | <b>19,73</b> | <b>79,72</b> | <b>349,26</b> | <b>515,02</b> | <b>137,40</b> | <b>4,70</b> |
|                    |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                       |        | <b>57,97</b> | <b>45,69</b> | <b>216,82</b> | <b>1634,53</b> | <b>2,23</b> | <b>61,76</b> | <b>79,93</b> | <b>728,28</b> | <b>946,66</b> | <b>243,03</b> | <b>9,85</b> |

| 6-й день - понедельник |     |                                                                                                                     |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
|------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак                |     |                                                                                                                     |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 1.                     | 3   | Бутерброд с сыром<br>(хлеб пшеничный, сыр)                                                                          | 30/15  | 6,16         | 7,79         | 14,83         | 154            | 0,04        | 0,11         | 54,5         | 142,0         | 109,50        | 11,70         | 0,48         |
| 2.                     | 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом<br>сливочным (молоко, вода, крупа рис, масло<br>сливочное, соль, сахар-песок) | 200/10 | 6,0          | 10,85        | 42,95         | 294            | 0,06        | 0,96         | 14,8         | 128,57        | 154,44        | 36,46         | 0,61         |
| 3.                     | 295 | Котлета рубленая из кури (филе кури, хлеб<br>пшеничный, сухари панировочные, соль, масло<br>слив., вода)            | 100    | 24,32        | 14,32        | 16,42         | 296,00         | 0,12        | 0,00         | 0,10         | 30,54         | 230,24        | 33,14         | 2,42         |
| 4.                     | 350 | Кисель плодово-ягодный из концентрата<br>(кисель из концентрата, сахар-песок, лим.кислота,<br>вода)                 | 200    | 0,00         | 0,00         | 29,0          | 125            | 0,02        | 0,8          | 0,00         | 0,4           | 0,00          | 0,00          | 0,68         |
| 5.                     | ПТ  | Хлеб пшеничный                                                                                                      | 30     | 2,36         | 0,30         | 14,49         | 70             | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                        |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                             |        | <b>38,84</b> | <b>33,26</b> | <b>117,69</b> | <b>939,00</b>  | <b>0,27</b> | <b>1,87</b>  | <b>69,40</b> | <b>308,41</b> | <b>520,28</b> | <b>91,20</b>  | <b>4,52</b>  |
| Обед                   |     |                                                                                                                     |        |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 1                      | 45  | Салат из капусты свежей с маслом растительным<br>(капуста, морковь, масло растительное, сахарный<br>песок)          | 100    | 1,33         | 6,08         | 8,59          | 94,12          | 0,04        | 35,00        | 0,01         | 28,00         | 17,10         | 0,00          | 0,00         |
| 2                      | 113 | Суп-лапша с курицей<br>(лапша, морковь, лук, соль, масло растительное,<br>кура)                                     | 250/15 | 2,50         | 5,80         | 11,30         | 113,00         | 1,14        | 38,25        | 30,18        | 30,18         | 0,64          | 142,40        | 0,11         |
| 3                      | 268 | Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный,<br>сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)                      | 90     | 14,13        | 11,71        | 14,20         | 222            | 0,07        | 0,00         | 0,02         | 16,31         | 134,52        | 27,11         | 1,38         |
| 4                      | 302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным<br>(крупа гречневая, соль, масло сливочное)                           | 200/5  | 11,86        | 5,46         | 13,12         | 308,00         | 0,37        | 0,00         | 0,00         | 19,76         | 271,80        | 181,00        | 6,08         |
| 5                      | 376 | Чай с сахаром                                                                                                       | 20015  | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 11,10         | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| 6                      | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                         | 30     | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62         |
|                        |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                |        | <b>31,71</b> | <b>34,45</b> | <b>64,28</b>  | <b>653,12</b>  | <b>1,60</b> | <b>74,20</b> | <b>30,19</b> | <b>117,15</b> | <b>472,59</b> | <b>374,21</b> | <b>10,15</b> |
|                        |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                |        | <b>70,55</b> | <b>67,71</b> | <b>181,97</b> | <b>1802,12</b> | <b>1,87</b> | <b>76,07</b> | <b>99,59</b> | <b>425,56</b> | <b>992,87</b> | <b>465,41</b> | <b>14,67</b> |

