



ИП Николаева Надежда Николаевна
 Н.Н. Николаева
 20 ноября 2023г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ «Поспеловская средняя общеобразовательная школа»
 С.П. Макашова
 20 ноября 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся старшего звена образовательных учреждений
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| Первый день (понедельник) завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочн. пшеница с маслом | 302* | 250/10 | 7,10 | 8,00 | 37,50 | 275,00 | 2,60 | 0,97 | 0,78 | 0,23 | 53,50 | 263,50 | 3,08 | 0,23 | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 632* | 200 | 5,80 | 6,40 | 32,50 | 152,00 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | 0,18 | 240,00 | 18,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,09 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарины ок. горстями | | 120 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 21,77 | 24,81 | 88,54 | 607,16 | 3,64 | 1,15 | 26,58 | 0,75 | 578,50 | 319,40 | 391,58 | 0,78 | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат морковный | 39* | 100 | 1,08 | 1,00 | 8,62 | 40,40 | 0,00 | 0,05 | 6,25 | 0,10 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 5,10 | 4,50 | 13,50 | 133,40 | 0,09 | 0,10 | 4,50 | 0,10 | 260,00 | 30,60 | 165,90 | 1,17 | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рубленые с соусом | 413* | 130(100/30) | 35,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 28,75 | 0,10 | 0,15 | 2,08 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны отарные | 516* | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,36 | 253,00 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 2,10 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с фруктовым вкусом | 79** | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,90 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,29 | 0,80 | 1,60 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 33,69 | 23,61 | 126,00 | 884,71 | 56,84 | 0,45 | 10,92 | 5,03 | 349,60 | 132,24 | 477,48 | 5,39 | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 6,90 | 2,40 | 28,00 | 245,70 | 0,00 | 0,15 | 0,05 | 0,15 | 133,20 | 11,70 | 80,10 | 2,40 | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из ягод шиповника | 705* | 200 | 0,90 | 0,00 | 12,00 | 120,00 | 0,00 | 0,036 | 7,20 | 0,00 | 36,00 | 18,00 | 39,40 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 7,80 | 2,40 | 40,00 | 365,70 | 0,00 | 0,186 | 7,25 | 0,15 | 169,20 | 29,70 | 119,50 | 2,76 | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | | 63,26 | 50,82 | 254,54 | 1857,57 | 60,48 | 1,786 | 44,75 | 5,93 | 1097,30 | 481,34 | 988,56 | 8,93 | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование блюда | номер по СР | заход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белок | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | 43* | 80 | 1,50 | 5,10 | 11,80 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 1,24 | 42,30 | 12,00 | 43,50 | 1,40 |
| Котлеты рубл. из филе птицы с соусом | 498* | 100(80/20) | 9,70 | 14,90 | 0,20 | 175,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 10,60 | 18,02 | 147,30 | 0,90 |
| Рис отварной | 511* | 200 | 5,40 | 8,10 | 26,88 | 275,00 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 0,25 | 34,70 | 36,70 | 135,60 | 2,01 |
| Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,90 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 46,20 | 0,18 | 9,00 | 3,60 | 7,20 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,50 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Итого: | | | 38,92 | 28,58 | 82,46 | 720,16 | 0,022 | 0,29 | 56,21 | 2,57 | 114,60 | 89,12 | 396,90 | 4,46 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 99,00 | 0,00 | 0,03 | 32,45 | 0,05 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,02 | 0,05 | 10,29 | 0,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| Тёртая рублеными с соусом | 462* | 130(100/30) | 15,78 | 16,54 | 12,02 | 238,00 | 56,00 | 0,07 | 3,08 | 4,96 | 57,80 | 28,40 | 198,85 | 1,27 |
| Каша гречневая рассычатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,05 | 0,24 | 0,00 | 0,67 | 17,39 | 138,62 | 278,00 | 5,58 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,20 | 0,006 | 0,40 | 0,00 | 42,20 | 9,40 | 39,60 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 34,10 | 34,55 | 253,49 | 998,92 | 56,27 | 0,516 | 46,22 | 6,78 | 212,94 | 227,63 | 647,33 | 9,25 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка творожная | 286* | 100 | 4,62 | 2,38 | 49,45 | 235,00 | 0,09 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 15,11 | 9,46 | 19,00 | 0,92 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 17,00 | 18,46 | 0,87 |
| Итого: | | | 4,82 | 2,43 | 64,46 | 292,00 | 0,09 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 20,36 | 26,46 | 37,46 | 1,79 |
| Всего: | | | 77,84 | 65,56 | 400,41 | 2011,08 | 56,38 | 0,88 | 102,58 | 9,35 | 347,90 | 343,21 | 1081,69 | 15,50 |

| Наименование блюда | номер по СП | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| Третий день (средн) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,02 | 0,24 | 0,00 | 0,55 | 17,30 | 90,02 | 278,00 | 5,26 | | | | | | | | | | | | | |
| чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка теоронная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порцианки | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | | 100 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 11,00 | 2,70 | 0,44 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 23,08 | 28,85 | 123,26 | 640,29 | 1,06 | 16,81 | 2,02 | 16,73 | 311,65 | 132,29 | 478,59 | 7,35 | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из нашинкованной капусты с растительным маслом | 45* | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 25,00 | 1,26 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 160,00 | 0,00 | 0,23 | 5,81 | 0,23 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушёная в томате с овощами | 486* | 130(100/30) | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 0,01 | 0,13 | 4,36 | 1,43 | 67,74 | 77,70 | 310,00 | 1,25 | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 530* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,22 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих плодов | 817* | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 33,94 | 27,62 | 110,06 | 930,16 | 34,01 | 0,70 | 59,39 | 3,75 | 222,52 | 174,00 | 595,68 | 6,10 | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 225,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсины св. порциями | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,30 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 9,95 | 7,66 | 68,48 | 385,00 | 0,13 | 0,23 | 96,53 | 0,46 | 111,06 | 35,35 | 143,56 | 1,42 | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | | 66,97 | 64,13 | 301,80 | 1955,45 | 35,20 | 17,74 | 157,94 | 20,94 | 645,23 | 341,64 | 1217,83 | 14,87 | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белок | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порцелин | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 17,50 | 135,00 | 0,28 |
| Блинычьи рубленные с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 15,20 | 9,20 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,30 | 50,15 | 0,48 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 200 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Компот из кураги | 538* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 23,12 | 30,09 | 82,59 | 628,00 | 1,75 | 0,22 | 2,20 | 4,40 | 314,78 | 46,51 | 336,29 | 3,51 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 34* | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,00 | 0,05 | 9,80 | 1,26 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 95,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Пшеница тушеная в соусе | 493* | 130(100/30) | 22,40 | 18,23 | 17,03 | 281,25 | 53,75 | 0,08 | 0,68 | 2,13 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 |
| Каша рисовая вязкая | 302* | 200 | 3,60 | 6,00 | 36,20 | 213,20 | 20,00 | 0,04 | 0,00 | 0,65 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,31 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 34,31 | 33,86 | 122,46 | 889,71 | 73,83 | 0,33 | 26,16 | 4,83 | 167,18 | 87,42 | 351,67 | 5,35 |
| вечер | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли мягкие | | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 25,13 | 0,62 |
| Напиток апельсиновый | 693* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100,00 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Итого: | | | 2,58 | 9,72 | 44,37 | 280,00 | 0,09 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 13,96 | 2,86 | 30,19 | 0,76 |
| Всего: | | | 60,01 | 73,67 | 249,42 | 1797,71 | 75,67 | 0,56 | 41,56 | 9,27 | 495,92 | 136,79 | 718,15 | 9,62 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|-------|----------|---------|---------------------------------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятый день (пятица) | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 200/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228,00 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 | |
| | 312* | 50 | 11,30 | 12,80 | 31,20 | 274,00 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 | |
| Запеканка творожная со стуханным мясным | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 | |
| Мандарины св. порциями | | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | |
| Яблоки св. порциями | | | 19,07 | 21,16 | 107,76 | 687,00 | 0,19 | 0,52 | 41,86 | 1,03 | 367,75 | 128,60 | 333,82 | 6,48 | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 96,00 | 0,00 | 0,06 | 10,25 | 2,72 | 23,20 | 20,75 | 44,97 | 0,85 | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 250/5 | 2,50 | 5,11 | 16,93 | 138,00 | 0,00 | 0,10 | 7,54 | 0,17 | 24,95 | 26,40 | 26,30 | 0,94 | |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 130(100/30) | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 63,72 | 0,09 | 1,29 | 0,28 | 45,25 | 34,38 | 158,78 | 1,42 | |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 200 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 0,65 | 0,03 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | |
| Итого: | | | 26,77 | 32,46 | 122,34 | 893,49 | 63,78 | 0,49 | 25,68 | 4,50 | 114,71 | 94,95 | 380,43 | 5,87 | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| поздний | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с капустой мясом | 738* | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176,00 | 0,02 | 0,08 | 14,20 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | |
| Итого: | | | 8,34 | 6,04 | 50,04 | 296,00 | 0,02 | 0,20 | 94,20 | 1,24 | 61,43 | 33,06 | 73,51 | 1,32 | |
| Всего: | | | 54,18 | 59,66 | 280,34 | 1876,49 | 63,99 | 1,21 | 161,74 | 6,77 | 543,89 | 256,61 | 787,76 | 13,67 | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | |
| Средней день (поперечный) | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порционными | | 25 | 3,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 | |
| Каша ячм., рисовая с маслом | 302* | 200/5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208,00 | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,20 | 96,82 | 27,43 | 119,53 | 0,42 | |
| Каша с молоком | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 | |
| Итого: | | | 21,45 | 21,98 | 75,46 | 643,00 | 1,11 | 0,15 | 3,06 | 0,56 | 500,68 | 72,40 | 421,79 | 1,95 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88* | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,00 | 0,05 | 9,80 | 0,20 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 5,10 | 4,50 | 13,50 | 199,40 | 0,09 | 0,10 | 4,50 | 0,10 | 260,00 | 30,60 | 165,90 | 1,17 | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 130(100/30) | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 28,75 | 0,10 | 0,15 | 2,08 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | |
| Макароны отварные | 516* | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 253,00 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 2,10 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | |
| Итого: | | | 34,37 | 26,81 | 125,10 | 922,41 | 56,84 | 0,46 | 20,85 | 5,09 | 358,84 | 121,18 | 477,36 | 5,73 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235,00 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 0,92 | |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 | |
| Итого: | | | 4,76 | 2,40 | 52,51 | 331,00 | 0,09 | 0,02 | 6,45 | 0,16 | 21,99 | 11,96 | 52,66 | 1,09 | |
| Всего: | | | 60,56 | 51,19 | 253,07 | 1896,41 | 58,04 | 0,67 | 30,36 | 5,81 | 881,51 | 205,54 | 951,81 | 8,77 | |

| Наименование блюда | номер по СП | вес/объем (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|-------------|----------------|------------------|-------|----------|---------|---------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | |
| Восьмой день (вторник) завтрак | | 80 | 1,50 | 5,10 | 11,80 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 1,24 | 42,30 | 12,00 | 43,50 | 1,40 | |
| Помидоры свежие порциями | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197,00 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 | |
| Тефтели рубленые с соусом | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,02 | 0,24 | 0,90 | 0,55 | 17,30 | 90,02 | 278,00 | 5,26 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 631* | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,90 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 46,20 | 0,18 | 9,00 | 3,60 | 7,20 | 0,14 | |
| Компот из св. яблок | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,90 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 | |
| Хлеб пшеничный | | | 23,04 | 27,17 | 112,73 | 774,42 | 0,03 | 0,37 | 58,06 | 7,12 | 98,95 | 131,18 | 427,53 | 7,14 | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом | 1569* | 100 | 0,61 | 10,02 | 15,63 | 110,00 | 0,00 | 0,05 | 6,25 | 0,20 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | |
| Борщ с капустой картофель по сметаной | 110* | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,02 | 0,05 | 10,29 | 0,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом | 498* | 130(100/30) | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 80,00 | 0,05 | 0,33 | 2,96 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | |
| Рис отварной | 511* | 200 | 5,40 | 8,10 | 26,88 | 275,00 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 0,25 | 38,70 | 36,70 | 135,60 | 2,01 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,20 | 0,006 | 0,40 | 0,00 | 42,20 | 9,40 | 39,60 | 0,60 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 178,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | |
| Итого: | | | 25,11 | 40,97 | 237,04 | 984,66 | 80,24 | 0,416 | 17,27 | 4,51 | 233,36 | 132,15 | 454,85 | 6,24 | |
| вечер | | | | | | | | | | | | | | | |
| кофе | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вегетарианский суп | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 229,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | |
| Итого: | | | 9,86 | 7,54 | 58,30 | 349,00 | 0,05 | 0,28 | 80,13 | 0,55 | 89,18 | 35,93 | 131,74 | 1,40 | |
| Всего: | | | 58,01 | 75,68 | 407,57 | 2108,08 | 80,32 | 1,066 | 155,46 | 12,18 | 421,49 | 299,26 | 1016,12 | 14,78 | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| Десятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155,00 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| Каша пшеница вязкая | 302* | 200 | 8,80 | 7,62 | 50,50 | 305,00 | 28,00 | 0,22 | 0,30 | 0,19 | 22,18 | 63,12 | 179,24 | 2,06 |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,96 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Льблони св. порциями | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого: | | | 20,10 | 16,43 | 105,26 | 649,00 | 28,04 | 0,32 | 18,55 | 3,57 | 79,86 | 96,33 | 287,50 | 5,75 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белочан, капуста | 43* | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 99,00 | 0,00 | 0,03 | 32,45 | 0,05 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 15,00 | 0,10 | 9,11 | 0,29 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 |
