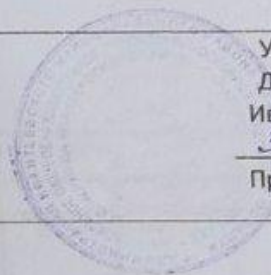


Согласовано:  
Начальник ТКУ Роспотребнадзора  
по Саратовской области  
в г. Пугачев:



/В.А. Чаев

Утверждено:  
Директор МОУ «ООШ с. Чернава  
Ивантеевского района Саратовской области»



Зай - /С.В. Золотухина/  
Приказ № 116 от 17.08. 2020 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**МОУ «ООШ с. Чернава Ивантеевского района Саратовской области»**

**2020 год**

# Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней на 50 рублей

День 1

| №<br>реп | Выход       | Наименование<br>блюда                                      | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |     |        |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|-----|--------|
|          |             |                                                            |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP  | C      |
| 63       | 1/60        | Салат из припущенной моркови с курагой                     | 1     | 1,51  | 4,49     | 46,26                      | 16,76                | 11,14 | 25,18  | 0,79 | 0        | 0,03 | 0   | 5,88   |
| 82       | 1/250/25/10 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 1,81  | 4,91  | 125,25   | 102,50                     | 44,38                | 26,25 | 53,23  | 1,19 | 0,00     | 0,05 | 0,1 | 10,29  |
| 202/203  | 1/150       | Макаронные изделия отварные                                | 5,8   | 0,08  | 31       | 155                        | 5,7                  | 21    | 153    | 0,8  | 0        | 0,06 | 1,3 | 0,015  |
| 293      | 1/80        | Птица запеченная                                           | 17,65 | 14,58 | 4,7      | 221                        | 54,5                 | 20,3  | 132,9  | 1,62 | 43       | 0,05 | 0   | 0,02   |
| 342      | 1/200       | Компот из свежих яблок                                     | 1     | 0     | 18       | 107                        | 14                   | 4     | 4      | 1    | 0        | 0,02 | 0,1 | 68     |
|          | 2/40        | Хлеб пшеничный                                             | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4 | 0      |
| Итого    |             |                                                            | 27,25 | 16,17 | 71,19    | 594,26                     | 97,36                | 72,94 | 358,58 | 4,71 | 43       | 0,21 | 1,8 | 73,915 |

День 2

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюда                   | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |     |       |
|----------|-------|-----------------------------------------|-------|------|----------|----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|-----|-------|
|          |       |                                         |       |      |          |                | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP  | C     |
| 53       | 1/60  | Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о | 1     | 2,51 | 4,49     | 46,26          | 16,76                | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0        | 0,03 | 0   | 5,88  |
| 101      | 1/250 | Суп картофельный с крупой (пшено)       | 2,18  | 2,84 | 14,29    | 91,5           | 24                   | 26,65 | 67,7  | 0,96 | 0        | 0,11 | 0,0 | 8,25  |
| 145      | 1/150 | Картофель тушеный с луком               | 3,2   | 5,2  | 22,88    | 151,36         | 18                   | 33    | 0     | 1,2  | 0        | 0    | 0,5 | 21,75 |
| 234      | 1/80  | Котлета рыбная                          | 11,5  | 8,8  | 12       | 102            | 46                   | 12,3  | 1,6   | 0,4  | 0,01     | 0,02 | 0   | 0,5   |



|       |       |                       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |      |      |       |
|-------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|------|-------|
| 349   | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6   | 0     | 9,98  | 128    | 7      | 8     | 20     | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
|       | 2/40  | Хлеб пшеничный        | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4    | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого |       |                       | 20,28 | 19,35 | 76,64 | 584,12 | 100,16 | 74,59 | 114,48 | 2,68 | 0,05 | 0,22 | 0,96 | 43,18 |

