



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ КСОШ №3

/Н.Я. Шумак

**Десятидневное меню столовой  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кодинская средняя общеобразовательная школа №3»  
На осенне-зимний период 2022-2023 г.г.  
(возрастная категория от 11 лет до 18 лет)**

Составлено на основе:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях

774 блюда, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва

- СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

1 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг        | Р, мг                | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                      |              |             |                 |              |             |             |                  |       |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                      |              |             |                 |              |             |             |                  |       |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)                                     | 265          | 7.2              | 10.1        | 19.2         | 197.9                         | 8.66         | 0.10        | 0.11        | 0.25        | 0.08        | 40.49         | 109.83               | 34.64        | 1.78        | 667.12          | 7.83         | 0.00        | 0.04        | 74               | 2011  |
| ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)  | 90           | 12.0             | 22.4        | 11.7         | 296.6                         | 1.52         | 0.05        | 0.09        | 0.04        | 0.00        | 25.77         | 118.76               | 17.84        | 1.28        | 178.31          | 4.54         | 0.01        | 0.08        | 284              | 2008  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 150          | 5.5              | 4.8         | 34.9         | 205.3                         | 0.00         | 0.07        | 0.02        | 0.02        | 0.08        | 30.63         | 42.49                | 10.69        | 0.99        | 64.70           | 0.77         | 0.01        | 0.01        | 202.1            | 2011  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349  | 50           | 0.7              | 2.4         | 3.9          | 41.0                          | 1.48         | 0.01        | 0.02        | 0.09        | 0.05        | 6.65          | 9.83                 | 5.13         | 0.24        | 78.56           | 0.88         | 0.00        | 0.00        | 349              | 2012  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ   | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1         | 180.0                         | 0.00         | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 17.48         | 63.84                | 25.08        | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 2008             | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 60.5                          | 0.04         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.47         | 7.42                 | 5.90         | 0.74        | 25.90           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 375              | 2011  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>831</b>   | <b>31.4</b>      | <b>40.3</b> | <b>122.8</b> | <b>981.2</b>                  | <b>11.70</b> | <b>0.36</b> | <b>0.27</b> | <b>0.41</b> | <b>0.20</b> | <b>134.49</b> | <b>352.17</b>        | <b>99.28</b> | <b>6.55</b> | <b>1 112.62</b> | <b>14.01</b> | <b>0.03</b> | <b>0.15</b> |                  |       |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                      |              |             |                 |              |             |             |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>31.4</b>      | <b>40.3</b> | <b>122.8</b> | <b>981.2</b>                  | <b>11.70</b> | <b>0.36</b> | <b>0.27</b> | <b>0.41</b> | <b>0.20</b> | <b>134.49</b> | <b>352.17</b>        | <b>99.28</b> | <b>6.55</b> | <b>1 112.62</b> | <b>14.01</b> | <b>0.03</b> | <b>0.15</b> |                  |       |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |                |              |             |             |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | С, мг       | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг         | K, мг        | I, мкг      | Se, мг      | F, мг |             |                  |
|   |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                |              |             |             |       |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                |              |             |             |       |             |                  |
| БОРЩ С МЯСОМ  | 265          | 6.8              | 9.9         | 15.0                          | 177.4        | 0.06        | 0.08        | 0.25        | 0.08        | 58.45         | 90.47                | 29.23         | 1.75        | 439.26         | 8.06         | 0.00        | 0.04        | 62    | 2011        |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ  | 75           | 11.3             | 12.8        | 5.1                           | 180.8        | 0.04        | 0.09        | 0.04        | 0.04        | 26.73         | 102.98               | 13.78         | 1.04        | 143.21         | 4.63         | 0.01        | 0.07        | 294   | 2011        |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)  | 150          | 3.2              | 7.4         | 20.1                          | 160.8        | 0.11        | 0.09        | 0.56        | 0.13        | 45.93         | 78.66                | 35.17         | 1.58        | 653.61         | 7.25         | 0.00        | 0.04        | 344   | 2012        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200          | 0.0              | 0.0         | 13.3                          | 53.1         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.35          | 0.00                 | 1.80          | 0.00        | 1.01           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 349   | 2011        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1                          | 180.0        | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 17.48         | 63.84                | 25.08         | 1.52        | 96.04          | 0.00         | 0.00        | 0.01        |       | 2008        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>766</b>   | <b>27.0</b>      | <b>30.6</b> | <b>91.6</b>                   | <b>752.0</b> | <b>0.33</b> | <b>0.31</b> | <b>0.86</b> | <b>0.21</b> | <b>156.93</b> | <b>335.96</b>        | <b>105.06</b> | <b>5.89</b> | <b>1335.13</b> | <b>19.94</b> | <b>0.02</b> | <b>0.16</b> |       |             |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                |              |             |             |       |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>27.0</b>      | <b>30.6</b> | <b>91.6</b>                   | <b>752.0</b> | <b>0.33</b> | <b>0.31</b> | <b>0.86</b> | <b>0.21</b> | <b>156.93</b> | <b>335.96</b>        | <b>105.06</b> | <b>5.89</b> | <b>1335.13</b> | <b>19.94</b> | <b>0.02</b> | <b>0.16</b> |       |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |              |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод., г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг        | Р, мг                | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |              |
|   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  | Вит. В12, мг |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ   | 270          | 7.0              | 4.3         | 17.9         | 139.2                         | 7.59         | 0.12        | 0.09        | 0.22        | 0.05        | 37.58         | 105.94               | 33.04         | 1.17        | 569.65          | 17.08        | 0.01        | 0.13        | 101         | 2011             |              |
| КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)  | 75           | 12.7             | 14.0        | 11.6         | 222.9                         | 0.34         | 0.05        | 0.07        | 0.00        | 0.00        | 17.86         | 112.06               | 16.91         | 1.72        | 237.60          | 4.74         | 0.00        | 0.04        | 269         | 2011             |              |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ   | 150          | 3.6              | 4.7         | 37.4         | 206.0                         | 0.00         | 0.03        | 0.02        | 0.02        | 0.08        | 12.06         | 71.65                | 24.58         | 0.50        | 53.19           | 0.73         | 0.01        | 0.02        | 305         | 2011             |              |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349  | 50           | 0.6              | 2.4         | 3.7          | 39.8                          | 1.45         | 0.01        | 0.02        | 0.09        | 0.05        | 5.28          | 9.06                 | 4.90          | 0.23        | 76.35           | 0.88         | 0.00        | 0.00        | 349         | 2012             |              |
| КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ   | 200          | 0.1              | 0.0         | 21.1         | 86.0                          | 1.02         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 12.58         | 4.59                 | 5.44          | 0.08        | 44.61           | 0.34         | 0.00        | 0.00        | 342.2       | 2011             |              |
| ХЛЕБ  | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1         | 180.0                         | 0.00         | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 17.48         | 63.84                | 25.08         | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01        |             | 2008             |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>821</b>   | <b>29.9</b>      | <b>25.9</b> | <b>128.8</b> | <b>873.8</b>                  | <b>10.39</b> | <b>0.34</b> | <b>0.25</b> | <b>0.34</b> | <b>0.17</b> | <b>102.84</b> | <b>367.14</b>        | <b>109.95</b> | <b>5.22</b> | <b>1 099.43</b> | <b>23.77</b> | <b>0.03</b> | <b>0.20</b> |             |                  |              |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> | <b>100</b>   |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |              |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>29.9</b>      | <b>25.9</b> | <b>128.8</b> | <b>873.8</b>                  | <b>10.39</b> | <b>0.34</b> | <b>0.25</b> | <b>0.34</b> | <b>0.17</b> | <b>102.84</b> | <b>367.14</b>        | <b>109.95</b> | <b>5.22</b> | <b>1 099.43</b> | <b>23.77</b> | <b>0.03</b> | <b>0.20</b> |             |                  |              |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