| 7-й день - вторник |     |                                                                                                                                      |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
|--------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак            |     |                                                                                                                                      |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
| 1.                 | 45  | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан. ,морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло) | 100      | 1,31         | 3,24         | 6,46          | 60,4           | 0,02        | 17,09        | 0,00         | 24,97         | 28,3          | 15,09         | 0,46        |
| 2.                 | 268 | Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)                                          | 100      | 15,70        | 13,01        | 15,77         | 246,66         | 0,07        | 0,00         | 0,02         | 18,12         | 149,46        | 30,12         | 1,53        |
| 3.                 | 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)                                                      | 200/10   | 4,36         | 15,7         | 29,48         | 282            | 0,20        | 34,6         | 0,08         | 93,85         | 130,83        | 46,01         | 1,88        |
| 4.                 | 377 | Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон, вода)                                                                              | 200/15/7 | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62             | 0,00        | 2,83         | 0,00         | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36        |
| 5.                 | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                          | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62        |
|                    |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                              |          | <b>22,90</b> | <b>32,27</b> | <b>80,29</b>  | <b>717,06</b>  | <b>0,31</b> | <b>54,52</b> | <b>0,10</b>  | <b>157,44</b> | <b>339,09</b> | <b>121,00</b> | <b>4,85</b> |
| Обед               |     |                                                                                                                                      |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |             |
| 1                  | 71  | Огурец свежий                                                                                                                        | 100      | 0,80         | 0,10         | 2,50          | 14,10          | 0,03        | 10,00        | 0,00         | 23,00         | 42,00         | 14,00         | 0,60        |
| 2                  | 87  | Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)                           | 250/25   | 8,61         | 6,72         | 14,34         | 167,25         | 0,10        | 9,11         | 0,03         | 45,30         | 176,53        | 27,47         | 0,92        |
| 3                  | 227 | Рыба припущенная (минтай, лук, соль)                                                                                                 | 100      | 11,17        | 2,47         | 2,61          | 77,50          | 0,06        | 0,53         | 0,62         | 18,40         | 128,95        | 30,62         | 0,62        |
| 4                  | 304 | Рис отварной (рис, масло сливочное, соль)                                                                                            | 200/5    | 4,88         | 7,20         | 37,32         | 280,14         | 0,02        | 0,00         | 36,00        | 3,48          | 82,00         | 25,32         | 0,68        |
| 5                  | 342 | Компот из сухофруктов (курага) (курага, сахарный песок, лимонная кислота, вода)                                                      | 200      | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,60          | 0,01        | 1,80         | 0,0          | 6,40          | 4,40          | 3,60          | 0,18        |
| 6                  | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                          | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62        |
|                    |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                                 |          | <b>20,61</b> | <b>15,43</b> | <b>95,37</b>  | <b>702,59</b>  | <b>0,29</b> | <b>19,59</b> | <b>36,65</b> | <b>82,03</b>  | <b>353,30</b> | <b>128,39</b> | <b>3,62</b> |
|                    |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                 |          | <b>43,51</b> | <b>47,70</b> | <b>175,66</b> | <b>1419,65</b> | <b>0,60</b> | <b>74,11</b> | <b>36,75</b> | <b>239,47</b> | <b>692,39</b> | <b>249,39</b> | <b>8,47</b> |

| 8-й день - среда |     |                                                                                                                        |        |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак          |     |                                                                                                                        |        |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 1.               | 71  | Свежий помидор                                                                                                         | 100    | 0,80         | 0,10         | 2,50          | 14,10          | 0,03        | 10,00        | 0,00          | 23,00         | 42,00         | 14,00         | 0,60         |