### День 3

| № рецеп | Выход    | Наименование блюд                             | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |        |        |      | Витамины |        |      |        |
|---------|----------|-----------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|--------|--------|------|----------|--------|------|--------|
|         |          |                                               |       |       |          |                | Ca                   | Mg     | P      | Fe   | A        | B      | PP   | C      |
| 20      | 1/60     | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 0,46  | 3,65  | 1,43     | 40,38          | 13,11                | 7,78   | 24,01  | 0,34 | 3,85     | 12,3   | 0,14 | 12,2   |
| 104,11  | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 7,29  | 5,7   | 16,99    | 148,5          | 31,9                 | 40,01  | 129,96 | 1,61 | 4,95     | 0,15   | 0,12 | 12,34  |
| 143     | 1/150    | Рагу овощное                                  | 2,4   | 4,4   | 10,3     | 178            | 42                   | 32     | 90     | 1,2  | 0        | 0,15   | 1,6  | 2,5    |
| 282     | 1/80     | Оладьи из печени                              | 9,78  | 11,66 | 16,41    | 210            | 7,6                  | 12,6   | 145,6  | 4,6  | 0,01     | 0,014  | 3,2  | 10,6   |
| 388     | 1/200    | Напиток из шиповника                          | 0,4   | 0,2   | 19       | 118            | 7,4                  | 3,6    | 15,6   | 0,4  | 0        | 0      | 0    | 160    |
|         | 2/40     | Хлеб пшеничный                                | 1,8   | 0     | 13       | 65             | 6,4                  | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05   | 0,4  | 0      |
| Итого   |          |                                               | 22,13 | 25,61 | 77,13    | 759,88         | 108,41               | 112,49 | 448,67 | 8,65 | 8,81     | 12,664 | 5,46 | 197,64 |

### День 4

| № рецеп | Выход    | Наименование блюд                                     | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины |      |      |      |
|---------|----------|-------------------------------------------------------|-------|------|----------|----------------|----------------------|------|-------|------|----------|------|------|------|
|         |          |                                                       |       |      |          |                | Ca                   | Mg   | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 23      | 1/60     | Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом | 0,46  | 3,65 | 1,43     | 40,38          | 13,11                | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85     | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 96      | 1/250/25 | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 3,3   | 6,8  | 22,6     | 113,3          | 23,5                 | 12,3 | 0     | 1,3  | 0        | 0,1  | 0    | 8,3  |



|       |          |                       |       |       |       |        |       |       |        |      |      |       |      |      |
|-------|----------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|
| 291   | 1/230/80 | Плов из курицы        | 15,6  | 20,3  | 43    | 301,5  | 38,3  | 18    | 78,6   | 0,9  | 0    | 0,05  | 1,6  | 9,1  |
| 349   | 1/200    | Компот из сухофруктов | 0,6   | 0     | 16,5  | 128    | 7     | 8     | 20     | 0,15 | 0,04 | 0,01  | 0,06 | 6,8  |
|       | 2/40     | Хлеб пшеничный        | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4   | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05  | 0,4  | 0    |
| Итого |          |                       | 21,16 | 30,75 | 96,53 | 648,18 | 88,31 | 62,58 | 166,11 | 3,04 | 3,85 | 12,51 | 2,2  | 36,4 |

#### День 5

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда            | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |        |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|----------|----------------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|--------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |          |                                  |       |       |          |                | Ca                   | Mg     | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 76       | 1/60     | Огурец свежий                    | 0,8   | 0,1   | 2,6      | 14             | 20                   | 14     | 42     | 0,6  | 0        | 0,03 | 0,03 | 10    |
| 87       | 1/250/10 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1,75  | 4,89  | 8,49     | 84,78          | 34,66                | 17,8   | 38,1   | 0,64 | 0        | 0,05 | 0    | 14,77 |
| 302      | 1/150    | Каша гречневая рассыпчатая       | 6,6   | 7,2   | 41,2     | 227,3          | 1,42                 | 6,8    | 121    | 4,5  | 0        | 0,02 | 0    | 1,2   |
| 229      | 1/80     | Рыба тушеная с овощами           | 13,87 | 7,85  | 6,53     | 150            | 52,11                | 59,71  | 238,46 | 0,96 | 0,01     | 0,1  | 0    | 3,35  |
| 343      | 1/200    | Компот из свежих фруктов         | 1     | 0     | 18       | 107            | 14                   | 4      | 4      | 1    | 0        | 0,02 | 0,1  | 68    |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный                   | 1,8   | 0     | 13       | 65             | 6,4                  | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого    |          |                                  | 25,82 | 20,04 | 89,82    | 648,08         | 128,59               | 118,81 | 487,06 | 8,2  | 0,01     | 0,27 | 0,53 | 97,32 |

