

Разработано  
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва)  
24 декабря 2020 года

Согласовано  
Руководитель  
Управление Роспотребнадзор  
а по Забайкальскому краю  
С.Э.Лапа  
«\_\_\_\_\_» декабря 2020 года

Приложение 1  
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края

| День/неделя       | Наименование дней<br>недели, блюд                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| № рец.            |                                                  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| НЕДЕЛЯ 1          |                                                  |                 |                      |       |       |                                 |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Понедельник-1     |                                                  |                 |                      |       |       |                                 |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Завтрак           |                                                  |                 |                      |       |       |                                 |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 71М               | Огурец свежий                                    | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38  | 2,40                            | 0,01          | 0,98  |         | 0,02 | 3,40                      | 6,00   | 2,80  | 0,10 |
| 260М/сск          | Гуляш из говядины*                               | 90              | 13,88                | 14,90 | 3,47  | 203,75                          | 0,07          | 4,05  |         | 1,94 | 10,94                     | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| 302М/сск          | Рис отварной                                     | 150             | 3,81                 | 3,08  | 40,01 | 202,95                          | 0,04          |       | 14,00   | 0,25 | 5,71                      | 82,16  | 27,03 | 0,55 |
| 377М/сск          | Чай с лимоном                                    | 187             | 0,05                 | 0,01  | 9,17  | 37,96                           | 0,00          | 2,50  |         | 0,01 | 7,35                      | 9,56   | 5,12  | 0,88 |
|                   | Батон йодированный                               | 40              | 3,04                 | 1,12  | 20,58 | 104,48                          | 0,06          | 0,80  |         |      | 68,00                     | 54,93  | 4,80  | 0,48 |
| Итого за Завтрак  |                                                  |                 | 20,93                | 19,12 | 73,58 | 551,55                          | 0,19          | 8,33  | 14,00   | 2,23 | 95,40                     | 297,91 | 60,45 | 4,19 |
| Обед              |                                                  |                 |                      |       |       |                                 |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 45М/сск           | Салат из белокочанной<br>капусты                 | 80              | 0,92                 | 2,05  | 4,62  | 41,22                           | 0,02          | 21,45 |         | 0,95 | 24,18                     | 17,91  | 9,80  | 0,33 |
| 97М/сск           | Суп картофельный                                 | 200             | 2,02                 | 1,38  | 15,88 | 84,37                           | 0,12          | 19,20 |         | 0,58 | 17,32                     | 62,01  | 25,08 | 0,96 |
| 232М/330М<br>/сск | Рыба запечённая в<br>сметанном соусе<br>(треска) | 90              | 10,79                | 7,73  | 4,72  | 131,64                          | 0,11          | 0,64  | 33,15   | 2,01 | 46,61                     | 147,93 | 20,28 | 0,41 |
| 125М/сск          | Картофель отварной                               | 150             | 2,98                 | 4,21  | 24,03 | 146,24                          | 0,18          | 29,40 | 20,00   | 0,20 | 19,58                     | 87,51  | 34,03 | 1,36 |
| 349М/сск          | Компот из сухофруктов                            | 180             | 0,70                 | 0,05  | 23,10 | 96,72                           | 0,02          | 0,72  |         | 0,99 | 28,80                     | 26,28  | 18,90 | 0,62 |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 3,16                 | 0,40  | 19,32 | 94,00                           | 0,06          |       |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20 | 0,80 |

| Дни/неделя             | Наименование дней недели, блюд    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рец.                 |                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед          |                                   |              | 22,55                | 16,19  | 101,92 | 643,81                  | 0,56          | 71,41  | 54,95   | 5,90  | 156,19                    | 423,84 | 135,39 | 5,65  |
| Всего за Понедельник-1 |                                   |              | 43,48                | 35,31  | 175,50 | 1 195,36                | 0,75          | 79,74  | 68,95   | 8,13  | 251,59                    | 721,74 | 195,84 | 9,84  |
| Вторник-1              |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак                |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 177М/сск               | Каша пшеничная с изюмом           | 200          | 7,98                 | 8,19   | 43,41  | 280,48                  | 0,22          | 0,57   | 33,50   | 0,24  | 138,73                    | 201,14 | 53,41  | 1,61  |
| 382М/сск               | Какао с молоком                   | 180          | 3,59                 | 2,85   | 15,71  | 104,05                  | 0,02          | 0,54   | 9,12    | 0,01  | 113,12                    | 107,20 | 29,60  | 1,00  |
| 15М                    | Сыр порционный                    | 15           | 3,07                 | 3,45   | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08  | 150,00                    | 98,00  | 6,75   | 0,15  |
|                        | Батон йодированный                | 40           | 3,04                 | 1,12   | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |       | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
|                        | Фрукты (мандарины)                | 100          | 0,80                 | 0,20   | 7,50   | 38,00                   | 0,06          | 38,00  |         | 0,20  | 35,00                     | 17,00  | 11,00  | 0,10  |
| Итого за Завтрак       |                                   |              | 18,48                | 15,61  | 87,54  | 572,01                  | 0,36          | 40,03  | 77,12   | 0,53  | 504,85                    | 476,27 | 105,56 | 3,34  |
| Обед                   |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 73М/сск                | Икра кабачковая                   | 60           | 1,05                 | 2,22   | 5,46   | 46,99                   | 0,04          | 19,30  |         | 1,04  | 23,09                     | 21,32  | 12,54  | 0,58  |
| 81М/сск                | Борщ                              | 200          | 1,46                 | 3,09   | 7,57   | 64,75                   | 0,03          | 18,70  |         | 1,49  | 34,33                     | 37,17  | 18,84  | 0,90  |
|                        | Сметана                           | 10           | 0,26                 | 1,50   | 0,36   | 16,20                   | 0,00          | 0,04   | 10,00   | 0,03  | 8,80                      | 6,10   | 0,90   | 0,02  |
| 297М/сск               | Фрикадельки из кур                | 90           | 13,64                | 12,93  | 6,76   | 198,28                  | 0,08          | 1,34   | 46,90   | 1,26  | 12,60                     | 119,42 | 17,35  | 1,35  |
| 309М/сск               | Макаронные изделия отварные       | 150          | 5,85                 | 2,86   | 37,40  | 198,97                  | 0,09          |        | 12,00   | 0,83  | 11,89                     | 47,24  | 8,55   | 0,86  |
| 350М/сск               | Кисель из плодов чёрной смородины | 180          | 0,19                 | 0,04   | 22,30  | 87,74                   | 0,01          | 36,00  |         | 0,13  | 9,68                      | 5,94   | 5,58   | 0,28  |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16                 | 0,40   | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед          |                                   |              | 27,59                | 23,39  | 109,44 | 756,55                  | 0,38          | 75,38  | 70,70   | 5,98  | 120,09                    | 319,39 | 91,06  | 5,97  |
| Всего за Вторник-1     |                                   |              | 46,07                | 39,21  | 196,98 | 1 328,58                | 0,74          | 115,41 | 147,82  | 6,48  | 624,94                    | 795,66 | 196,62 | 9,31  |
| Среда-1                |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак                |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 71М                    | Помидоры св. порционные           | 20           | 0,22                 | 0,04   | 0,76   | 4,80                    | 0,01          | 5,00   |         | 0,14  | 2,80                      | 5,20   | 4,00   | 0,18  |
| 320К/сск               | Куриное филе запечённое           | 90           | 26,18                | 9,45   |        | 165,94                  | 0,11          | 2,38   | 47,60   | 1,90  | 20,34                     | 191,22 | 22,83  | 1,58  |
| 145М                   | Картофель, тушёный с луком        | 150          | 3,135                | 10,575 | 21,105 | 195                     | 0,15          | 17,985 | 12      | 4,245 | 33,195                    | 84,69  | 28,665 | 1,215 |

| День/неделя      | Наименование дней недели, блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| № рецеп.         |                                              |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | С       | А (мкг)  | Е      | Са                        | Р        | Мg      | Fe     |
| 377М/сж          | Чай с лимоном                                | 187          | 0,05                 | 0,01   | 9,17    | 37,96                   | 0,00          | 2,50    |          | 0,01   | 7,35                      | 9,56     | 5,12    | 0,88   |
|                  | Батон йодированный                           | 40           | 3,04                 | 1,12   | 20,56   | 104,48                  | 0,06          | 0,80    |          |        | 68,00                     | 54,93    | 4,80    | 0,48   |
| Итого за Завтрак |                                              |              | 32,629               | 21,188 | 51,59   | 508,181                 | 0,334         | 28,665  | 59,6     | 6,294  | 131,685                   | 345,603  | 65,415  | 4,334  |
| Обед             |                                              |              |                      |        |         |                         |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 63К/сж           | Салат из моркови, яблок и апельсинов         | 60           | 0,54                 | 5,68   | 4,90    | 74,03                   | 0,03          | 7,45    |          | 2,63   | 13,23                     | 21,20    | 14,48   | 0,48   |
| 119М/сж          | Суп с бобовыми                               | 200          | 8,02                 | 4,60   | 15,00   | 133,81                  | 0,24          | 1,74    | 4,90     | 1,59   | 42,00                     | 115,34   | 36,19   | 2,19   |
| 267К/сж          | Оладьи из печени с морковью                  | 90           | 17,14                | 10,78  | 15,17   | 226,95                  | 0,36          | 24,26   | 5 964,75 | 2,60   | 24,98                     | 283,23   | 21,60   | 5,73   |
| 171М/сж          | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8,49                 | 6,56   | 38,34   | 246,01                  | 0,29          |         | 24,00    | 0,60   | 15,93                     | 201,68   | 134,07  | 4,51   |
| 473К/сж          | Напиток витаминный                           | 180          | 0,40                 | 0,13   | 17,97   | 79,45                   | 0,02          | 70,00   | 57,19    | 0,30   | 9,80                      | 10,22    | 4,13    | 0,45   |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,16                 | 0,40   | 19,32   | 94,00                   | 0,06          |         |          | 0,52   | 9,20                      | 34,80    | 13,20   | 0,80   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26   | 49,62                   | 0,06          |         | 1,80     | 0,66   | 10,50                     | 47,40    | 14,10   | 1,17   |
| Итого за Обед    |                                              |              | 39,73                | 26,52  | 120,98  | 903,88                  | 1,05          | 103,45  | 6 052,64 | 8,90   | 125,84                    | 713,87   | 237,76  | 15,32  |
| Всего за Среда-1 |                                              |              | 72,359               | 49,712 | 172,546 | 1412,059                | 1,388         | 132,115 | 6112,24  | 15,196 | 257,326                   | 1059,474 | 303,175 | 19,658 |
| Четверг-1        |                                              |              |                      |        |         |                         |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| Завтрак          |                                              |              |                      |        |         |                         |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 233М/326М/сж     | Сырники с морковью с соусом молочным сладким | 180          | 23,54                | 20,66  | 31,47   | 410,55                  | 0,24          | 2,27    | 92,75    | 3,26   | 209,24                    | 300,97   | 43,97   | 1,19   |
| 15М              | Сыр порционный                               | 15           | 3,07                 | 3,45   | 0,37    | 45,00                   | 0,01          | 0,12    | 34,50    | 0,08   | 150,00                    | 96,00    | 6,75    | 0,15   |
|                  | Фрукты (яблоки)                              | 150          | 0,60                 | 0,60   | 14,70   | 70,50                   | 0,05          | 15,00   |          | 0,30   | 24,00                     | 16,50    | 13,50   | 3,30   |
| 419К/сж          | Кофейный напиток из цикория с молоком        | 180          | 3,13                 | 2,70   | 12,17   | 86,25                   | 0,02          | 0,65    | 10,80    |        | 129,60                    | 97,20    | 15,12   | 0,13   |
|                  | Батон йодированный                           | 40           | 3,04                 | 1,12   | 20,56   | 104,48                  | 0,06          | 0,80    |          |        | 68,00                     | 54,93    | 4,80    | 0,48   |
| Итого за Завтрак |                                              |              | 33,38                | 28,53  | 79,27   | 716,78                  | 0,37          | 18,83   | 138,05   | 3,63   | 580,84                    | 565,60   | 84,14   | 5,24   |
| Обед             |                                              |              |                      |        |         |                         |               |         |          |        |                           |          |         |        |
| 94К/сж           | Салат "Мозаика"                              | 60           | 1,91                 | 4,00   | 6,09    | 68,24                   | 0,06          | 6,90    | 18,75    | 1,48   | 13,55                     | 43,88    | 15,25   | 0,60   |
| 87М/сж           | Щи из свежей капусты                         | 200          | 1,57                 | 3,12   | 5,82    | 58,47                   | 0,05          | 28,00   |          | 1,47   | 37,10                     | 31,75    | 15,10   | 0,57   |
| 291М/сж          | Плов из птицы                                | 200          | 22,03                | 22,11  | 37,61   | 438,54                  | 0,15          | 6,54    | 67,90    | 3,25   | 26,18                     | 242,60   | 51,09   | 2,36   |
| 342М/сж          | Компот из вишни                              | 200          | 0,48                 | 0,08   | 24,80   | 102,61                  | 0,01          | 8,00    |          | 0,12   | 14,80                     | 12,00    | 10,40   | 0,26   |

