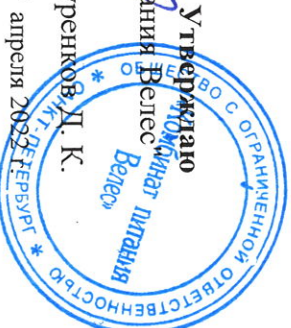


Согласовано  
 Директор Сельцовской СОШ

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Шевелева Л.М. \_\_\_\_\_  
 "01" апреля 2022 г.

Утверждено  
 Комбинат питания  
 Велес  
 Куренков Д. К.  
 "01" апреля 2022 г.



**Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для  
 организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях  
 Вологовского района с 7 до 11 лет (безмолочная диета, вариант 2)**

Рацион: мл.лжк безмолоч. (2 вар. з+об)

День: 1

| Сб<br>реч.              | №<br>реч. | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |    |  |  |  |
|-------------------------|-----------|--|-----------------|-------------------------|------|------|---|---------------|------|-------|-----|-------|------|------------------------------|-----|----|--|--|--|
|                         |           |  |                 | Б                       | Ж    | У    |   | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р    | Mg                           | Fe  |    |  |  |  |
| 0                       | 1         |  | 2               | 3                       | 4    | 5    | 6   | 7             | 8    | 9     | 10  | 11    | 12   | 13                           | 14  | 15 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |           |  |                 |                         |      |      |   |               |      |       |     |       |      |                              |     |    |  |  |  |
| 2008                    | 184 и     | Каша вязкая геркулесовая<br>безмолочная с маслом раст. 200/5 * | 205             | 5,8                     | 6,9  | 31   | 201,1                                     | 0,1           | 1,3  | 54,4  | 0,7 | 131,8 | 128  | 22                           | 0,6 |    |  |  |  |
| 2008                    | 213       | Яйцо вареное 1 шт.   | 40              | 5,1                     | 4,6  | 0,3  | 63  |               |      | 0,1   | 0,2 | 22    | 77   | 5                            | 1   |    |  |  |  |
| 2011                    | 2         | Бутерброд с повидлом 20/15..                                   | 20/15           | 0,2                     | 0,9  | 14,4 | 132                                       |               | 0,5  |       | 0,4 | 8     | 14   | 5                            | 0,3 |    |  |  |  |
| 2008                    | 430 и     | Чай с сахаром * 200 .  | 200             |                         |      | 13   | 51,9                                      |               |      |       |     |       |      |                              |     |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |           |  |                 |                         |      |      |   |               |      |       |     |       |      |                              |     |    |  |  |  |
|                         |           |  |                 | 11,1                    | 12,4 | 58,7 | 448                                       | 0,1           | 1,8  | 54,5  | 1,3 | 161,8 | 219  | 32                           | 1,9 |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |           |  |                 |                         |      |      |   |               |      |       |     |       |      |                              |     |    |  |  |  |
| К/К                     | 7330      | Огурец соленый 60 г.   | 60              | 0,1                     |      | 0,2  | 1,4                                       |               | 0,5  |       |     | 2,4   | 2,5  | 0,1                          |     |    |  |  |  |
| 2008                    | 76        | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, курой 200/5            | 205             | 3,4                     | 3,8  | 8,1  | 89,4                                      | 0,1           | 8,1  | 214,2 | 1   | 35,9  | 59,9 | 22,2                         | 1,1 |    |  |  |  |
| 2008                    | 239       | Котлета рыбная (из тушки) 80 г                                 | 80              | 12,3                    | 6,3  | 14,2 | 165,5                                     | 0,1           | 0,1  | 5,3   | 4,1 | 38,5  | 175  | 44,5                         | 1,2 |    |  |  |  |
| 2008                    | 335       | Пюре картофельное<br>безмолочное 150.                          | 150             | 2,5                     | 4,9  | 18,2 | 137,6                                     | 0,1           | 5,2  | 41,6  | 0,2 | 43,5  | 82,8 | 28,1                         | 1   |    |  |  |  |
| 2008                    | 402       | Компот из смеси сухофруктов 200                                | 200             | 0,4                     |      | 35,8 | 146,4                                     |               | 0,4  | 0,6   | 0,2 | 22,9  | 15,4 | 6                            | 1,3 |    |  |  |  |
| К/К                     | 5371      | Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный 40 .                       | 40              | 2,2                     | 0,4  | 19,8 | 92,8                                      |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4 | 10                           | 1,2 |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |           |  |                 |                         |      |      |   |               |      |       |     |       |      |                              |     |    |  |  |  |
|                         |           |  |                 | 20,9                    | 15,4 | 96,3 | 633,1                                     | 0,3           | 14,3 | 261,7 | 5,9 | 152,4 | 378  | 110,9                        | 5,8 |    |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |           |  |                 | 32                      | 27,8 | 155  | 1081,1                                    | 0,4           | 16,1 | 316,2 | 7,2 | 314,2 | 597  | 142,9                        | 7,7 |    |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: мл.шк безмолоч.(2 вар. з+об) День: 2