|   |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП. ЛЕТНИЙ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ   | 250          | 7.5              | 9.4     | 13.1                          | 167.6       | 12.49 | 0.09   | 0.13   | 0.33  | 0.30   | 56.79                | 109.18 | 31.49  | 1.73   | 509.52   | 8.27   | 0.01   | 0.06  | 99          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 150          | 3.2              | 5.4     | 21.4                          | 147.9       | 10.40 | 0.12   | 0.11   | 0.03  | 0.08   | 46.54                | 86.29  | 30.46  | 1.24   | 765.78   | 8.56   | 0.00   | 0.03  | 312         | 2011             |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ  | 200/15       | 0.5              | 0.1     | 19.6                          | 88.0        | 44.04 | 0.01   | 0.03   | 0.08  | 0.00   | 16.20                | 8.95   | 6.84   | 1.01   | 30.70    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОД.   | 76           | 5.8              | 0.5     | 38.1                          | 180.0       | 0.00  | 0.12   | 0.04   | 0.00  | 0.00   | 17.48                | 63.84  | 25.08  | 1.52   | 98.04    | 0.00   | 0.00   | 0.01  |             | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ   | 100          | 13.5             | 9.9     | 5.7                           | 181.5       | 10.09 | 0.15   | 1.10   | 4.46  | 0.00   | 32.56                | 196.78 | 14.60  | 4.24   | 235.60   | 5.94   | 0.02   | 0.13  | 261         | 2011             |
| Итого за прием пищи:  | 791          | 30.5             | 25.4    | 98.0                          | 785.0       | 77.02 | 0.49   | 1.41   | 4.90  | 0.37   | 169.58               | 465.03 | 108.47 | 9.73   | 1 639.63 | 22.77  | 0.04   | 0.24  |             |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| Всего за день:  |              | 30.5             | 25.4    | 98.0                          | 785.0       | 77.02 | 0.49   | 1.41   | 4.90  | 0.37   | 169.58               | 465.03 | 108.47 | 9.73   | 1 639.63 | 22.77  | 0.04   | 0.24  |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | С, мг       | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг        | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг          | K, мг        | I, мкг      | Se, мг      |             |                  | F, мг |
|   |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |       |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |       |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ   | 265          | 10.2             | 8.3         | 19.4                          | 5.34         | 0.19        | 0.10        | 0.23        | 0.08        | 48.28         | 118.73               | 38.67         | 2.54        | 575.02          | 6.27         | 0.00        | 0.04        | 102         | 2011             |       |
| КУРЫ ОТВАРНЫЕ   | 100          | 19.9             | 20.1        | 0.0                           | 0.81         | 0.06        | 0.14        | 0.08        | 0.00        | 22.85         | 168.71               | 18.65         | 1.88        | 218.82          | 6.76         | 0.02        | 0.13        | 288         | 2011             |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 150          | 5.6              | 5.0         | 33.9                          | 0.00         | 0.10        | 0.04        | 0.02        | 0.08        | 20.62         | 55.80                | 21.17         | 0.99        | 91.80           | 0.00         | 0.01        | 0.01        | 309         | 2011             |       |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349  | 50           | 0.6              | 2.4         | 3.7                           | 39.8         | 1.45        | 0.01        | 0.02        | 0.09        | 5.28          | 9.06                 | 4.90          | 0.23        | 76.35           | 0.88         | 0.00        | 0.00        | 349         | 2012             |       |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ  | 200          | 0.0              | 0.0         | 49.4                          | 77.4         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.58          | 0.00                 | 1.83          | 0.00        | 1.21            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 348         | 2011             |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ИЮД   | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1                          | 180.0        | 0.00        | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 17.48         | 63.84                | 25.08         | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01        |             |                  |       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>841</b>   | <b>42.1</b>      | <b>36.3</b> | <b>114.5</b>                  | <b>953.8</b> | <b>0.48</b> | <b>0.33</b> | <b>0.42</b> | <b>0.20</b> | <b>123.09</b> | <b>416.14</b>        | <b>110.30</b> | <b>6.95</b> | <b>1 061.23</b> | <b>13.91</b> | <b>0.04</b> | <b>0.20</b> |             |                  |       |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |                               |              |             |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>42.1</b>      | <b>36.3</b> | <b>114.5</b>                  | <b>953.8</b> | <b>0.48</b> | <b>0.33</b> | <b>0.42</b> | <b>0.20</b> | <b>123.09</b> | <b>416.14</b>        | <b>110.30</b> | <b>6.95</b> | <b>1 061.23</b> | <b>13.91</b> | <b>0.04</b> | <b>0.20</b> |             |                  |       |

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      |             |                  | F, мг |