| Дни/неделя         | Наименование дней недели, блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № реч.             |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                 |              | 31,13                | 30,06 | 103,90 | 811,48                  | 0,38          | 47,44  | 88,45   | 7,50  | 113,33                    | 412,43 | 119,14 | 5,76  |
| Всего за Четверг-1 |                                 |              | 64,51                | 58,59 | 183,18 | 1 528,26                | 0,76          | 66,27  | 226,50  | 11,13 | 694,16                    | 978,03 | 203,28 | 11,00 |
| Пятница-1          |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак            |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|                    | Горошек зеленый                 | 20           | 0,62                 | 0,04  | 1,30   | 8,00                    | 0,02          | 2,00   |         | 0,04  | 4,00                      | 12,40  | 4,20   | 0,14  |
| 212М/ссж           | Омлет с колбасой и картофелем   | 200          | 18,44                | 27,88 | 10,63  | 367,21                  | 0,20          | 10,20  | 303,55  | 3,49  | 115,63                    | 306,75 | 33,63  | 3,60  |
| 423М/ссж           | Булочка с орехами               | 50           | 4,05                 | 4,14  | 26,04  | 157,73                  | 0,23          | 0,03   | 16,75   | 1,27  | 20,72                     | 51,53  | 8,77   | 0,71  |
| 14М                | Масло порциями                  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                   | 0,00          |        | 40,00   | 0,10  | 2,40                      | 3,00   |        | 0,02  |
| 6М/ссж             | Чай из шиповника                | 180          | 0,17                 | 0,07  | 13,39  | 58,08                   | 0,00          | 50,00  | 40,85   | 0,19  | 3,00                      | 0,85   | 0,85   | 0,18  |
|                    | Батон йодированный              | 20           | 1,52                 | 0,56  | 10,28  | 52,24                   | 0,03          | 0,40   |         |       | 34,00                     | 27,47  | 2,40   | 0,24  |
| Итого за Завтрак   |                                 |              | 24,88                | 39,93 | 61,76  | 709,36                  | 0,48          | 62,63  | 401,15  | 5,10  | 179,75                    | 401,99 | 49,84  | 4,90  |
| Обед               |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 21К/ссж            | Винегрет с сельдью              | 60           | 3,33                 | 5,85  | 4,14   | 81,02                   | 0,03          | 5,05   | 4,50    | 1,64  | 21,39                     | 55,95  | 20,04  | 0,61  |
| 95М/ссж            | Рассольник домашний             | 200          | 3,11                 | 4,42  | 11,94  | 100,69                  | 0,09          | 21,14  | 4,90    | 1,48  | 22,06                     | 62,94  | 23,53  | 0,94  |
| 277К/ссж           | Говядина* в кисло-сладком соусе | 90           | 14,23                | 13,75 | 5,91   | 204,19                  | 0,08          | 1,80   |         | 1,27  | 14,16                     | 148,05 | 19,18  | 2,17  |
| 312М/ссж           | Картофельное пюре               | 150          | 3,28                 | 3,99  | 22,18  | 138,19                  | 0,16          | 25,94  | 18,30   | 0,17  | 45,14                     | 97,47  | 33,11  | 1,22  |
|                    | Сок фруктовый                   | 180          | 0,90                 | 0,18  | 18,18  | 82,80                   | 0,02          | 36,00  |         | 0,18  | 12,60                     | 12,60  | 7,20   | 2,52  |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                 |              | 29,99                | 28,75 | 91,94  | 750,51                  | 0,51          | 89,93  | 29,50   | 5,92  | 135,05                    | 459,21 | 130,36 | 9,44  |
| Всего за Пятница-1 |                                 |              | 54,88                | 68,68 | 153,70 | 1 459,87                | 0,99          | 152,56 | 430,65  | 11,01 | 314,80                    | 861,20 | 180,20 | 14,33 |
| НЕДЕЛЯ 2           |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Понедельник-2      |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак            |                                 |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 71М                | Огурец свежий                   | 20           | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                    | 0,01          | 0,98   |         | 0,02  | 3,40                      | 6,00   | 2,80   | 0,10  |
| 299К/ссж           | Ежики мясные                    | 90           | 11,98                | 12,58 | 9,20   | 197,91                  | 0,05          | 2,20   |         | 1,64  | 14,59                     | 139,08 | 21,16  | 1,88  |
| 309М/ссж           | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5,85                 | 2,86  | 37,40  | 198,97                  | 0,09          |        | 12,00   | 0,83  | 11,89                     | 47,24  | 8,55   | 0,86  |

| День/неделя            | Наименование дней недели, блюд      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № ред.                 |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 377М/сск               | Чай с лимоном                       | 167          | 0,05                 | 0,01  | 9,17   | 37,96                   | 0,00          | 2,50   |         | 0,01 | 7,35                      | 9,56   | 5,12   | 0,88  |
|                        | Батон йодированный                  | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |      | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак       |                                     |              | 21,07                | 16,59 | 76,71  | 541,72                  | 0,22          | 6,48   | 12,00   | 2,50 | 105,23                    | 256,61 | 42,43  | 4,21  |
| Обед                   |                                     |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 66М/сск                | Салат из моркови с изюмом           | 60           | 0,77                 | 0,07  | 10,16  | 45,72                   | 0,04          | 3,70   |         | 0,23 | 17,90                     | 33,32  | 21,04  | 0,50  |
| 84М/сск                | Борщ с фасолью и картофелем         | 200          | 3,13                 | 3,30  | 13,08  | 95,74                   | 0,09          | 11,20  |         | 1,53 | 33,48                     | 77,94  | 27,34  | 1,38  |
| 248К/сск               | Рыба запеченная с томатами          | 90           | 9,64                 | 4,91  | 1,53   | 89,65                   | 0,06          | 8,28   | 18,60   | 1,96 | 81,95                     | 148,58 | 13,12  | 0,50  |
| 380К                   | Соус сметанный 30К                  | 30           | 0,72                 | 3,01  | 2,85   | 40,93                   | 0,03          | 0,06   | 19,00   | 0,10 | 17,66                     | 12,78  | 2,05   | 0,10  |
| 321М/сск               | Капуста тушеная                     | 150          | 3,91                 | 2,39  | 14,99  | 99,68                   | 0,09          | 82,66  | 12,00   | 0,35 | 90,30                     | 67,95  | 34,64  | 1,37  |
| 349М/сск               | Компот из сухофруктов               | 180          | 0,70                 | 0,05  | 23,10  | 96,72                   | 0,02          | 0,72   |         | 0,99 | 28,80                     | 26,28  | 18,90  | 0,62  |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
| Итого за Обед          |                                     |              | 25,20                | 14,54 | 104,14 | 656,44                  | 0,45          | 108,62 | 49,60   | 8,19 | 288,49                    | 436,45 | 143,49 | 6,14  |
| Всего за Понедельник-2 |                                     |              | 46,27                | 31,13 | 180,85 | 1 198,16                | 0,67          | 113,10 | 61,60   | 8,69 | 393,72                    | 693,25 | 185,92 | 10,35 |
| Вторник-2              |                                     |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| Завтрак                |                                     |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 177М/сск               | Каша пшенная с изюмом               | 150          | 5,95                 | 5,05  | 32,69  | 200,86                  | 0,16          | 0,43   | 19,10   | 0,17 | 104,64                    | 150,43 | 40,06  | 1,22  |
| 15М                    | Сыр порционный                      | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08 | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15  |
| 419К/сск               | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180          | 4,01                 | 2,95  | 12,01  | 84,93                   | 0,02          | 0,80   | 9,00    |      | 114,67                    | 81,00  | 12,60  | 0,12  |
|                        | Фрукт. 200                          | 200          | 1,80                 | 0,40  | 16,20  | 86,00                   | 0,08          | 120,00 |         | 0,40 | 68,00                     | 46,00  | 26,00  | 0,60  |
|                        | Батон йодированный                  | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |      | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак       |                                     |              | 17,87                | 12,97 | 81,82  | 521,27                  | 0,33          | 122,14 | 62,60   | 0,64 | 505,31                    | 428,36 | 90,23  | 2,56  |
| Обед                   |                                     |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 49М/сск                | Салат витаминный                    | 60           | 0,65                 | 4,14  | 5,62   | 63,11                   | 0,02          | 24,81  | 0,33    | 1,83 | 6,50                      | 12,84  | 7,62   | 0,47  |
| 97М                    | Суп картофельный на курином бульоне | 200          | 3,33                 | 2,51  | 15,88  | 99,77                   | 0,12          | 19,34  | 4,90    | 0,60 | 18,30                     | 73,21  | 26,41  | 1,07  |
| 294М/сск               | Котлеты рубленые из птицы с маслом  | 90           | 14,11                | 19,50 | 13,89  | 288,13                  | 0,10          | 1,26   | 72,10   | 2,40 | 16,97                     | 128,06 | 21,48  | 1,64  |
| 302М/сск               | Рис отварной                        | 150          | 3,81                 | 3,08  | 40,01  | 202,95                  | 0,04          |        | 14,00   | 0,25 | 5,71                      | 82,16  | 27,03  | 0,55  |