| Сб. рец.                | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|-------|------|---------------------------|----|--|--|--|--|--|
|                         |        |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са    | Р     | Мг   | Fe                        |    |  |  |  |  |  |
| 0                       | 1      |   | 2            | 3                    | 4    | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11    | 12    | 13   | 14                        | 15 |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |      |                           |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 184 и  | Каша вязкая манная безмолочная с маслом растит. 200/5 * | 205          | 5                    | 5,3  | 34,3  | 195,9                          | 0,1           | 1,3  | 54,4  | 0,7  | 131,8 | 128   | 22   | 0,6                       |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200 .                                   | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |      |       |       |      |                           |    |  |  |  |  |  |
| К/К                     | 7333   | Хлеб пшеничный 30.                                      | 30           | 1,6                  | 0,2  | 9,7   | 47                             |               |      |       | 0,3  | 4,6   | 17,4  | 6,6  | 0,4                       |    |  |  |  |  |  |
| К/К                     | 5377   | Яблоко свежее 100.                                      | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                             |               | 10   | 5     | 0,2  | 16    | 11    | 9    | 2,2                       |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   |              | 7                    | 5,9  | 66,8  | 341,8                          | 0,1           | 11,3 | 59,4  | 1,2  | 152,4 | 156,4 | 37,6 | 3,2                       |    |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |      |                           |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 40     | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60.     | 60           | 0,3                  | 1    | 1,5   | 16,7                           |               | 3,4  |       | 0,5  | 7,8   | 5     | 2,6  | 0,1                       |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 91     | Рассольник Ленинградский с курой 200/5 *                | 205          | 3,7                  | 3,9  | 13,6  | 104,9                          | 0,1           | 6,2  | 166,4 | 1,1  | 22,8  | 77,4  | 21,7 | 0,9                       |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 259    | Гуляш из свинины 40/40 г.                               | 80           | 11,6                 | 12,7 | 2,3   | 171,2                          |               | 0,6  |       | 1,7  | 12,3  | 120,5 | 15,9 | 1,8                       |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 331    | Макаронные изделия отварные(масло раст.) 150.           | 150          | 5,3                  | 5,5  | 28,4  | 214,3                          | 0,1           |      | 32,7  | 7,7  | 11,2  | 36,8  | 8,4  | 0,8                       |    |  |  |  |  |  |
| 2008                    | 411    | Кисель плодово-ягодный (из конц.) 200                   | 200          |                      |      | 33,9  | 130,9                          |               |      |       |      |       |       |      | 0,1                       |    |  |  |  |  |  |
| К/К                     | 5371   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 .                   | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4  | 9,2   | 42,4  | 10   | 1,2                       |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   |              | 23,1                 | 23,5 | 99,5  | 730,8                          | 0,2           | 10,2 | 199,1 | 11,4 | 64,1  | 282,1 | 58,6 | 4,9                       |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |        |   |              | 30,1                 | 29,4 | 166,3 | 1072,6                         | 0,3           | 21,5 | 258,5 | 12,6 | 216,5 | 438,5 | 96,2 | 8,1                       |    |  |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: мл.шк. безмолоч. (2 вар. з+об) День: 3