| Фрикадельки из говядины, туфельки в соусе | 471* | 130(100/30) | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 63,72 | 0,09 | 1,29 | 0,28 | 45,25 | 34,38 | 158,78 | 1,42 |
| Каша пшеница вязкая | 302* | 200 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,30 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Компот из яблок | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 25,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 33,81 | 34,49 | 123,62 | 940,74 | 79,47 | 0,47 | 43,65 | 2,97 | 174,75 | 127,71 | 536,10 | 5,60 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с орехами | 768* | 50 | 3,95 | 5,11 | 24,38 | 158,00 | 0,01 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 21,31 | 10,09 | 52,40 | 0,70 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| Апельсины св. порциями | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,60 | 0,45 |
| Итого: | | | 5,50 | 5,46 | 51,54 | 275,00 | 0,09 | 0,12 | 90,17 | 0,58 | 77,56 | 33,99 | 95,24 | 2,02 |
| Всего: | | | 59,41 | 56,38 | 289,42 | 1864,74 | 167,60 | 0,91 | 152,37 | 7,12 | 332,17 | 258,03 | 920,84 | 13,37 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | |
| Одннадцатый день (пятица) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 30,66 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | | |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | |
| Мандарины св. порцелии | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 | | |
| Итого: | | | 16,85 | 16,09 | 102,45 | 629,00 | 0,07 | 0,17 | 24,20 | 3,08 | 102,68 | 52,62 | 184,03 | 2,79 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совет из явственной капусты с растительным маслом | 45* | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 25,00 | 1,26 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 160,00 | 0,00 | 0,23 | 5,81 | 0,23 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | | |
| Птица тушёная в соусе | 493* | 130(100/30) | 22,40 | 18,23 | 17,03 | 281,25 | 53,75 | 0,08 | 0,68 | 2,13 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | | |
| Каша гречневая рассычатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,05 | 0,24 | 0,00 | 0,67 | 17,39 | 138,62 | 278,00 | 5,58 | | |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,36 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | |
| Итого: | | | 44,13 | 36,68 | 144,69 | 1072,67 | 53,81 | 0,70 | 38,09 | 4,97 | 187,88 | 231,40 | 622,97 | 11,45 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса в тесте | 747* | 25/25 | 5,43 | 6,89 | 14,91 | 155,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,63 | 12,79 | 9,10 | 65,64 | 0,72 | | |
| Салат фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | | |
| Итого: | | | 6,83 | 7,09 | 41,31 | 275,00 | 0,00 | 0,37 | 80,00 | 1,03 | 48,79 | 31,10 | 91,64 | 1,32 | | |
| Всего: | | | 67,81 | 59,86 | 788,45 | 1976,67 | 53,88 | 1,24 | 142,29 | 9,08 | 330,35 | 315,12 | 898,64 | 15,56 | | |

| Наименование блюда | номер по СП | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Белки | Жиры |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 160,00 | 36,72 | 0,08 | 1,09 | 0,43 | 192,17 | 23,22 | 156,05 | 0,30 | | |
| Чай с молоком | 297* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 65,75 | 11,40 | 53,74 | 0,90 | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 | | |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 | | |
| Ябло варёное | 357* | 40 | 5,65 | 5,23 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,75 | 67,00 | 0,65 | | |
| Итого: | | | 22,78 | 15,26 | 56,69 | 530,16 | 38,752 | 0,23 | 2,72 | 0,52 | 306,14 | 77,26 | 385,77 | 2,65 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат мясной | 39* | 100 | 1,08 | 1,00 | 8,62 | 40,40 | 0,00 | 0,05 | 6,25 | 0,10 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | | |
| Суп картофельный с крупой са смтаной | 134* | 250/5 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,32 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | | |
| Шницель рубленый с соусом | 451* | 130(100)/50 | 15,15 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 5,333 | 0,07 | 0,28 | 0,25 | 43,75 | 25,33 | 149,34 | 1,02 | | |
| Пюре картофельное | 520* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,72 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | | |
| Кремлет из черносмля | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 2,40 | 25,50 | 20,75 | 0,81 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | |
| Итого: | | | 31,83 | 27,08 | 129,54 | 631,59 | 88,62 | 0,38 | 31,54 | 1,85 | 173,62 | 135,16 | 423,32 | 4,77 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | 33,92 | 0,29 | | |
| Чайлет лимонный | 689* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 | | |
| Итого: | | | 3,86 | 6,60 | 54,88 | 292,00 | 0,15 | 0,09 | 6,40 | 0,53 | 15,75 | 8,01 | 37,44 | 0,46 | | |
| Всего: | | | 58,47 | 45,89 | 141,11 | 1753,75 | 125,522 | 0,90 | 40,16 | 2,90 | 495,51 | 220,43 | 856,53 | 7,84 | | |