#### День 6

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                         | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины |      |      |       |
|----------|----------|-----------------------------------------------|-------|------|----------|----------------|----------------------|------|-------|------|----------|------|------|-------|
|          |          |                                               |       |      |          |                | Ca                   | Mg   | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 73       | 1/60     | Икра из кабачков, т/о                         | 1,25  | 5,48 | 8,7      | 89,08          | 31,35                | 9,61 | 0     | 0,4  | 0        | 0    | 0    | 11,89 |
| 102      | 1/250    | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 5,49  | 5,28 | 16,33    | 134,75         | 38,08                | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23     | 0    | 0    | 5,81  |
| 259      | 1/230/80 | Жаркое по домашнему                           | 27,53 | 7,47 | 21,95    | 265            | 31,1                 | 65,7 | 3,37  | 4,03 | 0        | 0    | 0    | 8,71  |
| 349      | 1/200    | Компот из сухофруктов                         | 0,6   | 0    | 16,5     | 128            | 7                    | 8    | 20    | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06 | 6,8   |



|       |      |                |       |       |       |        |        |        |        |      |      |      |      |       |
|-------|------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|-------|
|       | 2/40 | Хлеб пшеничный | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4    | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого |      |                | 36,67 | 18,23 | 76,48 | 681,83 | 113,93 | 135,11 | 154,05 | 7,11 | 0,27 | 0,06 | 0,46 | 33,21 |

День 7

| №<br>реп | Выход | Наименование<br>блюда                  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|-------|----------------------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |       |                                        |       |       |          |                | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 63       | 1/60  | Салат из припущенной моркови с курагой | 1     | 1,51  | 4,49     | 46,26          | 16,76                | 11,14 | 25,18  | 0,79 | 0        | 0,03 | 0    | 5,88  |
| 102      | 1/250 | Суп из овощей с фасолью                | 9,27  | 8,64  | 14,6     | 173,96         | 55,91                | 43,79 | 0      | 2,2  | 0        | 0    | 0    | 7     |
| 246      | 1/80  | Гуляш из отварной говядины             | 10,28 | 8,27  | 2,64     | 126,00         | 1,94                 | 0     | 0      | 0,76 | 0        | 0,04 | 0    | 0,40  |
| 302      | 1/150 | Каша перловая рассыпчатая              | 2,97  | 2,9   | 21,14    | 122,4          | 12,58                | 12,66 | 103,21 | 0    | 0        | 0    | 0    | 0     |
| 349      | 1/200 | Компот из сухофруктов                  | 0,6   | 0     | 16,5     | 128            | 7                    | 8     | 20     | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
|          | 2/40  | Хлеб пшеничный                         | 1,8   | 0     | 13       | 65             | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого    |       |                                        | 25,92 | 13,05 | 69,73    | 535,62         | 98,65                | 92,09 | 191,89 | 3,64 | 0,04     | 0,09 | 0,46 | 19,68 |

День 8

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда       | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |        |        |      | Витамины |      |      |        |
|----------|----------|-----------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|--------|--------|------|----------|------|------|--------|
|          |          |                             |       |       |          |                | Ca                   | Mg     | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C      |
| 14       | 1/60     | Помидоры свежие             | 1,1   | 0,2   | 3,8      | 24             | 14                   | 13,4   | 26     | 0,72 | 0        | 0,04 | 0,04 | 3      |
| 108-109  | 1/250/50 | Суп картофельный с клецками | 5,49  | 5,28  | 16,33    | 134,75         | 38,08                | 35,3   | 87,18  | 2,03 | 0,23     | 0    | 0    | 5,81   |
| 287      | 1/200/50 | Ленивые голубцы             | 23,38 | 21,25 | 44,61    | 451,25         | 56,38                | 59,38  | 249,13 | 2,74 | 60       | 0    | 0    | 0      |
| 388      | 1/200    | Напиток из шиповника        | 0,4   | 0,2   | 19       | 118            | 7,4                  | 3,6    | 15,6   | 0,4  | 0        | 0    | 0    | 160    |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный              | 1,8   | 0     | 13       | 65             | 6,4                  | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0      |
| Итого    |          |                             | 32,17 | 26,93 | 96,74    | 793            | 122,26               | 128,18 | 377,91 | 6,39 | 60,23    | 0,09 | 0,44 | 168,81 |