| Сб. рец.                | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |  |  |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|-------|---------------------------|------|----|--|--|--|
|                         |        |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са    | Р     | Мг                        | Fe   |    |  |  |  |
| 0                       | 1      |   | 2            | 3                    | 4    | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11    | 12    | 13                        | 14   | 15 |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
| 2008                    | 323    | Каша гречневая рассыпчатая (масло раст.)150 г | 150          | 8,7                  | 6,4  | 39,4  | 249,9                          | 0,3           |      | 34    | 0,6  | 19,9  | 207,7 | 138,3                     | 4,7  |    |  |  |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200                           | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
| 2008                    | 213    | Йогурт вареное 1 шт.                          | 40           | 5,1                  | 4,6  | 0,3   | 63                             |               |      | 0,1   | 0,2  | 22    | 77    | 5                         | 1    |    |  |  |  |
| 2011                    | 2      | Бутерброд с повидлом 20/15..                  | 20/15        | 0,2                  | 0,9  | 14,4  | 132                            |               | 0,5  |       | 0,4  | 8     | 14    | 5                         | 0,3  |    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
|                         |        |   |              | 14                   | 11,9 | 67,1  | 496,8                          | 0,3           | 0,5  | 34,1  | 1,2  | 49,9  | 298,7 | 148,3                     | 6    |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
| 2011                    | 52     | Салат из свеклы с растительным маслом 60.     | 60           | 0,3                  | 2    | 1,6   | 25,5                           |               | 1,8  | 0,4   | 0,9  | 7,4   | 7,9   | 4                         | 0,3  |    |  |  |  |
| 2008                    | 99 и   | Суп картофельный с горохом и курой 200/5 *    | 205          | 2,9                  | 3,8  | 7,9   | 77,8                           | 0,1           | 4,8  | 213,8 | 1    | 16,8  | 53,2  | 16,8                      | 0,7  |    |  |  |  |
| 2008                    | 265 и  | Плов со свиной 220                            | 220          | 13,4                 | 34,8 | 49,5  | 564,8                          | 0,4           | 3,8  | 288   | 6,9  | 25,6  | 212,1 | 55,4                      | 2    |    |  |  |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200                           | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
| К/К                     | 5371   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40           | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4  | 9,2   | 42,4  | 10                        | 1,2  |    |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
|                         |        |   |              | 18,8                 | 41   | 91,8  | 812,8                          | 0,5           | 10,4 | 502,2 | 9,2  | 59    | 315,6 | 86,2                      | 4,2  |    |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |                           |      |    |  |  |  |
|                         |        |   |              | 32,8                 | 52,9 | 158,9 | 1309,6                         | 0,8           | 10,9 | 536,3 | 10,4 | 108,9 | 614,3 | 234,5                     | 10,2 |    |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: мл.шк безмолоч.(2 вар. з+об) День: 4

| Сб. рещ.                | № рещ. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |  |
|-------------------------|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|-------|---------------------------|-------|------|-----|--|
|                         |        |                                       |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р                         | Мg    | Fe   |     |  |
| 0                       | 1      |                                       | 2            | 3                    | 4    | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10  | 11    | 12                        | 13    | 14   | 15  |  |
| <b>Завтрак</b>          |        |                                       |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |      |     |  |
| 2008                    | 254    | Сосиски отварные .50                  | 50           | 5,5                  | 12   | 0,2   | 130,5                          | 0,1           |      |       |     | 0,2   | 17,5                      | 79,5  | 10   | 0,9 |  |
| К/К                     | 7687   | Зеленый горошек консервированный 80   | 80           | 2,5                  | 0,2  | 5,7   | 32,8                           | 0,1           | 8    | 0,2   |     |       | 12,8                      | 42,4  | 16,8 | 0,6 |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200 .                 | 200          |                      |      |       | 13                             |               |      |       |     |       |                           |       |      |     |  |
| К/К                     | 5376   | Хлеб пшеничный 20.                    | 20           | 1,6                  | 0,2  | 9,7   | 47                             |               |      |       | 0,3 | 4,6   | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |                                       |              | 9,6                  | 12,4 | 28,6  | 262,2                          | 0,2           | 8    | 0,2   | 0,5 | 34,9  | 139,3                     | 33,4  | 1,9  |     |  |
| <b>Обед</b>             |        |                                       |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |      |     |  |
| К/К                     | 7336   | Икра кабачковая (конс.) 60            | 60           | 0,4                  | 1,8  | 1,5   | 23,8                           |               | 1,4  | 30,6  | 0,6 | 8,2   | 7,4                       | 3     | 0,1  |     |  |
| 2008                    | 95 и   | Суп из овощей с говядиной 200/5 *     | 205          | 2,8                  | 2,9  | 8,8   | 76,2                           | 0,1           | 6,8  | 153,2 | 1   | 30,1  | 60,8                      | 19,9  | 0,9  |     |  |
| 2008                    | 258 и  | Жаркое по-домашнему с курицей 200     | 200          | 12,5                 | 15,6 | 25,8  | 290,8                          | 0,2           | 8,7  | 20,2  |     | 27,2  | 201,1                     | 45,1  | 2,9  |     |  |
| 2008                    | 399    | Компот из апельсинснв 200.            | 200          | 0,5                  | 0,1  | 28    | 109,8                          |               | 10,8 |       |     | 16,2  | 10,8                      | 6,3   | 0,2  |     |  |
| К/К                     | 5371   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 . | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4                      | 10    | 1,2  |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |                                       |              | 18,4                 | 20,8 | 83,9  | 593,4                          | 0,3           | 27,7 | 204   | 2   | 90,9  | 322,5                     | 84,3  | 5,3  |     |  |
| <b>Итого за день</b>    |        |                                       |              | 28                   | 33,2 | 112,5 | 855,6                          | 0,5           | 35,7 | 204,2 | 2,5 | 125,8 | 461,8                     | 117,7 | 7,2  |     |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: мп.шк. Безмоглоч.(2 вар. з+об) День: 5