| 2.               | 243 | Сосиска отварная                                                                                                       | 60     | 6,05         | 16,96        | 0,27          | 178,9          | 0,09        | 0,00         | 21,81         | 20,18         | 88,36         | 10,90         | 0,98         |
| 3.               | 210 | Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)                                                      | 200/5  | 20,00        | 37,33        | 4,08          | 426,66         | 0,01        | 0,40         | 500,00        | 146,66        | 348,00        | 24,96         | 4,13         |
| 4.               | 376 | Чай с сахаром                                                                                                          | 200/15 | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60             | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 11,1          | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
| 5.               | ПТ  | Хлеб пшеничный                                                                                                         | 30     | 2,36         | 0,30         | 14,49         | 70             | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                  |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                |        | <b>29,28</b> | <b>54,71</b> | <b>36,34</b>  | <b>749,66</b>  | <b>0,16</b> | <b>10,43</b> | <b>521,81</b> | <b>207,84</b> | <b>507,26</b> | <b>61,16</b>  | <b>6,32</b>  |
| Обед             |     |                                                                                                                        |        |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 1                | 42  | Салат картофельный с огурцом и горошком (картофель, горошек консерв., огурцы консерв., масло растительное)             | 100    | 1,75         | 6,18         | 0,80          | 99,50          | 0,08        | 13,0         | 0,00          | 15,90         | 47,30         | 18,70         | 0,75         |
| 2                | 200 | Суп картофельный с курой (кура, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)                                     | 250/25 | 8,61         | 6,72         | 14,34         | 167,25         | 0,10        | 9,11         | 0,03          | 45,30         | 176,53        | 27,47         | 0,92         |
| 3                | 295 | Котлета рубленая из куры (кура, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло слив., вода)                          | 100    | 15,20        | 13,60        | 13,50         | 237,20         | 0,07        | 0,20         | 20,00         | 44,00         | 96,00         | 25,10         | 2,20         |
| 4                | 321 | Капуста тушеная (капуста, морковь, лук, мука, лимонная кислота, сахарный песок, масло сливочное, паста томатная, соль) | 200    | 3,68         | 6,44         | 14,36         | 130,40         | 0,16        | 0,04         | 20,52         | 97,40         | 72,00         | 37,00         | 1,44         |
| 5                | 342 | Компот из сухофруктов (компотная смесь) (компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота)                            | 200    | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,60          | 0,01        | 1,80         | 0,00          | 6,40          | 4,40          | 3,60          | 0,18         |
| 6                | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                            | 30     | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66,00          | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62         |
|                  |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                   |        | <b>24,39</b> | <b>31,72</b> | <b>91,90</b>  | <b>797,95</b>  | <b>0,41</b> | <b>15,24</b> | <b>40,53</b>  | <b>185,44</b> | <b>365,84</b> | <b>154,00</b> | <b>6,82</b>  |
|                  |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                   |        | <b>53,67</b> | <b>86,43</b> | <b>128,24</b> | <b>1547,61</b> | <b>0,57</b> | <b>25,67</b> | <b>562,34</b> | <b>393,28</b> | <b>873,10</b> | <b>215,16</b> | <b>13,14</b> |

| 9-й день - четверг |     |                                                                                                                                                                                                |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
|--------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак            |     |                                                                                                                                                                                                |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 1.                 | 52  | Салат из свеклы с растительным маслом<br>(свекла, соль, масло раст.)                                                                                                                           | 100      | 1,40         | 6,01         | 8,26          | 92,8           | 0,02        | 9,40         | 0,00         | 38,46         | 40,63         | 20,69         | 1,32         |