День 9

| №<br>рек | Выход    | Наименование<br>блюда                             | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |        |
|----------|----------|---------------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|--------|
|          |          |                                                   |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C      |
| 77       | 1/60     | Омлет из<br>яйца, сыр                             | 1,25  | 5,46  | 4,7      | 65,08                      | 31,35                | 9,61  | 0      | 0,4  | 0        | 0    | 0    | 11,89  |
| 82       | 1/250/10 | Сыр с капустой<br>на масле (бульон<br>из сметаны) | 1,81  | 4,91  | 125,25   | 162,5                      | 44,38                | 26,29 | 53,23  | 1,19 | 0        | 0,05 | 0,01 | 10,29  |
| 203      | 1/150    | Макароны<br>из муки<br>твердых сортов             | 5,8   | 0,06  | 31       | 155                        | 5,7                  | 21    | 133    | 0,8  | 0        | 0,06 | 1,3  | 0,015  |
| 204      | 1/80     | Котлета говяжья<br>(на масле<br>жареная)          | 18,8  | 14,1  | 12,5     | 191                        | 14,9                 | 5,3   | 17,1   | 0,1  | 0,04     | 0,03 | 1,6  | 3,2    |
| 249      | 1/200    | Котлет из<br>салофактор                           | 0,6   | 0     | 16,5     | 128                        | 7                    | 8     | 20     | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06 | 6,8    |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный                                    | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0      |
| Итого    |          |                                                   | 30,06 | 24,57 | 206,95   | 730,58                     | 109,13               | 86,66 | 286,83 | 3,14 | 0,08     | 0,2  | 3,37 | 32,195 |

День 10

| №<br>рек | Выход | Наименование<br>блюда                                   | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины |      |       |     |
|----------|-------|---------------------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|------|-------|------|----------|------|-------|-----|
|          |       |                                                         |       |       |          |                            | Ca                   | Mg   | P     | Fe   | A        | B    | PP    | C   |
| 76       | 1/60  | Омлет свиной                                            | 0,8   | 0,1   | 2,6      | 14                         | 20                   | 14   | 42    | 0,6  | 0        | 0,03 | 0,03  | 10  |
| 113/114  | 1/250 | Суп-пюре                                                | 2,21  | 5,06  | 11,92    | 120,25                     | 19,7                 | 0,3  | 0,5   | 0,58 | 0,02     | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| 202      | 1/150 | Каша гречневая<br>расквашенная с<br>сливочным<br>маслом | 6,6   | 7,2   | 41,2     | 227,3                      | 1,42                 | 6,8  | 121   | 4,5  | 0        | 0,02 | 0     | 1,2 |
| 234      | 1/80  | Котлета рыбная                                          | 11,5  | 8,8   | 12       | 102                        | 46                   | 12,3 | 1,6   | 0,4  | 0,01     | 0,02 | 0     | 0,5 |
| 249      | 1/200 | Котлет из<br>салофактор                                 | 0,6   | 0     | 16,5     | 128                        | 7                    | 8    | 20    | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06  | 6,8 |
|          | 2/40  | Хлеб пшеничный                                          | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5 | 43,5  | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4   | 0   |
| Итого    |       |                                                         | 23,51 | 21,16 | 97,22    | 656,55                     | 100,52               | 57,9 | 228,6 | 6,73 | 0,07     | 0,18 | 0,505 | 19  |