| Сб. реч.         | № реч.  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |  |
|------------------|---------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|-------|---------------------------|------|-----|--|--|
|                  |         |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А      | Е    | Са    | Р                         | Мg   | Fe  |  |  |
| 0                | 1       |   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                        | 14   | 15  |  |  |
| Завтрак          |         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |        |      |       |                           |      |     |  |  |
| 2008             | 184 и   | Каша вязкая рисовая безмоглочная с маслом раст. 200/5 * | 205          | 3,1                  | 4,4  | 36,1  | 187                            | 0,1           | 1,3  | 54,4   | 0,2  | 126,7 | 156,6                     | 36,1 | 0,6 |  |  |
| 2008             | 430 и   | Чай с сахаром * 200                                     | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |        |      |       |                           |      |     |  |  |
| 2011             | 2       | Бутерброд с повидлом 20/15..                            | 20/15        | 0,2                  | 0,9  | 14,4  | 132                            |               | 0,5  |        | 0,4  | 8     | 14                        | 5    | 0,3 |  |  |
| Итого за Завтрак |         |   |              | 3,3                  | 5,3  | 63,5  | 370,9                          | 0,1           | 1,8  | 54,4   | 0,6  | 134,7 | 170,6                     | 41,1 | 0,9 |  |  |
| Обед             |         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |        |      |       |                           |      |     |  |  |
| К/К              | 7330    | Оурец соленый 60 г.                                     | 60           | 0,1                  |      | 0,2   | 1,4                            |               | 0,5  |        |      | 2,4   | 2,5                       | 0,1  |     |  |  |
| 2008             | 84      | Ши из свежей капусты с картофелем и курой 200/5         | 205          | 3,3                  | 5,8  | 6     | 94                             | 0,1           | 14,6 | 214,5  | 1,9  | 35,9  | 56,7                      | 19,6 | 0,8 |  |  |
| 2008             | Р61 /36 | Печень, тушенная в белом соусе                          | 100          | 13,4                 | 8,4  | 7,5   | 165,1                          | 0,2           | 12,4 | 5359   | 3    | 24,3  | 228,7                     | 15,1 | 5   |  |  |
| 2008             | 331     | Макаронные изделия отварные(масло раст.) 150.           | 150          | 5,3                  | 5,5  | 28,4  | 214,3                          | 0,1           |      | 32,7   | 7,7  | 11,2  | 36,8                      | 8,4  | 0,8 |  |  |
| 2008             | 402     | Комлот из смеси сухофруктов * 200                       | 200          | 0,3                  |      | 30,8  | 125,7                          |               | 0,3  | 0,5    | 0,2  | 17,3  | 11,6                      | 4,5  | 1   |  |  |
| К/К              | 5371    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40                     | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |        | 0,4  | 9,2   | 42,4                      | 10   | 1,2 |  |  |
| Итого за Обед    |         |   |              | 24,6                 | 20,1 | 92,7  | 693,3                          | 0,4           | 27,8 | 5606,7 | 13,2 | 100,3 | 378,7                     | 57,7 | 8,8 |  |  |
| Итого за День    |         |   |              | 27,9                 | 25,4 | 156,2 | 1064,2                         | 0,5           | 29,6 | 5661,1 | 13,8 | 235   | 549,3                     | 98,8 | 9,7 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: мл.шк безмолоч. (2 вар. з+об) День: 6