| День/неделя<br>№ рец. | Наименование дней<br>недели, блюдо                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                       |                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                            | В1            | С      | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 350М/осж              | Кисель из плодов<br>чёрной смородины                 | 180             | 0,19                 | 0,04  | 22,30  | 87,74                      | 0,01          | 36,00  |         | 0,13 | 9,68                      | 5,94   | 5,58   | 0,28  |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                      | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                             | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                      | 0,06          |        | 1,80    | 0,66 | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед         |                                                      |                 | 27,22                | 30,02 | 127,27 | 885,32                     | 0,42          | 81,41  | 93,13   | 6,39 | 76,86                     | 384,41 | 115,42 | 5,98  |
| Всего за Вторник-2    |                                                      |                 | 45,09                | 42,99 | 209,10 | 1 406,59                   | 0,75          | 203,55 | 155,73  | 7,03 | 582,17                    | 812,78 | 205,65 | 8,54  |
| Среда-2               |                                                      |                 |                      |       |        |                            |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| Завтрак               |                                                      |                 |                      |       |        |                            |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 71М                   | Огурец свежий                                        | 20              | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                       | 0,01          | 0,98   |         | 0,02 | 3,40                      | 6,00   | 2,80   | 0,10  |
| 286М                  | Куры отварные с<br>маслом                            | 90              | 26,95                | 9,74  | 0,51   | 173,16                     | 0,11          | 3,44   | 68,80   | 0,42 | 26,60                     | 201,17 | 24,41  | 1,68  |
| 171М/осж              | Каша гречневая<br>рассыпчатая                        | 150             | 8,49                 | 6,56  | 38,34  | 246,01                     | 0,29          |        | 24,00   | 0,60 | 15,93                     | 201,68 | 134,07 | 4,51  |
| 377М/осж              | Чай с лимоном                                        | 187             | 0,05                 | 0,01  | 9,17   | 37,96                      | 0,00          | 2,50   |         | 0,01 | 7,35                      | 9,56   | 5,12   | 0,88  |
|                       | Батон йодированный                                   | 30              | 2,28                 | 0,84  | 15,42  | 78,36                      | 0,05          | 0,60   |         |      | 51,00                     | 41,20  | 3,60   | 0,36  |
| Итого за Завтрак      |                                                      |                 | 37,92                | 17,17 | 63,81  | 537,89                     | 0,46          | 7,52   | 92,80   | 1,05 | 104,27                    | 459,62 | 170,00 | 7,54  |
| Обед                  |                                                      |                 |                      |       |        |                            |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 60М/осж               | Салат из моркови с<br>яблоком и клюквой              | 60              | 0,58                 | 3,11  | 4,32   | 49,01                      | 0,03          | 4,30   |         | 1,56 | 13,50                     | 23,27  | 16,69  | 0,63  |
| 102М/осж              | Суп картофельный с<br>бобовыми на курином<br>бульоне | 200             | 6,03                 | 4,57  | 15,59  | 127,86                     | 0,19          | 9,54   | 4,90    | 1,54 | 31,06                     | 97,32  | 32,22  | 1,71  |
| 210М/осж              | Омлет натуральный с<br>картофелем                    | 200             | 13,74                | 16,74 | 18,25  | 278,93                     | 0,19          | 20,16  | 249,60  | 0,70 | 91,05                     | 249,05 | 37,00  | 3,10  |
| 348М/осж              | Компот из яблок                                      | 180             | 0,06                 | 0,06  | 15,34  | 62,44                      | 0,00          | 1,40   |         | 0,03 | 2,24                      | 1,54   | 1,26   | 0,35  |
|                       | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                      | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                             | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                      | 0,06          |        | 1,80    | 0,66 | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед         |                                                      |                 | 25,55                | 25,23 | 83,08  | 661,86                     | 0,54          | 35,40  | 256,30  | 5,01 | 157,56                    | 453,38 | 114,46 | 7,76  |
| Всего за Среда-2      |                                                      |                 | 63,46                | 42,40 | 146,89 | 1 199,75                   | 1,00          | 42,92  | 349,10  | 6,06 | 261,83                    | 912,99 | 284,46 | 15,30 |
| Четверг-2             |                                                      |                 |                      |       |        |                            |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| Завтрак               |                                                      |                 |                      |       |        |                            |               |        |         |      |                           |        |        |       |
| 224М/334М/осж         | Запеканка творожная с<br>морковью и соусом           | 180             | 18,60                | 13,96 | 41,41  | 369,93                     | 0,09          | 4,19   | 67,95   | 2,23 | 192,98                    | 255,45 | 42,56  | 1,19  |

| День/неделя        | Наименование дней недели, блюд        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                    |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
|                    | (вишня)                               |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 15М                | Сыр порционный                        | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12  | 34,50   | 0,08  | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,11  |
| 14М                | Масло порциями                        | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                   | 0,00          |       | 40,00   | 0,10  | 2,40                      | 3,00   |        | 0,04  |
|                    | Фрукты (Киви)                         | 100          | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00                   | 0,02          | 5,00  |         | 0,40  | 19,00                     | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
| 377М/сж            | Чай с лимоном                         | 187          | 0,05                 | 0,01  | 9,17   | 37,96                   | 0,00          | 2,50  |         | 0,01  | 7,35                      | 9,56   | 5,12   | 0,88  |
|                    | Батон йодированный                    | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80  |         |       | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак   |                                       |              | 25,25                | 26,08 | 81,93  | 670,47                  | 0,18          | 12,61 | 142,45  | 2,81  | 439,73                    | 434,95 | 71,23  | 5,02  |
| Обед               |                                       |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 63К/сж             | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60           | 0,81                 | 3,08  | 6,92   | 59,09                   | 0,01          | 4,75  |         | 1,46  | 21,68                     | 24,13  | 15,26  | 0,80  |
| 87М/сж             | Щи из свежей капусты                  | 200          | 1,57                 | 3,12  | 5,82   | 58,47                   | 0,05          | 28,00 |         | 1,47  | 37,10                     | 31,75  | 15,10  | 0,57  |
| 260М/сж            | Гуляш из говядины*                    | 90           | 13,88                | 14,90 | 3,47   | 203,76                  | 0,07          | 4,05  |         | 1,94  | 10,94                     | 145,25 | 20,70  | 2,17  |
| 143М/сж            | Рагу из овощей                        | 150          | 3,00                 | 8,10  | 16,67  | 152,81                  | 0,13          | 34,68 | 22,00   | 2,09  | 49,67                     | 79,73  | 34,36  | 1,18  |
| 342М/сж            | Компот из вишни                       | 180          | 0,43                 | 0,07  | 22,22  | 91,95                   | 0,01          | 5,40  |         | 0,11  | 13,32                     | 10,80  | 9,36   | 0,23  |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |       |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |       | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                       |              | 24,82                | 30,03 | 84,68  | 709,70                  | 0,39          | 76,88 | 23,80   | 8,25  | 152,42                    | 373,86 | 122,08 | 6,92  |
| Всего за Четверг-2 |                                       |              | 50,07                | 56,11 | 166,61 | 1 380,17                | 0,58          | 89,49 | 166,25  | 11,06 | 592,14                    | 808,80 | 193,31 | 11,94 |
| Пятница-2          |                                       |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак            |                                       |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 71М                | Огурец свежий                         | 20           | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                    | 0,01          | 0,98  |         | 0,02  | 3,40                      | 6,00   | 2,80   | 0,10  |
| 239М/331М/сж       | Тефтели рыбные                        | 90           | 10,40                | 8,28  | 10,85  | 159,92                  | 0,16          | 2,61  | 21,20   | 2,64  | 39,30                     | 116,17 | 21,00  | 0,87  |
| 312М/сж            | Картофельное пюре                     | 150          | 3,28                 | 3,99  | 22,18  | 138,19                  | 0,16          | 25,94 | 18,30   | 0,17  | 45,14                     | 97,47  | 33,11  | 1,22  |
| 61М/сж             | Чай из шиповника                      | 180          | 0,17                 | 0,07  | 13,39  | 58,09                   | 0,00          | 50,00 | 40,85   | 0,19  | 3,00                      | 0,85   | 0,85   | 0,18  |
|                    | Батон йодированный                    | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80  |         |       | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак   |                                       |              | 17,03                | 13,48 | 67,36  | 463,08                  | 0,40          | 80,33 | 80,35   | 3,02  | 158,84                    | 275,42 | 62,56  | 2,66  |
| Обед               |                                       |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 51М/сж             | Салат из свеклы с курагой и изюмом    | 60           | 0,92                 | 3,07  | 8,12   | 64,07                   | 0,02          | 4,62  |         | 1,55  | 24,65                     | 28,95  | 14,73  | 0,85  |
| 96М/сж             | Рассольник ленинградский              | 200          | 3,03                 | 4,43  | 13,79  | 107,63                  | 0,08          | 13,44 | 4,90    | 1,47  | 16,68                     | 61,93  | 22,35  | 0,87  |
| 289М/330М/сж       | Куры тушеные в соусе                  | 90           | 14,61                | 14,61 | 2,46   | 200,21                  | 0,10          | 1,54  | 62,50   | 0,74  | 21,68                     | 129,08 | 15,74  | 1,27  |
| 171М/сж            | Каша гречневая                        | 150          | 8,49                 | 6,56  | 38,34  | 246,01                  | 0,29          |       | 24,00   | 0,60  | 15,93                     | 201,68 | 134,07 | 4,51  |

| День/неделя            | Наименование дней недели, блюд    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| № рец.                 |                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Мg     | Fe    |
|                        | рассыпчатая                       |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                        | Сок фруктовый                     | 180          | 0,90                 | 0,18   | 18,18  | 82,80                   | 0,02          | 36,00  |         | 0,18  | 12,80                     | 12,80   | 7,20   | 2,5   |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16                 | 0,40   | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80   | 13,20  | 0,8   |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40   | 14,10  | 1,1   |
|                        | Фрукты (яблоки)                   | 200          | 0,80                 | 0,80   | 19,60  | 94,00                   | 0,06          | 20,00  |         | 0,40  | 32,00                     | 22,00   | 18,00  | 4,4   |
| Итого за Обед          |                                   |              | 33,89                | 30,42  | 130,06 | 938,35                  | 0,69          | 75,60  | 93,20   | 6,11  | 143,24                    | 538,44  | 239,39 | 16,35 |
| Всего за Пятница-2     |                                   |              | 50,92                | 43,90  | 197,43 | 1 401,43                | 1,09          | 155,93 | 173,55  | 9,13  | 302,08                    | 813,86  | 301,95 | 19,04 |
| НЕДЕЛЯ 3               |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Понедельник-3          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Завтрак                |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71М                    | Помидоры порционные               | 20           | 0,22                 | 0,04   | 0,76   | 4,80                    | 0,01          | 5,00   |         | 0,14  | 2,80                      | 5,20    | 4,00   | 0,18  |
| 281К/сск               | Говядина* тушеная                 | 90           | 9,76                 | 11,18  | 1,31   | 144,90                  | 0,04          | 2,25   |         | 1,57  | 11,66                     | 103,95  | 14,20  | 1,55  |
| 302М/сск               | Рис отварной                      | 150          | 3,82                 | 3,08   | 40,18  | 203,7                   | 0,04          | 0      | 13,99   | 0,25  | 5,73                      | 82,51   | 27,15  | 0,55  |
|                        | Горошек зеленый                   | 20           | 0,62                 | 0,04   | 1,30   | 8,00                    | 0,02          | 2,00   |         | 0,04  | 4,00                      | 12,40   | 4,20   | 0,14  |
| 377М/сск               | Чай с лимоном                     | 187          | 0,05                 | 0,01   | 9,17   | 37,96                   | 0,00          | 2,50   |         | 0,01  | 7,35                      | 9,56    | 5,12   | 0,88  |
|                        | Батон йодированный                | 40           | 3,04                 | 1,12   | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |       | 68,00                     | 54,93   | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак       |                                   |              | 17,51                | 15,461 | 73,273 | 503,845                 | 0,179         | 12,55  | 13,99   | 2,014 | 99,54                     | 268,553 | 59,47  | 3,78  |
| Обед                   |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 63М/сск                | Салат из моркови с курагой        | 80           | 0,99                 | 0,07   | 8,64   | 40,10                   | 0,04          | 2,84   |         | 0,54  | 23,64                     | 37,36   | 26,06  | 0,56  |
| 84М/сск                | Борщ с фасолью и картофелем       | 200          | 3,13                 | 3,30   | 13,08  | 95,74                   | 0,09          | 11,20  |         | 1,53  | 33,48                     | 77,94   | 27,34  | 1,38  |
| 338К/сск               | Шницель рубленый куриный          | 90           | 16,24                | 4,89   | 13,25  | 149,93                  | 0,13          | 1,37   | 27,00   | 0,94  | 41,11                     | 139,18  | 21,66  | 1,26  |
| 125М/сск               | Картофель отварной                | 150          | 2,98                 | 4,21   | 24,03  | 146,24                  | 0,18          | 29,40  | 20,00   | 0,20  | 19,58                     | 87,51   | 34,03  | 1,36  |
| 350М/сск               | Кисель из плодов чёрной смородины | 180          | 0,19                 | 0,04   | 22,30  | 87,74                   | 0,01          | 36,00  |         | 0,13  | 9,68                      | 5,94    | 5,58   | 0,28  |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16                 | 0,40   | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80   | 13,20  | 0,80  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40   | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед          |                                   |              | 28,67                | 13,27  | 110,88 | 663,36                  | 0,56          | 80,81  | 48,80   | 4,51  | 147,19                    | 430,13  | 141,97 | 6,80  |
| Всего за Понедельник-3 |                                   |              | 46,18                | 28,73  | 184,15 | 1167,21                 | 0,74          | 93,36  | 62,79   | 6,53  | 246,73                    | 698,69  | 201,44 | 10,58 |
| Вторник-3              |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |

| День/неделя               | Наименование дней недели, блюд        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец.                    |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)       | Е           | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>            |                                       |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |                           |               |               |              |
| 175М/сск                  | Каша молочная "Дружба"                | 180          | 5,04                 | 6,34         | 30,94         | 201,59                  | 0,09          | 0,50          | 28,40         | 0,14        | 107,01                    | 130,05        | 30,21         | 0,64         |
| 15М                       | Сыр порционный                        | 15           | 3,07                 | 3,45         | 0,37          | 45,00                   | 0,01          | 0,12          | 34,50         | 0,08        | 150,00                    | 96,00         | 6,75          | 0,15         |
|                           | Фрукты (яблоки)                       | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                   | 0,05          | 15,00         |               | 0,30        | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30         |
| 382М/сск                  | Какао с молоком                       | 180          | 3,59                 | 2,85         | 15,71         | 104,05                  | 0,02          | 0,54          | 9,12          | 0,01        | 113,12                    | 107,20        | 29,60         | 1,00         |
|                           | Батон йодированный                    | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |              | <b>15,34</b>         | <b>14,36</b> | <b>82,27</b>  | <b>525,62</b>           | <b>0,22</b>   | <b>16,96</b>  | <b>72,02</b>  | <b>0,53</b> | <b>462,13</b>             | <b>404,68</b> | <b>84,86</b>  | <b>5,58</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                       |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |                           |               |               |              |
| 63К/сск                   | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60           | 0,81                 | 3,08         | 6,92          | 59,09                   | 0,01          | 4,75          |               | 1,46        | 21,68                     | 24,13         | 15,26         | 0,80         |
| 101М/сск                  | Суп картофельный с рисом              | 200          | 3,01                 | 2,43         | 13,95         | 89,99                   | 0,09          | 13,34         | 4,90          | 0,59        | 14,88                     | 61,66         | 21,47         | 0,64         |
| 326К/сск                  | Наггетсы куриные                      | 90           | 21,48                | 11,24        | 12,32         | 220,19                  | 0,12          | 1,66          | 87,70         | 0,73        | 25,06                     | 175,00        | 25,37         | 1,92         |
| 309М/сск                  | Макаронные изделия отварные           | 150          | 5,85                 | 2,86         | 37,40         | 198,97                  | 0,09          |               | 12,00         | 0,83        | 11,89                     | 47,24         | 8,55          | 0,86         |
| 349М/сск                  | Компот из сухофруктов                 | 180          | 0,70                 | 0,05         | 23,10         | 96,72                   | 0,02          | 0,72          |               | 0,99        | 28,80                     | 26,28         | 18,90         | 0,62         |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |               | 0,52        | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80          | 0,66        | 10,50                     | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       |              | <b>36,99</b>         | <b>20,42</b> | <b>123,27</b> | <b>808,58</b>           | <b>0,46</b>   | <b>20,47</b>  | <b>106,40</b> | <b>5,78</b> | <b>122,02</b>             | <b>416,50</b> | <b>116,84</b> | <b>7,01</b>  |
| <b>Всего за Вторник-3</b> |                                       |              | <b>52,33</b>         | <b>34,78</b> | <b>205,54</b> | <b>1 334,20</b>         | <b>0,68</b>   | <b>37,43</b>  | <b>178,42</b> | <b>6,29</b> | <b>584,15</b>             | <b>821,19</b> | <b>201,70</b> | <b>12,58</b> |
| <b>Среда-3</b>            |                                       |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>            |                                       |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |                           |               |               |              |
| 71М                       | Огурец свежий                         | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                    | 0,01          | 0,98          |               | 0,02        | 3,40                      | 6,00          | 2,80          | 0,10         |
| 280К/сск                  | Говядина* тушеная с черносливом       | 90           | 10,01                | 11,25        | 7,63          | 173,06                  | 0,04          | 2,58          |               | 1,77        | 20,46                     | 113,08        | 25,42         | 1,88         |
| 321М/сск                  | Калуста тушеная                       | 150          | 3,91                 | 2,39         | 14,99         | 99,68                   | 0,09          | 82,66         | 12,00         | 0,35        | 90,30                     | 87,95         | 34,64         | 1,37         |
| 6/н/сск                   | Чай из шиповника                      | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                   | 0,00          | 50,00         | 40,85         | 0,19        | 3,00                      | 0,85          | 0,85          | 0,18         |
|                           | Батон йодированный                    | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |               |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |              | <b>17,27</b>         | <b>14,85</b> | <b>58,95</b>  | <b>437,71</b>           | <b>0,20</b>   | <b>137,02</b> | <b>52,85</b>  | <b>2,33</b> | <b>185,16</b>             | <b>242,81</b> | <b>68,51</b>  | <b>4,01</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                       |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |                           |               |               |              |
| 54М/сск                   | Салат из свеклы с яблоками            | 60           | 0,68                 | 2,10         | 6,08          | 46,24                   | 0,01          | 5,60          |               | 0,95        | 17,57                     | 19,32         | 10,37         | 0,91         |
| 147К/сск                  | Суп фасолевый с                       | 200          | 9,49                 | 2,86         | 23,66         | 162,96                  | 0,24          | 10,45         |               | 1,40        | 75,47                     | 219,12        | 56,44         | 2,97         |

| День/неделя        | Наименование дней недели, блюдо        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |          |        |       |
|--------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|----------|--------|-------|
| № рецеп.           |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е    | Са                        | Р        | Мg     | Fe    |
|                    | овощами                                |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |          |        |       |
| 249K/сск           | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200          | 16,86                | 6,00  | 25,61  | 223,98                  | 0,27          | 19,02  | 11,80   | 2,76 | 86,59                     | 265,90   | 37,55  | 1,52  |
| 473K/сск           | Напиток витаминный                     | 180          | 0,40                 | 0,13  | 17,97  | 79,45                   | 0,02          | 70,00  | 57,19   | 0,30 | 9,80                      | 10,22    | 4,13   | 0,45  |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80    | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66 | 10,50                     | 47,40    | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                        |              | 32,56                | 11,85 | 102,88 | 656,25                  | 0,67          | 105,07 | 70,79   | 6,59 | 209,13                    | 596,76   | 135,79 | 7,81  |
| Всего за Среда-3   |                                        |              | 49,83                | 26,70 | 159,84 | 1 093,97                | 0,87          | 242,09 | 123,64  | 8,92 | 394,29                    | 839,57   | 204,30 | 11,82 |
| Четверг-3          |                                        |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |          |        |       |
| Завтрак            |                                        |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |          |        |       |
| 216M/сск           | Вареники ленивые отварные              | 150          | 23,06                | 15,61 | 10,44  | 279,15                  | 0,07          | 0,60   | 106,64  | 0,15 | 205,24                    | 286,37   | 29,16  | 0,82  |
|                    | Сметана                                | 30           | 0,78                 | 4,50  | 1,08   | 48,60                   | 0,01          | 0,12   | 30,00   | 0,09 | 26,40                     | 18,30    | 2,70   | 0,06  |
| 15M                | Сыр порционный                         | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08 | 150,00                    | 96,00    | 6,75   | 0,15  |
| 14M                | Масло порциями                         | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,09                   | 0,00          |        | 40,00   | 0,10 | 2,40                      | 3,00     |        | 0,02  |
|                    | Фрукты (мандарины)                     | 200          | 1,60                 | 0,40  | 15,00  | 76,00                   | 0,12          | 76,00  |         | 0,40 | 70,00                     | 34,00    | 22,00  | 0,20  |
| 419K/сск           | Кофейный напиток злаковый на молоке    | 180          | 4,01                 | 2,95  | 12,01  | 84,93                   | 0,02          | 0,80   | 9,00    |      | 114,67                    | 81,00    | 12,60  | 0,12  |
|                    | Батон йодированный                     | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |      | 68,00                     | 54,93    | 4,60   | 0,48  |
| Итого за Завтрак   |                                        |              | 35,84                | 35,28 | 59,58  | 704,25                  | 0,29          | 78,43  | 220,14  | 0,81 | 636,71                    | 573,61   | 78,01  | 1,85  |
| Обед               |                                        |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |          |        |       |
| 67M/сск            | Винегрет овощной                       | 60           | 0,76                 | 4,09  | 4,01   | 56,47                   | 0,03          | 7,50   |         | 1,83 | 19,89                     | 22,24    | 11,91  | 0,50  |
| 87M/сск            | Щи из свежей капусты                   | 200          | 1,57                 | 3,12  | 5,82   | 58,47                   | 0,05          | 28,00  |         | 1,47 | 37,10                     | 31,75    | 15,10  | 0,57  |
| 294M/сск           | Котлеты рубленные из птицы с маслом    | 90           | 14,11                | 19,50 | 13,89  | 288,13                  | 0,10          | 1,26   | 72,10   | 2,40 | 16,97                     | 128,06   | 21,48  | 1,64  |
| 171M/сск           | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 8,49                 | 6,56  | 38,34  | 246,01                  | 0,29          |        | 24,00   | 0,60 | 15,93                     | 201,68   | 134,07 | 4,51  |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52 | 9,20                      | 34,80    | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66 | 10,50                     | 47,40    | 14,10  | 1,17  |
| 348M/сск           | Компот из яблок                        | 180          | 0,06                 | 0,06  | 15,34  | 62,44                   | 0,00          | 1,40   |         | 0,03 | 2,24                      | 1,54     | 1,26   | 0,35  |
| Итого за Обед      |                                        |              | 30,12                | 34,08 | 106,98 | 855,15                  | 0,59          | 38,16  | 97,90   | 7,51 | 111,83                    | 467,47   | 211,12 | 9,53  |
| Всего за Четверг-3 |                                        |              | 65,75                | 69,36 | 166,56 | 1 559,40                | 0,89          | 116,59 | 318,04  | 8,32 | 748,53                    | 1 041,08 | 289,12 | 11,38 |
| Пятница-3          |                                        |              |                      |       |        |                         |               |        |         |      |                           |          |        |       |