# Примерное меню - обед (зима-весна)

День 1

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                                   | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |        |      |       |
|----------|----------|---------------------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|--------|------|-------|
|          |          |                                                         |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B      | PP   | C     |
| 20       | 1/60     | Салат из свежих<br>огурцов с<br>растительным<br>маслом  | 0,46  | 3,65  | 1,43     | 40,38                      | 13,11                | 7,78  | 24,01  | 0,34 | 3,85     | 12,3   | 0,14 | 12,2  |
| 97       | 1/250/30 | Суп<br>картофельный с<br>рыбой                          | 7,12  | 4,57  | 19,2     | 150                        | 22,87                | 32,24 | 113,24 | 1,1  | 0,02     | 0,014  | 1,82 | 19,44 |
| 302      | 1/150    | Каша гречневая<br>рассыпчатая со<br>сливочным<br>маслом | 6,6   | 7,2   | 41,2     | 227,3                      | 1,42                 | 6,8   | 121    | 4,5  | 0        | 0,02   | 0    | 1,2   |
| 268      | 1/80     | Биточки мясные<br>(говядина)                            | 7,85  | 6,51  | 7,89     | 123                        | 9                    | 15,06 | 74,7   | 0,77 | 0,01     | 0,04   | 0,07 | 0     |
| 349      | 1/200    | Компот из<br>сухофруктов                                | 0,6   | 0     | 16,5     | 128                        | 7                    | 8     | 20     | 0,15 | 0,04     | 0,01   | 0,06 | 6,8   |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный                                          | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05   | 0,4  | 0     |
| Итого    |          |                                                         | 24,43 | 21,93 | 99,22    | 733,68                     | 59,8                 | 86,38 | 396,45 | 7,36 | 3,92     | 12,434 | 2,49 | 39,64 |

День 2

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                        | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |      |      |       |
|----------|----------|----------------------------------------------|-------|------|----------|----------------------------|----------------------|------|------|------|----------|------|------|-------|
|          |          |                                              |       |      |          |                            | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 136      | 1/60     | Морковь<br>припущенная                       | 1,8   | 0    | 10,5     | 117                        | 48                   | 16   | 31   | 1    | 0        | 0,06 | 0,05 | 49,8  |
| 87       | 1/250/25 | Щи из свежей<br>капусты на<br>мясном бульоне | 1,75  | 4,89 | 8,49     | 84,78                      | 34,66                | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0        | 0,05 | 0    | 14,77 |
| 203      | 1/150    | Макаронные<br>изделия<br>отварные            | 5,8   | 0,08 | 31       | 155                        | 5,7                  | 21   | 153  | 0,8  | 0        | 0,06 | 1,3  | 0,015 |



|       |       |                       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |      |      |       |
|-------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|------|-------|
| 349   | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0,6   | 0     | 9,98  | 128    | 7      | 8     | 20     | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
|       | 2/40  | Хлеб пшеничный        | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4    | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого |       |                       | 20,28 | 19,35 | 76,64 | 584,12 | 100,16 | 74,59 | 114,48 | 2,68 | 0,05 | 0,22 | 0,96 | 43,18 |

### День 3

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                         | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |        |        |      | Витамины |        |      |        |
|----------|----------|-----------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|--------|--------|------|----------|--------|------|--------|
|          |          |                                               |       |       |          |                | Ca                   | Mg     | P      | Fe   | A        | B      | PP   | C      |
| 20       | 1/60     | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 0,46  | 3,65  | 1,43     | 40,38          | 13,11                | 7,78   | 24,01  | 0,34 | 3,85     | 12,3   | 0,14 | 12,2   |
| 104,11   | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 7,29  | 5,7   | 16,99    | 148,5          | 31,9                 | 40,01  | 129,96 | 1,61 | 4,95     | 0,15   | 0,12 | 12,34  |
| 143      | 1/150    | Рагу овощное                                  | 2,4   | 4,4   | 10,3     | 178            | 42                   | 32     | 90     | 1,2  | 0        | 0,15   | 1,6  | 2,5    |
| 282      | 1/80     | Оладьи из печени                              | 9,78  | 11,66 | 16,41    | 210            | 7,6                  | 12,6   | 145,6  | 4,6  | 0,01     | 0,014  | 3,2  | 10,6   |
| 388      | 1/200    | Напиток из шиповника                          | 0,4   | 0,2   | 19       | 118            | 7,4                  | 3,6    | 15,6   | 0,4  | 0        | 0      | 0    | 160    |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный                                | 1,8   | 0     | 13       | 65             | 6,4                  | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05   | 0,4  | 0      |
| Итого    |          |                                               | 22,13 | 25,61 | 77,13    | 759,88         | 108,41               | 112,49 | 448,67 | 8,65 | 8,81     | 12,664 | 5,46 | 197,64 |