| 2.                 | 234 | Котлета рыбная<br>(рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров.,<br>соль, масло растит.)                                                                                                      | 100      | 13,36        | 4,36         | 9,36          | 130            | 0,07        | 0,43         | 12,12        | 53,86         | 170,62        | 26,12         | 0,74         |
| 3.                 | 304 | Рис отварной с маслом сливочным<br>(крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)                                                                                                                | 200/10   | 4,89         | 7,20         | 37,33         | 280,14         | 0,02        | 0,00         | 36,0         | 3,48          | 82,0          | 25,33         | 0,69         |
| 4.                 | 349 | Компот из кураги и изюма<br>(курага, изюм, сахар-песок, лимон. кислота, вода)                                                                                                                  | 200      | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 0,01        | 0,72         | 0,00         | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
| 5.                 | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                    | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62         |
| 6.                 | 338 | Фрукт                                                                                                                                                                                          | 100      | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 0,03        | 10,00        | 0,00         | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
|                    |     | <b>Итого за завтрак</b>                                                                                                                                                                        |          | <b>22,11</b> | <b>18,36</b> | <b>110,14</b> | <b>748,74</b>  | <b>0,17</b> | <b>20,55</b> | <b>48,12</b> | <b>144,58</b> | <b>353,79</b> | <b>125,98</b> | <b>6,26</b>  |
| Обед               |     |                                                                                                                                                                                                |          |              |              |               |                |             |              |              |               |               |               |              |
| 1                  | 71  | Свежий помидор                                                                                                                                                                                 | 100      | 0,80         | 0,10         | 2,50          | 14,10          | 0,03        | 10,00        | 0,00         | 23,00         | 42,00         | 14,00         | 0,60         |
| 2                  | 82  | Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и<br>сметаной<br>(кура, картофель, капуста свежая, морковь,<br>свекла, лук, паста томатная, масло растительное,<br>соль, лимонная кислота, сметана) | 250/25/5 | 1,83         | 4,90         | 11,75         | 98,40          | 0,05        | 10,30        | 0,00         | 34,45         | 53,03         | 26,20         | 1,18         |
| 3                  | 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным<br>(творог, сметана, сахар-песок, крупа манная,<br>яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко<br>сгущ.)                                            | 150/10   | 20,5         | 15,2         | 39,0          | 378            | 0,08        | 0,66         | 90,10        | 272,0         | 300,5         | 38,0          | 0,90         |
| 5                  | 382 | Какао на цельном молоке<br>(молоко, вода, какао-порошок, сахар-песок)                                                                                                                          | 200      | 4,07         | 3,54         | 17,57         | 118,6          | 0,05        | 1,58         | 24,4         | 152,22        | 124,56        | 21,34         | 0,47         |
| 6                  | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                    | 30       | 1,40         | 0,30         | 13,38         | 66             | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 6,30          | 26,10         | 27,38         | 0,62         |
| 7                  | ПТ  | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                 | 30       | 2,36         | 0,30         | 14,49         | 70             | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                    |     | <b>Итого за обед</b>                                                                                                                                                                           |          | <b>25,71</b> | <b>15,73</b> | <b>59,55</b>  | <b>745,10</b>  | <b>0,52</b> | <b>24,06</b> | <b>5,82</b>  | <b>133,68</b> | <b>557,92</b> | <b>298,51</b> | <b>9,61</b>  |