|   |              |                  |             |                               |              |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |              |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 250          | 8.0              | 7.6         | 19.2                          | 177.8        | 10.11        | 0.12        | 0.12        | 0.23        | 0.09        | 38.98                | 119.27        | 36.23         | 1.98        | 775.85          | 8.95         | 0.00        | 0.05        | 104              | 2011  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ  | 80           | 13.0             | 10.4        | 13.4                          | 199.0        | 0.30         | 0.11        | 0.10        | 0.02        | 0.00        | 38.36                | 128.35        | 22.28         | 0.86        | 236.55          | 26.52        | 0.02        | 0.21        | 257              | 2012  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ   | 150          | 7.4              | 6.2         | 33.3                          | 217.7        | 0.00         | 0.19        | 0.11        | 0.02        | 0.08        | 14.65                | 162.37        | 108.18        | 3.81        | 228.85          | 1.98         | 0.00        | 0.01        | 302.1            | 2011  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349  | 50           | 0.6              | 2.4         | 3.7                           | 39.8         | 1.45         | 0.01        | 0.02        | 0.09        | 0.05        | 4.28                 | 8.86          | 4.84          | 0.22        | 76.32           | 0.88         | 0.00        | 0.00        | 349              | 2012  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 200          | 0.1              | 0.0         | 23.7                          | 98.2         | 2.56         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 14.29                | 3.17          | 3.63          | 0.14        | 27.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 436              | 2008  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1                          | 180.0        | 0.00         | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 17.48                | 63.84         | 25.08         | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01        |                  | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>806</b>   | <b>35.0</b>      | <b>27.1</b> | <b>131.4</b>                  | <b>912.3</b> | <b>14.41</b> | <b>0.57</b> | <b>0.38</b> | <b>0.36</b> | <b>0.21</b> | <b>126.04</b>        | <b>485.86</b> | <b>200.14</b> | <b>8.33</b> | <b>1 443.00</b> | <b>40.33</b> | <b>0.03</b> | <b>0.29</b> |                  |       |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |                               |              |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>35.0</b>      | <b>27.1</b> | <b>131.4</b>                  | <b>912.3</b> | <b>14.41</b> | <b>0.57</b> | <b>0.38</b> | <b>0.36</b> | <b>0.21</b> | <b>126.04</b>        | <b>485.86</b> | <b>200.14</b> | <b>8.33</b> | <b>1 443.00</b> | <b>40.33</b> | <b>0.03</b> | <b>0.29</b> |                  |       |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             |             |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------|-------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углевод. Б, г | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |        |       |             |                  |
|   |              |                  |             |                               |               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             | Д, мкг | А, мг |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |        |       |             |                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ   | 2500/10      | 6.2              | 11.0        | 14.6                          | 183.5         | 8.81         | 0.06        | 0.07        | 0.23        | 0.00        | 52.50                | 86.78         | 26.25         | 1.21        | 315.97          | 5.44         | 0.01        | 0.05        | 98     | 2011  |             |                  |
| КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ В ТОМ.СОУСЕ  | 60           | 13.9             | 17.8        | 2.9                           | 227.9         | 1.82         | 0.05        | 0.11        | 0.23        | 0.00        | 24.49                | 125.25        | 18.66         | 1.39        | 217.49          | 5.60         | 0.02        | 0.09        | 292    | 2011  |             |                  |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ  | 150          | 15.6             | 5.3         | 32.5                          | 240.1         | 0.00         | 0.42        | 0.09        | 0.02        | 0.08        | 61.29                | 143.48        | 55.46         | 4.44        | 510.06          | 3.55         | 0.00        | 0.02        | 306.1  | 2011  |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200          | 0.0              | 0.0         | 19.4                          | 77.4          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.46                 | 0.00          | 1.80          | 0.00        | 1.20            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 349    | 2011  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД.  | 76           | 5.8              | 0.5         | 38.1                          | 180.0         | 0.00         | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 17.48                | 63.84         | 25.08         | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01        |        | 2008  |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>746</b>   | <b>41.4</b>      | <b>34.7</b> | <b>107.6</b>                  | <b>908.9</b>  | <b>10.64</b> | <b>0.66</b> | <b>0.31</b> | <b>0.49</b> | <b>0.08</b> | <b>164.22</b>        | <b>419.35</b> | <b>127.25</b> | <b>8.55</b> | <b>1 142.76</b> | <b>14.59</b> | <b>0.03</b> | <b>0.18</b> |        |       |             |                  |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |              |                  |             |                               |               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |        |       |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>41.4</b>      | <b>34.7</b> | <b>107.6</b>                  | <b>908.9</b>  | <b>10.64</b> | <b>0.66</b> | <b>0.31</b> | <b>0.49</b> | <b>0.08</b> | <b>164.22</b>        | <b>419.35</b> | <b>127.25</b> | <b>8.55</b> | <b>1 142.76</b> | <b>14.59</b> | <b>0.03</b> | <b>0.18</b> |        |       |             |                  |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |              |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |               |             |                 |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |       |
|---|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|   | Масса порции     | Белки, г    |                               | Жиры, г      | Углеводы, г  | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг               | Са, мг       | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       |             |                  | Se, мг | F, мг |
|   |                  |             |                               |              |              |              |             |             |             |                      |              |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И САЙРОЙ   | 275              | 6.9         | 2.8                           | 18.0         | 125.2        | 7.53         | 0.09        | 0.11        | 0.22        | 0.05                 | 33.44        | 62.30         | 26.57         | 1.04        | 509.46          | 4.93         | 0.00        | 0.03             | 101    | 2011  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ   | 250              | 19.8        | 22.8                          | 51.9         | 492.9        | 2.43         | 0.09        | 0.13        | 0.33        | 0.00                 | 34.44        | 231.67        | 56.74         | 2.82        | 461.16          | 8.64         | 0.01        | 0.08             | 244    | 2011  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 200/15/7         | 0.2         | 0.0                           | 15.1         | 62.0         | 0.81         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00                 | 12.53        | 8.37          | 5.83          | 0.78        | 33.52           | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 377    | 2011  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 76               | 5.8         | 0.5                           | 38.1         | 180.0        | 0.00         | 0.12        | 0.04        | 0.00        | 0.00                 | 17.48        | 63.84         | 25.08         | 1.52        | 98.04           | 0.00         | 0.00        | 0.01             |        | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>823</b>       | <b>32.8</b> | <b>26.1</b>                   | <b>123.1</b> | <b>860.2</b> | <b>10.77</b> | <b>0.31</b> | <b>0.29</b> | <b>0.55</b> | <b>0.05</b>          | <b>97.89</b> | <b>366.18</b> | <b>114.22</b> | <b>6.16</b> | <b>1 102.18</b> | <b>13.57</b> | <b>0.01</b> | <b>0.12</b>      |        |       |
| <b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b> |                  |             |                               |              |              |              |             |             |             |                      |              |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| <b>Всего за день:</b>   |                  | <b>32.8</b> | <b>26.1</b>                   | <b>123.1</b> | <b>860.2</b> | <b>10.77</b> | <b>0.31</b> | <b>0.29</b> | <b>0.55</b> | <b>0.05</b>          | <b>97.89</b> | <b>366.18</b> | <b>114.22</b> | <b>6.16</b> | <b>1 102.18</b> | <b>13.57</b> | <b>0.01</b> | <b>0.12</b>      |        |       |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fе, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг |             |                  | F, мг |
|  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |       |        |        |             |                  |       |
| СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ  | 250          | 6.4              | 8.4     | 15.0        | 161.8                         | 1.14     | 0.05   | 0.22   | 0.08  | 38.14  | 65.35  | 14.30                | 0.95   | 110.53 | 2.96  | 0.01   | 0.04   | 113         | 2011             |       |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ  | 150          | 18.2             | 21.8    | 15.1        | 331.5                         | 32.11    | 0.08   | 0.16   | 0.10  | 91.98  | 181.12 | 43.78                | 3.56   | 647.83 | 11.81 | 0.00   | 0.06   | 321         | 2011             |       |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ   | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.4        | 77.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 8.46   | 0.00   | 1.80                 | 0.00   | 1.20   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 349         | 2011             |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ЮД.   | 76           | 5.8              | 0.5     | 38.1        | 180.0                         | 0.00     | 0.12   | 0.04   | 0.00  | 17.48  | 63.84  | 25.08                | 1.52   | 98.04  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 2008        | 2008             |       |