| Сб. реч.                | № реч. | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |    |  |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|-------|---------------------------|-------|-----|----|--|
|                         |        |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р                         | Мg    | Fe  |    |  |
| 0                       | 1      |   | 2            | 3                    | 4    | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10  | 11    | 12                        | 13    | 14  | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>          |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |     |    |  |
| 2008                    | 184 и  | Каша вязкая манная безмолочная с маслом растит. 200/5 * | 205          | 5                    | 5,3  | 34,3  | 195,9                          | 0,1           | 1,3  | 54,4  | 0,7 | 131,8 | 128                       | 22    | 0,6 |    |  |
| 2008                    | 213    | Яйцо вареное 1 шт.                                      | 40           | 5,1                  | 4,6  | 0,3   | 63                             |               |      | 0,1   | 0,2 | 22    | 77                        | 5     | 1   |    |  |
| 2011                    | 2      | Бутерброд с повидлом 20/15.                             | 20/15        | 0,2                  | 0,9  | 14,4  | 132                            |               | 0,5  |       | 0,4 | 8     | 14                        | 5     | 0,3 |    |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200 .                                   | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |     |       |                           |       |     |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   |              | 10,3                 | 10,8 | 62    | 442,8                          | 0,1           | 1,8  | 54,5  | 1,3 | 161,8 | 219                       | 32    | 1,9 |    |  |
| <b>Обед</b>             |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |     |    |  |
| 2008                    | 40     | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60.     | 60           | 0,3                  | 1    | 1,5   | 16,7                           |               | 3,4  |       | 0,5 | 7,8   | 5                         | 2,6   | 0,1 |    |  |
| 2008                    | 91     | Рассольник Ленинградский с курой 200/5 *                | 205          | 3,7                  | 3,9  | 13,6  | 104,9                          | 0,1           | 6,2  | 166,4 | 1,1 | 22,8  | 77,4                      | 21,7  | 0,9 |    |  |
| 2008                    | 239    | Котлета рыбная (из тушки) 80 г                          | 80           | 12,3                 | 6,3  | 14,2  | 165,5                          | 0,1           | 0,1  | 5,3   | 4,1 | 38,5  | 175                       | 44,5  | 1,2 |    |  |
| 2008                    | 335    | Пюре картофельное безмолочное 150.                      | 150          | 2,5                  | 4,9  | 18,2  | 137,6                          | 0,1           | 5,2  | 41,6  | 0,2 | 43,5  | 82,8                      | 28,1  | 1   |    |  |
| 2008                    | 394    | Компот из свежих яблок 200.                             | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 114,6                          |               | 4    | 2     | 0,1 | 7,1   | 4,4                       | 3,6   | 1   |    |  |
| К/К                     | 5371   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 .                   | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4                      | 10    | 1,2 |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   |              | 21,2                 | 16,7 | 95,2  | 632,1                          | 0,3           | 18,9 | 215,3 | 6,4 | 128,9 | 387                       | 110,5 | 5,4 |    |  |
| <b>Итого за День</b>    |        |   |              | 31,5                 | 27,5 | 157,2 | 1074,9                         | 0,4           | 20,7 | 269,8 | 7,7 | 290,7 | 606                       | 142,5 | 7,3 |    |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: мл.шк безмолочч.(2 вар. 3+об) День: 7