### День 4

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                                 | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины |      |      |      |
|----------|----------|-------------------------------------------------------|-------|------|----------|----------------|----------------------|------|-------|------|----------|------|------|------|
|          |          |                                                       |       |      |          |                | Ca                   | Mg   | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
| 23       | 1/60     | Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом | 0,46  | 3,65 | 1,43     | 40,38          | 13,11                | 7,78 | 24,01 | 0,34 | 3,85     | 12,3 | 0,14 | 12,2 |
| 96       | 1/250/25 | Рассольник ленинградский на курином бульоне           | 3,3   | 6,8  | 22,6     | 113,3          | 23,5                 | 12,3 | 0     | 1,3  | 0        | 0,1  | 0    | 8,3  |



|       |       |                                   |       |       |       |        |        |       |        |      |      |      |      |       |
|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|------|-------|
| 245   | 1/80  | Бефстроганов из отварной говядины | 15,51 | 12,43 | 3,29  | 187    | 33,4   | 0     | 0      | 0,99 | 0    | 0,03 | 0    | 0,01  |
| 342   | 1/200 | Компот из свежих яблок            | 1     | 0     | 22    | 112    | 8,84   | 4,86  | 5,94   | 1,21 | 0    | 0,01 | 0,01 | 8,91  |
|       | 2/40  | Хлеб пшеничный                    | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4    | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого |       |                                   | 23,21 | 30,74 | 81,34 | 724,08 | 112,73 | 59,64 | 131,72 | 3,87 | 0,03 | 0,12 | 0,42 | 20,81 |

#### День 5

| №<br>реп     | Выход | Наименование<br>блюда                    | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|--------------|-------|------------------------------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|              |       |                                          |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 75           | 1/60  | Икра свекольная, т/о                     | 0,72  | 1,38  | 4,3      | 32                         | 18                   | 0,04  | 0,2    | 0,6  | 0        | 0,2  | 0    | 5,15  |
| 103          | 1/250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1,94  | 3,48  | 12,62    | 90                         | 11,06                | 6,78  | 24,56  | 0,41 | 0,02     | 0,03 | 0,02 | 1,51  |
| 199          | 1/150 | Гороховое пюре                           | 4,2   | 4,82  | 34,8     | 211                        | 40,95                | 24,59 | 60,06  | 0,98 | 0,03     | 0,15 | 0    | 0     |
| 279<br>Вар 2 | 1/80  | Тефтели мясные                           | 11,78 | 12,91 | 14,9     | 223                        | 57,8                 | 28,4  | 141,4  | 1,27 | 51       | 0,07 | 0,00 | 1,13  |
| 349          | 1/200 | Компот сухофруктов                       | 0,6   | 0     | 16,5     | 128                        | 7                    | 8     | 20     | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
|              | 2/40  | Хлеб пшеничный                           | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого        |       |                                          | 21,04 | 22,59 | 96,12    | 749                        | 141,21               | 84,31 | 289,72 | 3,91 | 51,09    | 0,51 | 0,48 | 14,59 |

#### День 6

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда                                 | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|----------|-------------------------------------------------------|-------|------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |          |                                                       |       |      |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 23       | 1/60     | Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом | 0,46  | 3,65 | 1,43     | 40,38                      | 13,11                | 7,78  | 24,01  | 0,34 | 3,85     | 12,3 | 0,14 | 12,2  |
| 104/105  | 1/250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками              | 7,29  | 5,7  | 16,99    | 148,5                      | 31,9                 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95     | 0,15 | 0,12 | 12,34 |



|       |         |                            |       |       |       |        |       |       |        |      |       |       |       |       |
|-------|---------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| 302   | 1/150   | Каша гречневая рассыпчатая | 6,6   | 7,2   | 41,2  | 227,3  | 1,42  | 6,8   | 121    | 4,5  | 0     | 0,02  | 0     | 1,2   |
| 261   | 1/80/20 | Печень тушеная в соусе     | 11,43 | 15,75 | 2,51  | 197    | 32,87 | 13,51 | 224,73 | 5,5  | 2,4   | 0,19  | 19,98 | 4,11  |
| 342   | 1/200   | Компот из ягод             | 0,6   | 0     | 16,5  | 128    | 7     | 8     | 20     | 0,15 | 0,04  | 0,01  | 0,06  | 6,8   |
|       | 2/40    | Хлеб пшеничный             | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4   | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0     | 0,05  | 0,0   | 0     |
| Итого |         |                            | 28,18 | 32,3  | 91,63 | 806,18 | 92,7  | 92,6  | 563,2  | 12,6 | 11,24 | 12,72 | 20,3  | 36,65 |