| Итого за прием пищи:   | 676          | 30.4             | 30.7    | 87.6        | 750.6                         | 33.26    | 0.25   | 0.25   | 0.15  | 153.96 | 310.30 | 84.96                | 6.03   | 857.60 | 14.76 | 0.01   | 0.11   |             |                  |       |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 100          |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |                      |        |        |       |        |        |             |                  |       |
| Всего за день:   |              | 30.4             | 30.7    | 87.6        | 750.6                         | 33.26    | 0.25   | 0.25   | 0.15  | 153.96 | 310.30 | 84.96                | 6.03   | 857.60 | 14.76 | 0.01   | 0.11   |             |                  |       |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |         | Витамины    |        |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |
|--|--------------|------------------|---------|---------|-------------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
|  |              | Белки, г         |         | Жиры, г | Углеводы, г | С, мг  | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг |             |                  | F, мг |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г |         |             |        |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |       |
| <b>Обед</b>  |              |                  |         |         |             |        |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |             |                  |       |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ                                  | 250/10       | 6.1              | 10.1    | 9.7     | 155.5       | 13.17  | 0.06   | 0.09   | 0.26  | 0.08   | 61.75                | 83.60  | 26.61  | 1.39   | 390.41 | 6.34   | 0.00   | 0.05        | 88               | 2011  |
| БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ"   | 75           | 12.7             | 14.0    | 11.6    | 222.9       | 0.34   | 0.05   | 0.07   | 0.00  | 0.00   | 17.31                | 112.06 | 16.79  | 1.72   | 237.56 | 4.74   | 0.00   | 0.04        | 281              | 2011  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ  | 150          | 3.6              | 4.7     | 37.4    | 205.0       | 0.00   | 0.03   | 0.02   | 0.02  | 0.08   | 12.06                | 71.65  | 24.58  | 0.50   | 53.19  | 0.73   | 0.01   | 0.02        | 305              | 2011  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349   | 50           | 0.6              | 2.4     | 3.7     | 39.8        | 1.45   | 0.01   | 0.02   | 0.09  | 0.05   | 4.28                 | 8.86   | 4.84   | 0.22   | 76.32  | 0.88   | 0.00   | 0.00        | 349              | 2012  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА  | 200          | 0.7              | 0.3     | 28.7    | 132.5       | 88.00  | 0.01   | 0.05   | 0.16  | 0.00   | 19.26                | 3.06   | 4.86   | 0.54   | 11.20  | 0.00   | 0.00   | 0.00        | 388              | 2011  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ ИЮД.   | 76           | 5.8              | 0.5     | 38.1    | 180.0       | 0.00   | 0.12   | 0.04   | 0.00  | 0.00   | 17.48                | 63.84  | 25.08  | 1.52   | 98.04  | 0.00   | 0.00   | 0.01        | 2008             |       |
| Итого за прием пищи:   | 811          | 29.5             | 32.0    | 129.2   | 936.6       | 102.96 | 0.29   | 0.29   | -0.54 | 0.20   | 132.14               | 343.07 | 102.76 | 5.90   | 866.71 | 12.68  | 0.02   | 0.12        |                  |       |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 100          | 29.5             | 32.0    | 129.2   | 936.6       | 102.96 | 0.29   | 0.29   | 0.54  | 0.20   | 132.14               | 343.07 | 102.76 | 5.90   | 866.71 | 12.68  | 0.02   | 0.12        |                  |       |
| Всего за день:   |              | 29.5             | 32.0    | 129.2   | 936.6       | 102.96 | 0.29   | 0.29   | 0.54  | 0.20   | 132.14               | 343.07 | 102.76 | 5.90   | 866.71 | 12.68  | 0.02   | 0.12        |                  |       |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |          |          | Минеральные вещества |        |           |        |        |       |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|----------|----------------------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг   | Р, мг    | Мg, мг               | Fe, мг | К, мг     | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 330,0            | 309,1   | 1135,5      | 8694,5                        | 301,99   | 4,07   | 4,08   | 9,19  | 1,84   | 1 365,19 | 3 861,20 | 1 162,40             | 69,32  | 11 660,31 | 190,33 | 0,26   | 1,76  |
| Среднее значение за период   | 33,0             | 30,9    | 113,6       | 869,5                         | 30,20    | 0,41   | 0,41   | 0,92  | 0,18   | 136,52   | 386,12   | 116,24               | 6,93   | 1 166,03  | 19,03  | 0,03   | 0,18  |
| Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,2             | 32,0    | 52,8        |                               |          |        |        |       |        |          |          |                      |        |           |        |        |       |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| Платники      | 791  |