| День/неделя               | Наименование дней недели, блюд                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                 |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец.                    |                                                         |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)         | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>            |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| 71М                       | Огурец свежий                                           | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                    | 0,01          | 0,98          |                 | 0,02        | 3,40                      | 6,00          | 2,80          | 0,10         |
| 255М/332М/сск             | Печень по-строгановски                                  | 90           | 12,76                | 8,90         | 6,83          | 159,41                  | 0,23          | 23,06         | 5 508,15        | 2,47        | 23,79                     | 226,57        | 15,10         | 4,79         |
| 302М/сск                  | Рис отварной                                            | 150          | 3,81                 | 3,08         | 40,01         | 202,95                  | 0,04          |               | 14,00           | 0,25        | 5,71                      | 82,16         | 27,03         | 0,55         |
| 6л/сск                    | Чай из шиповника                                        | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                   | 0,00          | 50,00         | 40,85           | 0,19        | 3,00                      | 0,85          | 0,85          | 0,18         |
|                           | Батон йодированный                                      | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                 |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                         |              | <b>19,92</b>         | <b>13,19</b> | <b>81,17</b>  | <b>527,33</b>           | <b>0,35</b>   | <b>74,84</b>  | <b>5 564,00</b> | <b>2,93</b> | <b>103,90</b>             | <b>370,51</b> | <b>50,58</b>  | <b>6,10</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| 60М/сск                   | Салат из моркови с яблоком и клюквой                    | 60           | 0,58                 | 3,11         | 4,32          | 49,01                   | 0,03          | 4,30          |                 | 1,56        | 13,50                     | 23,27         | 16,69         | 0,63         |
| 95М/сск                   | Рассольник домашний                                     | 200          | 3,11                 | 4,42         | 11,94         | 100,69                  | 0,09          | 21,14         | 4,90            | 1,48        | 22,06                     | 62,94         | 23,53         | 0,94         |
| 230К/сск                  | Омлет с ветчиной и картофелем                           | 200          | 20,56                | 22,14        | 11,26         | 326,93                  | 0,19          | 10,23         | 310,05          | 1,67        | 125,93                    | 288,78        | 31,62         | 4,10         |
|                           | Сок фруктовый                                           | 180          | 0,90                 | 0,18         | 18,18         | 82,80                   | 0,02          | 36,00         |                 | 0,18        | 12,60                     | 12,60         | 7,20          | 2,52         |
|                           | Хлеб пшеничный                                          | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |                 | 0,52        | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80         |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80            | 0,66        | 10,50                     | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                         |              | <b>30,30</b>         | <b>30,60</b> | <b>75,28</b>  | <b>703,05</b>           | <b>0,46</b>   | <b>71,67</b>  | <b>316,75</b>   | <b>6,06</b> | <b>193,79</b>             | <b>479,79</b> | <b>105,34</b> | <b>10,17</b> |
| <b>Всего за Пятница-3</b> |                                                         |              | <b>50,21</b>         | <b>43,79</b> | <b>156,45</b> | <b>1 230,38</b>         | <b>0,81</b>   | <b>146,51</b> | <b>5 880,75</b> | <b>9,00</b> | <b>297,69</b>             | <b>850,30</b> | <b>156,92</b> | <b>16,27</b> |
| <b>НЕДЕЛЯ 4</b>           |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| <b>Понедельник-4</b>      |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>            |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| 71М                       | Помидоры порционные                                     | 20           | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,80                    | 0,01          | 5,00          |                 | 0,14        | 2,80                      | 5,20          | 4,00          | 0,18         |
| 274М/331М/сск             | Зразы рубленые                                          | 120          | 13,05                | 17,26        | 15,54         | 270,38                  | 0,11          | 10,68         | 28,75           | 3,76        | 41,46                     | 154,68        | 25,98         | 2,45         |
| 309М/сск                  | Макаронные изделия отварные                             | 150          | 5,85                 | 2,86         | 37,40         | 198,97                  | 0,09          |               | 12,00           | 0,83        | 11,89                     | 47,24         | 8,55          | 0,86         |
| 377М/сск                  | Чай с лимоном                                           | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |                 | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,88         |
|                           | Батон йодированный                                      | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                 |             | 68,00                     | 54,93         | 4,80          | 0,48         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                         |              | <b>22,21</b>         | <b>21,29</b> | <b>83,43</b>  | <b>616,59</b>           | <b>0,28</b>   | <b>18,98</b>  | <b>40,75</b>    | <b>4,74</b> | <b>131,50</b>             | <b>271,60</b> | <b>48,44</b>  | <b>4,85</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                                         |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |                           |               |               |              |
| 42М/сск                   | Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком | 60           | 1,08                 | 3,16         | 6,19          | 57,89                   | 0,05          | 8,20          |                 | 1,39        | 9,25                      | 29,34         | 11,61         | 0,46         |

| День/неделя            | Наименование дней недели, блюдо      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рецеп.               |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 82М/оск                | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200          | 1,61                 | 3,13  | 10,17  | 76,08                   | 0,05          | 17,95 |         | 1,49  | 31,12                     | 42,24  | 20,82  | 0,99  |
|                        | Сметана                              | 10           | 0,26                 | 1,50  | 0,36   | 16,20                   | 0,00          | 0,04  | 10,00   | 0,03  | 8,80                      | 6,10   | 0,80   | 0,02  |
| 240М/оск               | Фрикадельки рыбные с соусом          | 90           | 8,12                 | 2,90  | 7,38   | 85,82                   | 0,08          | 2,81  | 27,45   | 0,56  | 42,11                     | 117,66 | 19,61  | 0,69  |
| 125М/оск               | Картофель отварной                   | 150          | 2,98                 | 4,21  | 24,03  | 146,24                  | 0,18          | 29,40 | 20,00   | 0,20  | 19,58                     | 87,51  | 34,03  | 1,36  |
| 349М/оск               | Компот из сухофруктов                | 180          | 0,70                 | 0,05  | 23,10  | 96,72                   | 0,02          | 0,72  |         | 0,99  | 28,80                     | 26,28  | 18,90  | 0,62  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |       |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |       | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед          |                                      |              | 19,89                | 15,42 | 100,80 | 622,56                  | 0,50          | 58,92 | 59,25   | 5,85  | 159,36                    | 391,33 | 133,17 | 6,11  |
| Всего за Понедельник-4 |                                      |              | 42,10                | 36,70 | 184,22 | 1 239,15                | 0,78          | 77,90 | 100,00  | 10,58 | 290,85                    | 662,93 | 181,81 | 10,96 |
| Вторник-4              |                                      |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак                |                                      |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 120М/оск               | Суп молочный с макаронными изделиями | 200          | 4,67                 | 3,51  | 16,81  | 118,22                  | 0,05          | 0,60  | 14,40   | 0,25  | 124,78                    | 104,55 | 16,65  | 0,37  |
| 15М                    | Сыр порционный                       | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12  | 34,50   | 0,08  | 150,00                    | 96,00  | 6,75   | 0,15  |
|                        | Фрукты (яблоки)                      | 150          | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00 |         | 0,30  | 24,00                     | 16,50  | 13,50  | 3,30  |
| 423М/оск               | Булочка с орехами                    | 50           | 4,06                 | 4,14  | 26,04  | 157,73                  | 0,23          | 0,03  | 16,75   | 1,27  | 20,72                     | 51,53  | 8,77   | 0,71  |
|                        | Батон йодированный                   | 20           | 1,52                 | 0,56  | 10,28  | 52,24                   | 0,03          | 0,40  |         |       | 34,00                     | 27,47  | 2,40   | 0,24  |
| 382М/оск               | Какао с молоком                      | 180          | 3,59                 | 2,85  | 15,71  | 104,05                  | 0,02          | 0,54  | 9,12    | 0,01  | 113,12                    | 107,20 | 29,60  | 1,00  |
| Итого за Завтрак       |                                      |              | 17,50                | 15,10 | 83,90  | 547,75                  | 0,38          | 16,69 | 74,77   | 1,91  | 466,62                    | 403,25 | 77,68  | 5,78  |
| Обед                   |                                      |              |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 109Х                   | Салат фруктовый                      | 60           | 0,79                 | 0,34  | 5,06   | 29,94                   | 0,01          | 30,67 | 1,20    | 0,10  | 27,96                     | 17,40  | 8,88   | 0,68  |
| 103М/оск               | Суп картофельный с вермишелью        | 200          | 3,62                 | 3,49  | 16,70  | 113,05                  | 0,10          | 13,39 | 4,90    | 1,13  | 17,09                     | 63,34  | 21,17  | 0,94  |
| 311Х/оск               | Гуляш из мяса птицы                  | 90           | 12,75                | 3,35  | 2,46   | 79,88                   | 0,08          | 2,25  | 25,20   | 0,24  | 11,15                     | 95,44  | 12,95  | 0,84  |
| 171М/оск               | Каша гречневая рассыпчатая           | 150          | 8,49                 | 6,56  | 38,34  | 246,01                  | 0,29          |       | 24,00   | 0,80  | 15,93                     | 201,68 | 134,07 | 4,51  |
| 350М/оск               | Кисель из плодов чёрной смородины    | 180          | 0,19                 | 0,04  | 22,30  | 87,74                   | 0,01          | 36,00 |         | 0,13  | 9,88                      | 5,94   | 5,58   | 0,28  |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |       |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |       | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |

| Дни/неделя         | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                    |                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Итого за Обед      |                                               |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Всего за Вторник-4 |                                               |              | 30,97                | 14,53 | 114,43 | 700,24                  | 0,61          | 82,31  | 57,10   | 3,38  | 101,51                    | 466,00  | 209,94 | 9,22  |
| Среда-4            |                                               |              | 48,48                | 29,64 | 198,33 | 1 247,99                | 0,99          | 99,00  | 131,87  | 5,29  | 568,12                    | 869,25  | 287,60 | 14,99 |
| Завтрак            |                                               |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71М                | Огурец свежий                                 | 20           | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                    | 0,01          | 0,98   |         | 0,02  | 3,40                      | 6,00    | 2,80   | 0,10  |
| 291М/оск           | Плов из птицы (индейка)                       | 200          | 21,64                | 26,51 | 37,61  | 476,30                  | 0,11          | 4,60   | 9,10    | 3,23  | 25,52                     | 269,40  | 49,95  | 2,08  |
| 61М/оск            | Чай из шиповника                              | 180          | 0,17                 | 0,07  | 13,39  | 58,09                   | 0,00          | 50,00  | 40,85   | 0,19  | 3,00                      | 0,85    | 0,85   | 0,18  |
|                    | Батон йодированный                            | 50           | 3,80                 | 1,40  | 25,70  | 130,60                  | 0,08          | 1,00   |         |       | 85,00                     | 68,67   | 6,00   | 0,60  |
| Итого за Завтрак   |                                               |              | 25,75                | 28,00 | 77,08  | 667,39                  | 0,19          | 56,58  | 49,95   | 3,44  | 116,92                    | 344,92  | 59,60  | 2,97  |
| Обед               |                                               |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 73М/оск            | Икра кабачковая                               | 60           | 1,05                 | 2,22  | 5,46   | 46,99                   | 0,04          | 19,30  |         | 1,04  | 23,09                     | 21,32   | 12,54  | 0,58  |
| 98М/оск            | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне  | 200          | 2,82                 | 4,38  | 8,26   | 84,25                   | 0,06          | 16,14  | 4,90    | 1,45  | 23,90                     | 49,41   | 17,47  | 0,69  |
| 259М/оск           | Жаркое по-домашнему (свинина)                 | 200          | 14,78                | 22,27 | 20,81  | 343,63                  | 0,59          | 27,05  |         | 2,74  | 26,29                     | 215,98  | 51,67  | 2,90  |
| 473К/оск           | Напиток витаминный                            | 180          | 0,40                 | 0,13  | 17,97  | 79,45                   | 0,02          | 70,00  | 57,19   | 0,30  | 9,80                      | 10,22   | 4,13   | 0,45  |
|                    | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20                      | 34,80   | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50                     | 47,40   | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                               |              | 24,19                | 29,77 | 82,08  | 697,95                  | 0,83          | 132,49 | 63,89   | 6,71  | 102,78                    | 379,13  | 113,11 | 6,60  |
| Всего за Среда-4   |                                               |              | 49,94                | 57,77 | 159,16 | 1 365,33                | 1,02          | 189,07 | 113,84  | 10,15 | 219,70                    | 724,04  | 172,71 | 9,56  |
| Четверг-4          |                                               |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Завтрак            |                                               |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 206К/оск           | Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным | 200          | 10,1                 | 7,18  | 61,91  | 354,34                  | 0,08          | 1,74   | 24,78   | 1,58  | 66,42                     | 160,81  | 40,29  | 1,07  |
| 15М                | Сыр порционный                                | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08  | 150,00                    | 96,00   | 6,75   | 0,15  |
|                    | Фрукты (мандарины)                            | 200          | 1,60                 | 0,40  | 15,00  | 76,00                   | 0,12          | 76,00  |         | 0,40  | 70,00                     | 34,00   | 22,00  | 0,20  |
| 419К/оск           | Кофейный напиток из цикория с молоком         | 180          | 3,13                 | 2,70  | 12,17  | 86,25                   | 0,02          | 0,65   | 10,80   |       | 129,60                    | 97,20   | 15,12  | 0,13  |
|                    | Батон йодированный                            | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |       | 68,00                     | 54,93   | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак   |                                               |              | 20,942               | 14,85 | 110,01 | 666,07                  | 0,289         | 79,308 | 70,08   | 2,055 | 484,02                    | 442,943 | 88,96  | 2,02  |

| День/неделя        | Наименование дней недели, блюд       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рецеп.           |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг)  | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| Обед               |                                      |              |                      |       |        |                         |               |        |          |       |                           |        |        |       |
| 60M/сск            | Салат из моркови с яблоком и клюквой | 60           | 0,58                 | 3,11  | 4,32   | 49,01                   | 0,03          | 4,30   |          | 1,56  | 13,50                     | 23,27  | 16,69  | 0,63  |
| 87M/сск            | Щи из свежей капусты                 | 200          | 1,57                 | 3,12  | 5,82   | 58,47                   | 0,05          | 28,00  |          | 1,47  | 37,10                     | 31,75  | 15,10  | 0,57  |
|                    | Сметана                              | 10           | 0,26                 | 1,50  | 0,36   | 16,20                   | 0,00          | 0,04   | 10,00    | 0,03  | 8,80                      | 6,10   | 0,90   | 0,02  |
| 268K/сск           | Оладьи из печени                     | 90           | 17,24                | 13,64 | 11,57  | 238,96                  | 0,29          | 29,70  | 7 392,00 | 4,54  | 15,72                     | 296,59 | 21,04  | 6,53  |
| 309M/сск           | Макаронные изделия отварные          | 150          | 5,85                 | 2,86  | 37,40  | 198,97                  | 0,09          |        | 12,00    | 0,83  | 11,89                     | 47,24  | 8,55   | 0,86  |
| 348M/сск           | Компот из яблок                      | 180          | 0,06                 | 0,06  | 15,34  | 82,44                   | 0,00          | 1,40   |          | 0,03  | 2,24                      | 1,54   | 1,26   | 0,35  |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |          | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80     | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| Итого за Обед      |                                      |              | 30,70                | 25,04 | 104,39 | 767,66                  | 0,59          | 63,44  | 7 415,80 | 9,64  | 108,95                    | 488,69 | 90,84  | 10,93 |
| Всего за Четверг-4 |                                      |              | 51,64                | 39,89 | 214,40 | 1433,73                 | 0,88          | 142,75 | 7485,88  | 11,70 | 592,97                    | 931,63 | 179,80 | 12,96 |
| Пятница-4          |                                      |              |                      |       |        |                         |               |        |          |       |                           |        |        |       |
| Завтрак            |                                      |              |                      |       |        |                         |               |        |          |       |                           |        |        |       |
| 71M                | Огурец свежий                        | 20           | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                    | 0,01          | 0,98   |          | 0,02  | 3,40                      | 6,00   | 2,80   | 0,10  |
| 234M/сск           | Котлеты или биточки рыбные (минтай)  | 120          | 12,74                | 8,61  | 16,59  | 195,79                  | 0,13          | 0,47   | 16,20    | 3,25  | 68,75                     | 194,85 | 46,44  | 1,18  |
| 312M/сск           | Картофельное пюре                    | 150          | 3,28                 | 3,99  | 22,18  | 138,19                  | 0,16          | 25,94  | 18,30    | 0,17  | 45,14                     | 97,47  | 33,11  | 1,22  |
| 377M/сск           | Чай с лимоном                        | 187          | 0,05                 | 0,01  | 9,17   | 37,96                   | 0,00          | 2,50   |          | 0,01  | 7,35                      | 9,56   | 5,12   | 0,88  |
|                    | Батон йодированный                   | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |          |       | 68,00                     | 54,93  | 4,80   | 0,48  |
| Итого за Завтрак   |                                      |              | 19,26                | 13,75 | 68,88  | 478,81                  | 0,37          | 30,68  | 34,50    | 3,45  | 192,84                    | 362,81 | 92,27  | 3,87  |
| Обед               |                                      |              |                      |       |        |                         |               |        |          |       |                           |        |        |       |
| 71M                | Овощи натуральные свежие             | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                    | 0,02          | 4,20   |          | 0,06  | 10,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
| 95M/сск            | Рассольник домашний                  | 200          | 3,11                 | 4,42  | 11,94  | 100,69                  | 0,09          | 21,14  | 4,90     | 1,43  | 22,06                     | 62,94  | 23,53  | 0,94  |
| 301M/сск           | Кнели из кур с рисом                 | 90           | 15,72                | 18,19 | 5,60   | 249,23                  | 0,08          | 1,62   | 84,70    | 0,34  | 13,62                     | 142,86 | 19,11  | 1,38  |
| 302M/сск           | Рис отварной                         | 150          | 3,81                 | 3,08  | 40,01  | 202,95                  | 0,04          |        | 14,00    | 0,25  | 5,71                      | 82,16  | 27,03  | 0,55  |
|                    | Сок фруктовый                        | 180          | 0,90                 | 0,18  | 18,18  | 82,80                   | 0,02          | 36,00  |          | 0,18  | 12,60                     | 12,60  | 7,20   | 2,52  |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |          | 0,52  | 9,20                      | 34,80  | 13,20  | 0,80  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80     | 0,66  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
|                    | Фрукты (яблоки)                      | 200          | 0,80                 | 0,80  | 19,60  | 89,00                   | 0,06          | 20,00  |          | 0,40  | 32,00                     | 22,00  | 18,00  | 4,40  |

| День/неделя<br>№ рец. | Наименование дней<br>недели, блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| Итого за Обед         |                                   |                 | 29,90                | 27,48 | 126,05 | 874,90                         | 0,44          | 82,96  | 105,40  | 3,89 | 115,89                    | 422,76 | 130,57 | 12,07 |
| Всего за Пятница-4    |                                   |                 | 49,16                | 41,23 | 194,93 | 1 353,71                       | 0,81          | 113,64 | 139,90  | 7,34 | 308,53                    | 785,57 | 222,84 | 15,93 |
| Итого                 |                                   |                 | 1043                 | 877   | 3606   | 26535                          | 17            | 2409   | 22428   | 178  | 8526                      | 16682  | 4348   | 256   |

\*Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).

### Пояснительная записка

к меню (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питания детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

| № п/п | Принципы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Способ реализации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.                                                                                                | Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.     |
| 2     | Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества). | Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.                                                                                                                                                                                          |
| 3     | Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными                                                                         | Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а |

| №<br>п/п | Принципы                                                                                                                                | Способ реализации                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | веществами.                                                                                                                             | также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей                                                                                                                                                                       |
| 4        | Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.                                                     | С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.                                                                                                                       |
| 5        | Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности. | Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептов приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей. |

## 2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

Меню разработано для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- стоимость состава продуктов, входящих в меню, рассчитанная по среднестатистическим потребительским ценам региона по состоянию на октябрь 2020 г., не превышает (по завтраку) стоимость продуктов, предусмотренную Правилами предоставления субсидий на организацию бесплатного горячего питания и рассчитанную по потребительским ценам Росстата на декабрь 2019 года;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность..... должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложениях к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ».**

Разработанное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, представлено в **Приложении 1.**

Представленные в меню блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептов под редакцией П.М. Могильного, В.А. Тутельяна и В.Р. Кучмы. Проведена корректировка отдельных рецептов по закладке сахара, соли и жиров (обозначение в меню: ссж) в соответствии с требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 2**).