|                    |     | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                           |          | <b>47,82</b> | <b>34,09</b> | <b>169,69</b> | <b>1493,84</b> | <b>0,69</b> | <b>44,61</b> | <b>53,94</b> | <b>278,26</b> | <b>911,71</b> | <b>424,49</b> | <b>15,87</b> |

| 10-й день - пятница |     |                                                                                                                     |        |        |        |         |          |      |        |         |         |         |         |        |
|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
| Завтрак             |     |                                                                                                                     |        |        |        |         |          |      |        |         |         |         |         |        |
| 1.                  | 67  | Винегрет овощной<br>(картофель, свекла морковь, огурцы конс., лук репч., масло растит.)                             | 100    | 1,40   | 10,04  | 7,29    | 125,1    | 0,04 | 9,63   | 0,00    | 283,0   | 43,27   | 19,52   | 0,82   |
| 2.                  | 259 | Жаркое по-домашнему с курой<br>(картофель, кура, лук. репч., томат-паста, соль, масло слив.)                        | 150/50 | 19,44  | 21,70  | 19,89   | 354      | 0,14 | 8,11   | 0,00    | 36,60   | 246,90  | 50,97   | 4,63   |
| 4.                  | ПТ  | Сок фруктовый                                                                                                       | 200    | 1      | 0,2    | 20      | 86,6     | 0,02 | 4      | 0,00    | 14      | 14      | 8       | 2,8    |
| 5.                  | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                         | 30     | 1,40   | 0,30   | 13,38   | 66       | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 0,30    | 26,10   | 27,38   | 0,62   |
| 6.                  | ПТ  | Кондитерское изделие (печенье)                                                                                      | 20     | 1,71   | 2,26   | 13,08   | 62       | 0,02 | 0,00   | 13,0    | 8,2     | 17,4    | 3,00    | 0,20   |
|                     |     | Итого                                                                                                               |        | 24,95  | 34,5   | 73,64   | 693,7    | 0,24 | 21,74  | 13,00   | 342,1   | 347,67  | 108,87  | 9,07   |
| Обед                |     |                                                                                                                     |        |        |        |         |          |      |        |         |         |         |         |        |
| 1                   | 20  | Салат из свежих огурцов<br>(огурец свежий, соль, масло растительное)                                                | 100    | 0,67   | 6,09   | 1,81    | 64,65    | 0,03 | 6,65   | 0,00    | 16,15   | 28,62   | 13,30   | 0,48   |
| 2                   | 119 | Суп гороховый с курой<br>(горох, морковь, лук, соль, вода, масло растительное, кура)                                | 250/15 | 7,50   | 3,25   | 17,25   | 128,25   | 0,15 | 1,00   | 0,00    | 82,50   | 327,50  | 47,50   | 2,25   |
| 3                   | 268 | Котлета мясная рубленая (фарш говяжий)<br>(фарш говяжий, хлеб пшеничный, молоко, соль, сухари пан., масло растит.,) | 100    | 15,70  | 13,01  | 15,77   | 246,66   | 0,07 | 0,00   | 0,02    | 18,12   | 149,46  | 30,12   | 1,53   |
| 4                   | 309 | Макароны отварные с маслом сливочным<br>(макароны, масло сливочное, соль)                                           | 200/5  | 6,80   | 10,00  | 38,00   | 269,20   | 0,08 | 0,00   | 0,00    | 40,00   | 318,66  | 22,66   | 6,66   |
| 5                   | 350 | Кисель плодово-ягодный<br>(кисель из концентрата, сахарный песок, лимонная кислота)                                 | 200    | 0,00   | 0,00   | 29,00   | 125,00   | 0,02 | 0,80   | 0,00    | 0,40    | 0,00    | 0,00    | 0,68   |
| 6                   | ПТ  | Хлеб ржаной                                                                                                         | 30     | 1,40   | 0,30   | 13,38   | 66       | 0,02 | 0,00   | 0,00    | 6,30    | 26,10   | 27,38   | 0,62   |
|                     |     | Итого за обед                                                                                                       |        | 32,07  | 32,65  | 115,21  | 899,76   | 0,37 | 8,45   | 0,02    | 163,47  | 850,34  | 140,96  | 12,22  |
|                     |     | Итого за день                                                                                                       |        | 57,02  | 67,15  | 188,85  | 1593,46  | 0,61 | 30,19  | 13,02   | 505,57  | 1198,01 | 249,83  | 21,29  |
|                     |     |                                                                                                                     |        |        |        |         |          |      |        |         |         |         |         |        |
|                     |     | Всего за 10 дней                                                                                                    |        | 537,83 | 576,81 | 1820,52 | 15241,99 | 9,33 | 637,08 | 2276,99 | 4217,73 | 9401,42 | 3172,49 | 192,85 |