| Сб. реч.                | № реч.  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|-------------------------|---------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|-------|---------------------------|-------|------|--|--|
|                         |         |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р                         | Мг    | Fe   |  |  |
| 0                       | 1       |   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11  | 12    | 13                        | 14    | 15   |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |      |  |  |
| 2008                    | 184 и   | Каша вязкая геркулесовая безмолочная с маслом раст. 200/5 * | 205          | 5,8                  | 6,9  | 31    | 201,1                          | 0,1           | 1,3  | 54,4  | 0,7 | 131,8 | 128                       | 22    | 0,6  |  |  |
| 2008                    | 430 и   | Чай с сахаром * 200   | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |     |       |                           |       |      |  |  |
| К/К                     | 5376    | Хлеб пшеничный 20.  | 20           | 1,6                  | 0,2  | 9,7   | 47                             |               |      |       | 0,3 | 4,6   | 17,4                      | 6,6   | 0,4  |  |  |
| К/К                     | 5377    | Яблоко свежее 100.  | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                             |               | 10   | 5     | 0,2 | 16    | 11                        | 9     | 2,2  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |         |   |              | 7,8                  | 7,5  | 63,5  | 347                            | 0,1           | 11,3 | 59,4  | 1,2 | 152,4 | 156,4                     | 37,6  | 3,2  |  |  |
| <b>Обед</b>             |         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |      |  |  |
| К/К                     | 7330    | Оррец соленый 60 г.   | 60           | 0,1                  |      | 0,2   | 1,4                            |               | 0,5  |       |     | 2,4   | 2,5                       | 0,1   |      |  |  |
| 2008                    | 76      | Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 200/5            | 205          | 3,4                  | 3,8  | 8,1   | 89,4                           | 0,1           | 8,1  | 214,2 | 1   | 35,9  | 59,9                      | 22,2  | 1,1  |  |  |
| 2008                    | 83 / 36 | Тертели (1 вар.) в томатном соусе 80/30                     | 110          | 6,2                  | 17,8 | 8,1   | 223,1                          | 0,2           | 1,9  | 48    | 4   | 16,3  | 78,1                      | 14,6  | 1    |  |  |
| 2008                    | 323     | Каша гречневая рассыпчатая (масло раст.)150 г               | 150          | 8,7                  | 6,4  | 39,4  | 249,9                          | 0,3           |      | 34    | 0,6 | 19,9  | 207,7                     | 138,3 | 4,7  |  |  |
| 2008                    | 411     | Кисель плодово-ягодный (из конц.) 200                       | 200          |                      |      | 33,9  | 130,9                          |               |      |       |     | 0,8   |                           |       | 0,1  |  |  |
| К/К                     | 5371    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40                         | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4                      | 10    | 1,2  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |   |              | 20,6                 | 28,4 | 109,5 | 787,5                          | 0,6           | 10,5 | 296,2 | 6   | 84,5  | 390,6                     | 185,2 | 8,1  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |         |   |              | 28,4                 | 35,9 | 173   | 1134,5                         | 0,7           | 21,8 | 355,6 | 7,2 | 236,9 | 547                       | 222,8 | 11,3 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: мл.шк безмолоч.(2 вар. з+об) День: 8