В **Приложении 3** представлена таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Химический состав меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях, представлен в **Приложениях 4 и 5.**

**Рецептуры к меню суточным закладкам жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию**

| Наименование блюда,<br>выход в г.                    | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |          |                           |
|------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|----------|---------------------------|
|                                                      |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар    | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>1</b>                                             | <b>2</b>           | <b>3</b>                   | <b>4</b>           | <b>5</b> | <b>6</b>                  |
| <b>Понедельник-1 Завтрак</b>                         |                    |                            |                    |          |                           |
| Огурец свежий, 20                                    | 71М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Гуляш из говядины, 45/45                             | 260М/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0        | 0                         |
| Рис отварной, 150                                    | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0        | 0,15                      |
| Чай с лимоном, 180/7                                 | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9        | 0                         |
| <b>Понедельник-1 Обед</b>                            |                    |                            |                    |          |                           |
| Салат из белокочанной капусты, 60                    | 45М/ссж            | 2                          | 0                  | 2        | 0                         |
| Суп картофельный, 200                                | 97М/ссж            | 1                          | 0                  | 0        | 1                         |
| Рыбазапечённая в сметанном соусе (треска), 90        | 232М/330М/ссж      | 3                          | 3                  | 0        | 0                         |
| Картофель отварной, 150                              | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0        | 1                         |
| Компот из сухофруктов, 180                           | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14       | 0                         |
| <b>Вторник-1 Завтрак</b>                             |                    |                            |                    |          |                           |
| Каша пшенная с изюмом, 200                           | 177М/ссж           | 0                          | 6                  | 3,6      | 1                         |
| Какао с молоком, 180                                 | 382М/ссж           | 0                          | 0                  | 11       | 0                         |
| Сыр порционный, 15с                                  | 15М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| <b>Вторник-1 Обед</b>                                |                    |                            |                    |          |                           |
| Икра кабачковая, 60                                  | 73М/ссж            | 2                          | 0                  | 0        | 1                         |
| Борщ, 200                                            | 81М/ссж            | 3                          | 0                  | 1        | 1                         |
| Фрикадельки из кур, 90                               | 297М/ссж           | 2                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                     | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0        | 0,3                       |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180               | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14       | 0                         |
| <b>Среда-1 Завтрак</b>                               |                    |                            |                    |          |                           |
| Помидоры св. порционные, 20                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Куриное филе запеченое, 90                           | 320К/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0        | 1                         |
| Картофель отварной, 150                              | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0        | 1                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                 | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9        | 0                         |
| <b>Среда-1 Обед</b>                                  |                    |                            |                    |          |                           |
| Салат из моркови, яблок и апельсина, 60              | 63К/ссж            | 5,6                        | 0                  | 1        | 0                         |
| Суп с бобовыми, 200                                  | 119М/ссж           | 3                          | 0                  | 0        | 0,8                       |
| Оладьи из печени с морковью, 90                      | 267К/ссж           | 3,5                        | 3                  | 0        | 0,45                      |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                      | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0        | 0,295                     |
| Напиток витаминный, 180                              | 473К/ссж           | 0                          | 0                  | 10       | 0                         |
| <b>Четверг-1 Завтрак</b>                             |                    |                            |                    |          |                           |
| Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30 | 233М/326М/ссж      | 6                          | 5                  | 7        | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.             | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |          |                           |
|-----------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|----------|---------------------------|
|                                               |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар    | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| Сыр порционный, 15с                           | 15М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Кофейный напиток из шикория с<br>молоком, 180 | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7        | 0                         |
| <b>Четверг-1 Обед</b>                         |                    |                            |                    |          |                           |
| <b>1</b>                                      | <b>2</b>           | <b>3</b>                   | <b>4</b>           | <b>5</b> | <b>6</b>                  |
| Салат "Мозаика", 60                           | 94К/ссж            | 3                          | 0                  | 0        | 0,18                      |
| Щи из свежей капусты, 200                     | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0        | 1                         |
| Плов из птицы, 200                            | 291М/ссж           | 6                          | 0                  | 0        | 1                         |
| Компот из вишни, 200                          | 342М/ссж           | 0                          | 0                  | 19       | 0                         |
| <b>Пятница-1 Завтрак</b>                      |                    |                            |                    |          |                           |
| Омлет с колбасой и картофелем,<br>130/20/50   | 212М/ссж           | 6                          | 6                  | 0        | 0,221                     |
| Булочка с орехами, 50                         | 423М/ссж           | 0                          | 0                  | 3,6      | 0,275                     |
| Масло порциями, 10                            | 14М                | 0                          | 10                 | 0        | 0                         |
| Чай из шиповника, 180                         | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11       | 0                         |
| <b>Пятница-1 Обед</b>                         |                    |                            |                    |          |                           |
| Виперет с сельдью, 60К                        | 21К/ссж            | 3                          | 0                  | 0        | 0,18                      |
| Рассольник домашний, 200                      | 95М/ссж            | 3                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Говядина в кисло-сладком<br>соусе, 45/45      | 277К/ссж           | 2                          | 0                  | 2        | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                        | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0        | 1                         |
| <b>Понедельник-2 Завтрак</b>                  |                    |                            |                    |          |                           |
| Огурец свежий, 20                             | 71М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Ежики мясные, 90К                             | 299К/ссж           | 3                          | 0                  | 0        | 0,45                      |
| Макаронные изделия отварные, 150              | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0        | 0,3                       |
| <b>Понедельник-2 Обед</b>                     |                    |                            |                    |          |                           |
| Салат из моркови с изюмом, 60                 | 66М/ссж            | 0                          | 0                  | 4        | 0                         |
| Борщ с фасолью и картофелем, 200              | 84М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,6      | 0                         |
| Рыба запеченная с томатами, 90                | 248К/ссж           | 3                          | 0                  | 0        | 0,45                      |
| Соус сметанный 30К                            | 380К               | 0                          | 1                  | 0        | 1                         |
| Калуста тушеная, 150                          | 321М/ссж           | 0                          | 3                  | 3        | 0,45                      |
| Компот из сухофруктов, 180                    | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14       | 0                         |
| <b>Вторник-2 Завтрак</b>                      |                    |                            |                    |          |                           |
| Капа пшенная с изюмом, 150                    | 177М/ссж           | 0                          | 3                  | 2,7      | 1                         |
| Сыр порционный, 15с                           | 15М                | 0                          | 0                  | 0        | 0                         |
| Кофейный напиток злаковый на<br>молоке, 180   | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7        | 0                         |
| <b>Вторник-2 Обед</b>                         |                    |                            |                    |          |                           |
| Салат витаминный, 60                          | 49М/ссж            | 4                          | 0                  | 2        | 0                         |
| Суп картофельный на курином<br>бульоне, 200   | 97М                | 1                          | 0                  | 0        | 1                         |
| Котлеты рубленые из птицы с<br>маслом, 85/5   | 294М/ссж           | 4                          | 7                  | 0        | 0                         |
| Рис отварной, 150                             | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0        | 0,15                      |
| Кисель из плодов чёрной<br>смородины, 180     | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14       | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                          | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|                                                            |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Среда-2 Завтрак</b>                                     |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Куры отварные с маслом, 85/5                               | 288М               | 0                          | 5                  | 0     | 1,698                     |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                            | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Среда-2 Обед</b>                                        |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и<br>клюквой, 60                | 60М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Суп картофельный с бобовыми на<br>курином бульоне, 200     | 102М/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| 1                                                          | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Омлет натуральный с картофелем,<br>200                     | 210М/ссж           | 0                          | 8                  | 0     | 0,172                     |
| Компот из яблок, 180                                       | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Четверг-2 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Запеканка творожная с морковью и<br>соусом (вишня), 150/30 | 224М/334М/ссж      | 4                          | 0                  | 23    | 0,498                     |
| Сыр порционный, 15с                                        | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10                                         | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Четверг-2 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с черносливом<br>орехами, 60               | 63К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Щи из свежей капусты, 200                                  | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Гуляш из говядины, 45/45                                   | 260М/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0     | 0                         |
| Рагу из овощей, 145/5                                      | 143М/ссж           | 4                          | 3,5                | 0     | 0,786                     |
| Компот из вишни, 180                                       | 342М/ссж           | 0                          | 0                  | 17    | 0                         |
| <b>Пятница-2 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Тефтели рыбные, 60/30                                      | 239М/331М/ссж      | 4                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                                     | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0     | 1                         |
| Чай из шиповника, 180                                      | 5/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Пятница-2 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с курагой и<br>изюмом, 60                  | 51М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Рассольник ленинградский, 200                              | 96М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Куры тушеные в соусе, 50/40                                | 288М/330М/ссж      | 1                          | 0                  | 0     | 0,5                       |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                            | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| <b>Понедельник-3 Завтрак</b>                               |                    |                            |                    |       |                           |
| Помидоры порционные, 20                                    | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Говядина тушеная, 90                                       | 281К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Рис отварной, 130                                          | 302М/ссж           | 0                          | 3,031              | 0     | 0,13                      |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Понедельник-3 Обед</b>                                  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с курагой, 60                             | 63М/ссж            | 0                          | 0                  | 2     | 0                         |
| Борщ с фасолью и картофелем, 200                           | 84М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,6   | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.               | Номер<br>рецептуры | Засладка ССЖ               |                    |       |                           |
|-------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|                                                 |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| Шницель рубленый куриный, 90                    | 338К/ссж           | 1                          | 0                  | 0     | 0,27                      |
| Картофель отварной, 150                         | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180          | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-3 Завтрак</b>                        |                    |                            |                    |       |                           |
| Каша молочная "Дружба", 180                     | 175М/ссж           | 0                          | 5                  | 8     | 0                         |
| Сыр порционный, 15с                             | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Какао с молоком, 180                            | 382М/ссж           | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Вторник-3 Обед</b>                           |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с черносливом<br>орехами, 60    | 63К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Суп картофельный с рисом, 200                   | 101М/ссж           | 1                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| Нагетсы куриные, 90                             | 326К/ссж           | 0                          | 8                  | 0     | 0,27                      |
| Макаронные изделия отварные, 150                | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Компот из сухофруктов, 180                      | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Среда-3 Завтрак</b>                          |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                               | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| <b>1</b>                                        | <b>2</b>           | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Говядина тушеная с черносливом,<br>90           | 280К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Капуста тушеная, 150                            | 321М/ссж           | 0                          | 3                  | 3     | 0,45                      |
| Чай из шиповника, 180                           | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Среда-3 Обед</b>                             |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с яблоками, 60                  | 54М/ссж            | 2                          | 0                  | 1     | 0                         |
| Суп фасолевый с овощами, 200                    | 147К/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| Рыба запеченная с картофелем по-<br>русски, 200 | 249К/ссж           | 4                          | 0                  | 0     | 2                         |
| Напиток витаминный, 180                         | 473К/ссж           | 0                          | 0                  | 10    | 0                         |
| <b>Четверг-3 Завтрак</b>                        |                    |                            |                    |       |                           |
| Вареники ленивые отварные, 145/5                | 218М/ссж           | 0                          | 5                  | 5,22  | 0,725                     |
| Сыр порционный, 15с                             | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10                              | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток злаковый на<br>молоке, 180     | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Четверг-3 Обед</b>                           |                    |                            |                    |       |                           |
| Винегрет овощной, 60                            | 67М/ссж            | 4                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Щи из свежей капусты, 200                       | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Котлеты рубленые из птицы с<br>маслом, 85/5     | 294М/ссж           | 4                          | 7                  | 0     | 0                         |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                 | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Компот из яблок, 180                            | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Пятница-3 Завтрак</b>                        |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                               | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Печень по-строгановски, 45/45                   | 255М/332М/ссж      | 4                          | 0,788              | 0     | 1                         |
| Рис отварной, 150                               | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |
| Чай из шиповника, 180                           | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                              | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|                                                                |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Пятница-3 Обед</b>                                          |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и<br>клубкой, 60                    | 60M/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Рассольник домашний, 200                                       | 95M/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Омлет с ветчиной и картофелем,<br>200                          | 230K/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 0,45                      |
| <b>Понедельник-4 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Помидоры порционные, 20                                        | 71M                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Зразы рубленые, 90/30                                          | 274M/331M/ссж      | 7                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                               | 309M/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Чай с лимоном, 180/7                                           | 377M/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Понедельник-4 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат картофельный с солёным<br>огурцом и зелёным горошком, 60 | 42M/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, 200                    | 82M/ссж            | 3                          | 0                  | 1,6   | 1                         |
| Фрикадельки рыбные с соусом,<br>55/35                          | 240M/ссж           | 0                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофель отварной, 150                                        | 125M/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Компот из сухофруктов, 180                                     | 349M/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-4 Завтрак</b>                                       |                    |                            |                    |       |                           |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями, 200                   | 120M/ссж           | 0                          | 1,1                | 0,72  | 0,4                       |
| Сыр порционный, 15с                                            | 15M                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| 1                                                              | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Булочка с орехами, 50                                          | 423M/ссж           | 0                          | 0                  | 3,6   | 0,275                     |
| Какао с молоком, 180                                           | 382M/ссж           | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Вторник-4 Обед</b>                                          |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат фруктовый, 60                                            | 109K               | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Суп картофельный с вермишелью,<br>200                          | 103M/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Гуляш из мяса птицы, 45/45                                     | 311K/ссж           | 0                          | 0,7                | 0     | 0,375                     |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                                | 171M/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Кисель из плодов чёрной<br>смородины, 180                      | 350M/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Среда-4 Завтрак</b>                                         |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                              | 71M                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Плов из птицы (индейка), 200                                   | 291M/ссж           | 6                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Чай из пиловника, 180                                          | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Среда-4 Обед</b>                                            |                    |                            |                    |       |                           |
| Икра кабачковая, 60                                            | 73M/ссж            | 2                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Суп крестьянский с крупой на<br>курином бульоне, 200           | 98M/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Жаркое по-домашнему (свинина),<br>200                          | 259M/ссж           | 5                          | 0                  | 0     | 1,142                     |
| Напиток витаминный, 180                                        | 473K/ссж           | 0                          | 0                  | 10    | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                        | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|                                                          |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Четверг-4 Завтрак</b>                                 |                    |                            |                    |       |                           |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>соусом ягодным ,200/30 | 206К/ссж           | 3                          | 0                  | 17    | 0,6                       |
| Сыр порционный, 15с                                      | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10                                       | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток из цикория с<br>молоком, 180            | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Четверг-4 Обед</b>                                    |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и<br>клюквой, 60              | 60М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Щи из свежей капусты, 200                                | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Оладьи из пшена, 90                                      | 268К/ссж           | 8                          | 3                  | 0     | 1                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                         | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Компот из яблок, 180                                     | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Пятница-4 Завтрак</b>                                 |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                        | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Котлеты или биточки рыбные<br>(минтай), 90/30            | 234М/ссж           | 6                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                                   | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0     | 1                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                     | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Пятница-4 Обед</b>                                    |                    |                            |                    |       |                           |
| Овощи натуральные свежие, 60                             | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Рассольник домашний, 200                                 | 95М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Кнели из кур с рисом, 85/5                               | 301М/ссж           | 0                          | 7                  | 0     | 0                         |
| Рис отварной, 150                                        | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**  
**(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