День 7

| №<br>реп | Выход    | Наименование<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|----------|-----------------------|-------|-------|----------|----------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |          |                       |       |       |          |                            | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
| 136      | 1/60     | Морковь припущенная   | 1,8   | 0     | 10,5     | 117                        | 48                   | 16    | 31     | 1    | 0        | 0,06 | 0,05 | 49,8  |
| 99       | 1/250    | Суп овощной           | 5,31  | 4,56  | 18,62    | 139                        | 25,38                | 16,98 | 43,24  | 0,9  | 0,02     | 4    | 0,04 | 20,01 |
| 285      | 1/140/50 | Макароны с мясом      | 16,38 | 18,47 | 16,5     | 250,6                      | 17,9                 | 0     | 153,11 | 0    | 0        | 0    | 2,05 | 0,68  |
| 349      | 1/200    | Компот из сухофруктов | 0,6   | 0     | 16,5     | 128                        | 7                    | 8     | 20     | 0,15 | 0,04     | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
|          | 2/40     | Хлеб пшеничный        | 1,8   | 0     | 13       | 65                         | 6,4                  | 16,5  | 43,5   | 0,5  | 0        | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого    |          |                       | 25,89 | 23,03 | 75,12    | 699,6                      | 104,68               | 57,48 | 290,85 | 2,55 | 0,06     | 4,12 | 2,6  | 77,29 |

День 8

| №<br>реп | Выход   | Наименование<br>блюда       | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | Минеральные вещества |       |        |      | Витамины |      |      |       |
|----------|---------|-----------------------------|-------|-------|----------|----------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
|          |         |                             |       |       |          |                | Ca                   | Mg    | P      | Fe   | A        | B    | PP   | C     |
|          | 1/60    | Огурец консервированный     | 0,78  | 0,1   | 1,6      | 13             | 23                   | 14    | 24     | 0,6  | 0        | 0    | 0,2  | 5     |
| 94       | 1/250   | Суп картофельный            | 5,31  | 4,56  | 18,62    | 139            | 25,38                | 16,9  | 43,24  | 0,94 | 0,02     | 4,07 | 0,04 | 16,01 |
| 202      | 1/100/5 | Вермишель отварная с маслом | 5,8   | 0,08  | 31       | 155            | 5,7                  | 21    | 153    | 0,8  | 0        | 0,06 | 1,3  | 0,15  |
| 229      | 1/80/50 | Рыба тушеная с овощами      | 13,87 | 14,85 | 6,53     | 240            | 52,11                | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01     | 0,1  | 0    | 3,35  |



|       |        |                                                 |       |       |       |        |        |        |        |      |      |      |      |       |
|-------|--------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|-------|
| 125   | 1/1000 | Картофель<br>отварной со<br>сливочным<br>маслом | 3,2   | 5,2   | 22,88 | 151,36 | 18     | 33     | 0,3    | 1,2  | 2,3  | 1,3  | 0,02 | 21,75 |
| 250   | 1/80   | Сосиска<br>отварная                             | 8,32  | 16    | 16,96 | 179,2  | 12,2   | 16     | 127,2  | 1,44 | 0    | 0,03 | 0    | 0     |
| 500   | 1/200  | Компот<br>из сухофруктов                        | 0,6   | 0     | 16,5  | 128    | 7      | 8      | 20     | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8   |
| 240   |        | Хлеб пшеничный                                  | 1,8   | 0     | 13    | 65     | 6,4    | 16,5   | 43,5   | 0,5  | 0    | 0,05 | 0,4  | 0     |
| Итого |        |                                                 | 24,99 | 26,84 | 84,36 | 689,49 | 192,93 | 126,64 | 191,03 | 4,96 | 2,37 | 1,44 | 1,23 | 41,11 |