| Сб. рец.                | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       |       | Минеральные вещества (мг) |     |  |  |  |  |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|-------|-------|---------------------------|-----|--|--|--|--|
|                         |        |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р     | Мg                        | Fe  |  |  |  |  |
| 0                       | 1      |   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11  | 12    | 13    | 14                        | 15  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |       |                           |     |  |  |  |  |
| 2008                    | 184 и  | Каша вязкая пшеница безмолочная с маслом растительным 200/5 * | 205          | 6                    | 5,6  | 36,7  | 211,9                          | 0,2           | 1,3  | 55,3  | 0,2 | 133,6 | 204,2 | 55,8                      | 1,5 |  |  |  |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200   | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |     |       |       |                           |     |  |  |  |  |
| 2008                    | 213    | Яйцо вареное 1 шт.  | 40           | 5,1                  | 4,6  | 0,3   | 63                             |               |      | 0,1   | 0,2 | 22    | 77    | 5                         | 1   |  |  |  |  |
| 2011                    | 2      | Бутерброд с повидлом 20/15..                                  | 20/15        | 0,2                  | 0,9  | 14,4  | 132                            |               | 0,5  |       | 0,4 | 8     | 14    | 5                         | 0,3 |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   |              | 11,3                 | 11,1 | 64,4  | 458,8                          | 0,2           | 1,8  | 55,4  | 0,8 | 163,6 | 295,2 | 65,8                      | 2,8 |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |        |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |       |                           |     |  |  |  |  |
| 2011                    | 52     | Салат из свеклы с растительным маслом 60                      | 60           | 0,3                  | 2    | 1,6   | 25,5                           |               | 1,8  | 0,4   | 0,9 | 7,4   | 7,9   | 4                         | 0,3 |  |  |  |  |
| 2008                    | 100 и  | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой 200/5 *      | 205          | 4,5                  | 3,4  | 16,6  | 115,4                          | 0,1           | 13,4 | 166,4 | 1,9 | 21,1  | 70,7  | 21,9                      | 1   |  |  |  |  |
| 2008                    | 306 и  | Голубцы ленивые 200   | 200          | 17,5                 | 21,4 | 10,2  | 316,4                          | 0,1           | 27,2 | 3,9   | 4,9 | 80,8  | 217,9 | 46,4                      | 3,1 |  |  |  |  |
| 2008                    | 430 и  | Чай с сахаром * 200   | 200          |                      |      |       | 51,9                           |               |      |       |     |       |       |                           |     |  |  |  |  |
| К/К                     | 5371   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40                           | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4  | 10                        | 1,2 |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   |              | 24,5                 | 27,2 | 61,2  | 602                            | 0,2           | 42,4 | 170,7 | 8,1 | 118,5 | 338,9 | 82,3                      | 5,6 |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |        |   |              | 35,8                 | 38,3 | 125,6 | 1060,8                         | 0,4           | 44,2 | 226,1 | 8,9 | 282,1 | 634,1 | 148,1                     | 8,4 |  |  |  |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: мл.шк безмолоч.(2 вар. з+об) День: 9

| Сб. рещ.       | № рещ.                  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |  |
|----------------|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|-------|---------------------------|-------|-----|--|--|
|                |                         |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е   | Са    | Р                         | Мg    | Fe  |  |  |
| 0              | 1                       |   |              | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11  | 12    | 13                        | 14    | 15  |  |  |
|                |                         |   | 2            |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |     |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |     |  |  |
| 2008           | 184 и                   | Каша вязкая геркулесовая безмолочная с маслом раст. 200/5 * | 205          | 5,8                  | 6,9  | 31    | 201,1                          | 0,1           | 1,3  | 54,4  | 0,7 | 131,8 | 128                       | 22    | 0,6 |  |  |
| 2008           | 430 и                   | Чай с сахаром * 200   | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |     |       |                           |       |     |  |  |
| 2008           | 2                       | Бутерброд с джемом 25/30.                                   | 55           | 2,5                  | 0,3  | 33,6  | 139,1                          | 0,1           | 0,7  | 47,7  | 0,7 | 11,1  | 32,5                      | 12,6  | 0,3 |  |  |
| К/К            | 5406                    | Бананы 100  | 100          | 1,5                  | 0,5  | 21    | 96                             |               | 10   | 20    | 0,4 | 8     | 28                        | 42    | 0,6 |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 9,8                  | 7,7  | 98,6  | 488,1                          | 0,2           | 12   | 122,1 | 1,8 | 150,9 | 188,5                     | 76,6  | 1,5 |  |  |
| <b>Обед</b>    |                         |   |              |                      |      |       |                                |               |      |       |     |       |                           |       |     |  |  |
| 2008           | 40                      | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60.         | 60           | 0,3                  | 1    | 1,5   | 16,7                           |               | 3,4  |       | 0,5 | 7,8   | 5                         | 2,6   | 0,1 |  |  |
| 2008           | 84 и                    | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной 200/5 *        | 205          | 2,6                  | 2,9  | 6,6   | 65,4                           | 0,1           | 14,5 | 215,3 | 1,1 | 39,4  | 56,3                      | 19,6  | 0,9 |  |  |
| 2008           | 314                     | Котлеты рубленные из птицы 80                               | 80           | 9,7                  | 9,5  | 8,4   | 169,7                          | 0,1           | 0,5  | 24,5  | 3   | 26    | 60,1                      | 15,4  | 1   |  |  |
| 2008           | 335                     | Пюре картофельное безмолочное 180.                          | 180          | 3                    | 5,9  | 21,8  | 165,1                          | 0,1           | 5,2  | 41,6  | 0,2 | 43,5  | 82,8                      | 28,1  | 1   |  |  |
| 2008           | 442                     | Сок разливной (в асорт.) 200                                | 200          | 1                    | 0,2  | 20,2  | 92                             |               | 4    |       | 0,2 | 14    | 14                        | 8     | 2,8 |  |  |
| К/К            | 5371                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40                         | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4 | 9,2   | 42,4                      | 10    | 1,2 |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 18,8                 | 19,9 | 78,3  | 601,7                          | 0,3           | 27,6 | 281,4 | 5,4 | 139,9 | 260,6                     | 83,7  | 7   |  |  |
|                | <b>Итого за день</b>    |   |              | 28,6                 | 27,6 | 176,9 | 1089,8                         | 0,5           | 39,6 | 403,5 | 7,2 | 290,8 | 449,1                     | 160,3 | 8,5 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: мл.шк безмолоч.(2 вар. з+об) День: 10