| Вид пищевой продукции                       | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель           | Масса, г |
|---------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| Говядина*                                   | 100      | Мясо кролика                               | 96       |
|                                             |          | Печень говяжья                             | 116      |
|                                             |          | Мясо птицы                                 | 97       |
|                                             |          | Рыба (треска)                              | 125      |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 120      |
|                                             |          | Баранина II кат.                           | 97       |
|                                             |          | Коштина I кат.                             | 104      |
|                                             |          | Мясо лося (мясо с ферм)                    | 95       |
|                                             |          | Оленина (мясо с ферм)                      | 104      |
|                                             |          | Консервы мясные                            | 120      |
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 % | 100      | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100      |
|                                             |          | Молоко сгущенное (цельное и с              | 40       |
|                                             |          | Сгущено-вареное молоко                     | 40       |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 17       |
|                                             |          | Мясо (говядина I кат.)                     | 14       |
|                                             |          | Мясо (говядина II кат.)                    | 17       |
|                                             |          | Рыба (треска)                              | 17,5     |
|                                             |          | Сыр                                        | 12,5     |
|                                             |          | Яйцо куриное                               | 22       |
|                                             |          | Мясо говядина                              | 83       |
| Творог с массовой долей                     | 100      | Рыба (треска)                              | 105      |
| Яйцо куриное (1 шт.)                        | 41       | Творог с массовой долей жира 9%            | 31       |
|                                             |          | Мясо (говядина)                            | 26       |
|                                             |          | Рыба (треска)                              | 30       |
|                                             |          | Молоко цельное                             | 186      |
|                                             |          | Сыр                                        | 20       |
| Рыба (треска)                               | 100      | Мясо (говядина)                            | 87       |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 105      |
| Картофель                                   | 100      | Капуста белокочанная                       | 111      |

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель            | Масса, г |
|-----------------------|----------|---------------------------------------------|----------|
|                       |          | Капуста цветная                             | 80       |
|                       |          | Морковь                                     | 154      |
|                       |          | Свекла                                      | 118      |
|                       |          | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33       |
|                       |          | Горошек зеленый                             | 40       |
|                       |          | Горошек зеленый консервированный            | 64       |
|                       |          | Кабачки                                     | 300      |
| Фрукты свежие         | 100      | Фрукты консервированные                     | 200      |
|                       |          | Соки фруктовые                              | 133      |
|                       |          | Соки фруктово-ягодные                       | 133      |
|                       |          | Сухофрукты:                                 |          |
|                       |          | Яблоки                                      | 12       |
|                       |          | Чернослив                                   | 17       |
|                       |          | Курага                                      | 8        |
|                       |          | Изюм                                        | 22       |

**Химический состав меню для обеспечения питания детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на завтрак**

| Наименование веществ      |               | Итого( без учета потерь) | Хим-состав с учетом потерь | Соотно-шение Б:Ж:У по доле в Э, % | Потреб-ность по МР 2.3.1.24 32-08 | Доля от МР 2.3.1.2432 -08, % |
|---------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Пищевые вещества (г)      | Белки, г      | 23,3                     | 18,7                       | 16%                               | 63                                | 29,6%                        |
|                           | Белки жив., г | 15,0                     | 12,0                       | 10%                               | 38                                | 31,5%                        |
|                           | Жиры, г       | 19,7                     | 17,7                       | 31%                               | 70                                | 25,3%                        |
|                           | Углеводы, г   | 75,5                     | 73,3                       | 53%                               | 305                               | 24,0%                        |
| Энергосодержание (ккал)   |               | 572,77                   | 527,31                     |                                   | 2 100                             | 25,1%                        |
| Холестерин (мг)           |               | 89,5                     | 71,6                       |                                   | 300                               | 23,9%                        |
| Витамины (мг)             | B1            | 0,3                      | 0,2                        |                                   | 1,1                               | 22,2%                        |
|                           | B2            | 0,4                      | 0,3                        |                                   | 1,2                               | 27,2%                        |
|                           | C             | 43,9                     | 30,7                       |                                   | 60                                | 51,2%                        |
|                           | A (мкг)       | 356,7                    | 321,0                      |                                   | 700                               | 45,9%                        |
|                           | B-каротин     | 0,5                      | 0,5                        |                                   | 5                                 | 10,7%                        |
|                           | D (мкг)       | 0,7                      | 0,7                        |                                   | 10                                | 6,7%                         |
|                           | E             | 2,3                      | 2,1                        |                                   | 10                                | 20,9%                        |
| Минеральные вещества (мг) | Ca            | 283,7                    | 269,5                      |                                   | 1100                              | 24,5%                        |
|                           | P             | 383,6                    | 306,9                      |                                   | 1100                              | 27,9%                        |
|                           | Mg            | 79,4                     | 71,5                       |                                   | 250                               | 28,6%                        |
|                           | K             | 706,7                    | 636,0                      |                                   | 2500                              | 25,4%                        |
|                           | Fe            | 4,4                      | 4,0                        |                                   | 12                                | 33,3%                        |
| Пищевые волокна (г)       |               | 6,0                      | 6,0                        |                                   | 15                                | 40,0%                        |
| Микро-элементы (мкг)      | I             | 47,4                     | 33,2                       |                                   | 120                               | 27,6%                        |
|                           | Se            | 7,3                      | 7,3                        |                                   | 40                                | 18,3%                        |
|                           | F             | 356,9                    | 356,9                      |                                   | 1000                              | 35,7%                        |
|                           | Zn            | 2371,4                   | 2371,4                     |                                   | 10000                             | 23,7%                        |
| ПНЖК (г)                  | Омега 3       | 0,2                      | 0,2                        |                                   | 1,9                               | 10,5%                        |
|                           | Омега 6       | 2,3                      | 2,3                        |                                   | 9,3                               | 25,0%                        |

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на обед**

| Наименование веществ      |               | Итого(без учета потерь) | Хим-состав с учетом потерь | Соотношение Б:Ж:У по доле в Э, % | Потребность по МР 2.3.1.243 2-08 | Доля от МР 2.3.1.2 432-08, % |
|---------------------------|---------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Пищевые вещества (г)      | Белки, г      | 28,2                    | 22,6                       | 15%                              | 63                               | 35,8%                        |
|                           | Белки жив., г | 14,2                    | 11,4                       | 7%                               | 38                               | 30,0%                        |
|                           | Жиры, г       | 24,0                    | 21,6                       | 28%                              | 70                               | 30,9%                        |
|                           | Углеводы, г   | 107,6                   | 104,4                      | 57%                              | 305                              | 34,2%                        |
| Энергосодержание (ккал)   |               | 759,64                  | 702,53                     |                                  | 2 100                            | 32,3%                        |
| Холестерин (мг)           |               | 126,4                   | 101,2                      |                                  | 300                              | 33,7%                        |
| Витамины (мг)             | B1            | 0,5                     | 0,4                        |                                  | 1,1                              | 37,3%                        |
|                           | B2            | 0,5                     | 0,4                        |                                  | 1,2                              | 34,3%                        |
|                           | C             | 73,5                    | 51,4                       |                                  | 60                               | 85,7%                        |
|                           | A (мкг)       | 741,3                   | 667,2                      |                                  | 700                              | 95,3%                        |
|                           | B-каротин     | 3,7                     | 2,9                        |                                  | 5                                | 58,8%                        |
|                           | D (мкг)       | 0,8                     | 0,8                        |                                  | 10                               | 7,6%                         |
| Минеральные вещества (мг) | E             | 5,8                     | 5,2                        |                                  | 10                               | 52,3%                        |
|                           | Ca            | 131,7                   | 125,1                      |                                  | 1100                             | 11,4%                        |
|                           | P             | 441,4                   | 353,1                      |                                  | 1100                             | 32,1%                        |
|                           | Mg            | 134,2                   | 120,8                      |                                  | 250                              | 48,3%                        |
|                           | K             | 1352,3                  | 1217,1                     |                                  | 2500                             | 48,7%                        |
|                           | Fe            | 8,2                     | 7,4                        |                                  | 12                               | 61,6%                        |
| Пищевые волокна (г)       |               | 8,5                     | 8,5                        |                                  | 15                               | 56,5%                        |
| Микро-элементы (мкг)      | I             | 66,3                    | 46,4                       |                                  | 120                              | 38,7%                        |
|                           | Se            | 9,0                     | 9,0                        |                                  | 40                               | 22,5%                        |
|                           | F             | 271,7                   | 271,7                      |                                  | 1000                             | 27,2%                        |
|                           | Zn            | 3100,8                  | 3100,8                     |                                  | 10000                            | 31,0%                        |
| ПНЖК (г)                  | Омега 3       | 0,3                     | 0,3                        |                                  | 1,9                              | 17,6%                        |
|                           | Омега 6       | 5,1                     | 5,1                        |                                  | 9,3                              | 54,8%                        |