| Сб. реч.                | № реч.  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|-------------------------|---------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|-------|-------|---------------------------|----|--|--|--|--|
|                         |         |  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са    | Р     | Мg    | Fe                        |    |  |  |  |  |
| 0                       | 1       |  | 2            | 3                    | 4    | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10   | 11    | 12    | 13    | 14                        | 15 |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |         |  |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 184 и   | Каша вязкая пшеничная безмолочная с маслом раст. 200/5 * | 205          | 6,3                  | 5,4  | 37,9  | 215,4                          | 0,1           | 1,3  | 53,8  | 3,1  | 246,6 | 212,8 | 39    | 1,2                       |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 430 и   | Чай с сахаром * 200 .                                    | 200          |                      |      | 13    | 51,9                           |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
| 2011                    | 2       | Бутерброд с повидлом 20/15.                              | 20/15        | 0,2                  | 0,9  | 14,4  | 132                            |               | 0,5  |       | 0,4  | 8     | 14    | 5     | 0,3                       |    |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |         |  |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
|                         |         |  |              | 6,5                  | 6,3  | 65,3  | 399,3                          | 0,1           | 1,8  | 53,8  | 3,5  | 254,6 | 226,8 | 44    | 1,5                       |    |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |         |  |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
| К/К                     | 7330    | Огурец соленый 60 г.                                     | 60           | 0,1                  |      | 0,2   | 1,4                            |               | 0,5  |       |      | 2,4   | 2,5   | 0,1   |                           |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 92      | Суп картофельный с перловой крупой с рыбой 200/20 *      | 220          | 6                    | 3    | 16,3  | 116,6                          | 0,1           | 13,3 | 164,2 | 1,3  | 30,8  | 129,8 | 35    | 1,1                       |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 84 / 36 | Тефтели мясные с рисом в томатном соусе 80/30            | 110          | 6,2                  | 17,8 | 8,1   | 223,1                          | 0,2           | 1,9  | 48    | 4    | 16,3  | 78,1  | 14,6  | 1                         |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 331     | Макаронные изделия отварные(масло раст.) 180             | 180          | 6,4                  | 6,5  | 46    | 257,1                          | 0,1           |      | 32,7  | 7,7  | 11,2  | 36,8  | 8,4   | 0,8                       |    |  |  |  |  |
| 2008                    | 402     | Компот из смеси сухофруктов * 200                        | 200          | 0,3                  |      | 30,8  | 125,7                          |               | 0,3  | 0,5   | 0,2  | 17,3  | 11,6  | 4,5   | 1                         |    |  |  |  |  |
| К/К                     | 5371    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 .                    | 40           | 2,2                  | 0,4  | 19,8  | 92,8                           |               |      |       | 0,4  | 9,2   | 42,4  | 10    | 1,2                       |    |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |         |  |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
|                         |         |  |              | 21,2                 | 27,7 | 121,2 | 816,7                          | 0,4           | 16   | 245,4 | 13,6 | 87,2  | 301,2 | 72,6  | 5,1                       |    |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |         |  |              |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |       |       |                           |    |  |  |  |  |
|                         |         |  |              | 27,7                 | 34   | 186,5 | 1216                           | 0,5           | 17,8 | 299,2 | 17,1 | 341,8 | 528   | 116,6 | 6,6                       |    |  |  |  |  |