



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Гуванская ООШ»  
И.Г. Кузьмина  
Приказ №37 ОД от 03.06.2022 г.  
С изменениями  
Приказ №04 ОД от 11.01.2023  
Приказ №125 ОД от 22.12.2023  
Приказ «128 ОД от 27.12.2024

Двенадцатидневное меню для обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гуванская основная общеобразовательная школа»  
Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                      | Ном<br>ер<br>по<br>ср | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              | Витамины и минеральные вещества |      |       |       |      |        |       |        |      |  |
|-----------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|------|-------|-------|------|--------|-------|--------|------|--|
|                                         |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал                            | A    | B     | C     | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |  |
| Первый день (понедельник)               |                       |           |                  |       |              |                                 |      |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Завтрак                                 |                       |           |                  |       |              |                                 |      |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Масло сливочное порциями                |                       | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08         | 75                              | 0,1  | 0     | 0     | 0    | 1,2    | 0,04  | 1,9    | 0,02 |  |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 86 <sup>1</sup>       | 200       | 1,9              | 4,06  | 10,4         | 92                              | 0,07 | 0,18  | 1,30  | 0,73 | 186,75 | 14,24 | 183,38 | 2,55 |  |
| Кофейный напиток с молоком              | 686*                  | 200       | 02,5             | 3,6   | 28,7         | 152                             | 0,02 | 1     | 0,1   | 2    | 61     | 45    | 7      | 1    |  |
| Хлеб пшеничный                          |                       | 50        | 3,80             | 0,40  | 24,30        | 119,00                          | 0,00 | 0,06  | 0,00  | 0,55 | 10,00  | 7,00  | 32,50  | 0,55 |  |
| итого:                                  |                       |           |                  |       |              |                                 |      |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Обед                                    |                       |           |                  |       |              |                                 |      |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Огурцы свежие порциями                  |                       | 60        | 0,48             | 0,12  | 3,12         | 12                              | 0,03 | 12,6  | 0,15  | 0,2  | 7,5    | 13,5  | 10,5   | 0,45 |  |
| Суп картофельный с горохом              | 139                   | 200       | 4,71             | 3,73  | 15,96        | 118                             | 0,05 | 0,19  | 9,2   | 0,21 | 30,72  | 27,9  | 70,66  | 1,67 |  |
| Котлеты с соусом                        | 182 <sup>1</sup>      | 80(50/30) | 6,55             | 19,77 | 8,04         | 236                             | 0    | 0,05  | 1     | 2,08 | 23,75  | 7,39  | 50,15  | 0,48 |  |
| Макароны отварные                       | 516                   | 150       | 5,32             | 4,89  | 35,52        | 211                             | 0,05 | 0,09  | 0     | 0,76 | 10,3   | 8,16  | 45,28  | 0,82 |  |
| Чай с фруктовым соком                   | 686                   | 200       | 0,34             | 0,02  | 24,53        | 95                              | 0    | 0     | 1,04  | 0,05 | 6,13   | 3,98  | 7,21   | 0,58 |  |
| Хлеб ржаной                             |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126                             | 0    | 0,04  | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 2,24 |  |
| Итого:                                  |                       |           | 22,75            | 24,56 | 88,92        | 727                             | 0,13 | 12,97 | 11,39 | 4,08 | 92,8   | 72,33 | 236    | 6,24 |  |

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда                         | Ном<br>ер<br>по<br>сп | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|                                            |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C     | E    | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
| <b>Второй день (вторник)</b>               |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>                             |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| Масло сливочное порциями                   |                       | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08         | 75   | 0,1                             | 0    | 0     | 0    | 1,2    | 0,04   | 1,9    | 0,02 |
| Каша молочная рисовая с маслом             | 302                   | 150/5     | 4,47             | 6,87  | 31,88        | 208  | 0,07                            | 0,06 | 0,98  | 0,2  | 96,82  | 27,43  | 119,53 | 0,42 |
| Компот из свежих яблок                     | 631                   | 200       | 0,16             | 0,16  | 27,87        | 109  | 0,01                            | 0,01 | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 0,95 |
| Хлеб пшеничный                             |                       | 20        | 1,52             | 0,17  | 9,72         | 48   | 0                               | 0,02 | 0     | 0,22 | 4      | 2,8    | 13     | 0,22 |
| Итого:                                     |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>Обед</b>                                |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| Салат из белокочанной капусты с картофелем | 43                    | 60        | 0,92             | 3,05  | 5,65         | 53   | 0,01                            | 0,01 | 9,54  | 1,38 | 25,87  | 9,86   | 17,99  | 0,33 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 110                   | 200/5     | 1,44             | 4,67  | 7,31         | 89   | 0,09                            | 0,03 | 8,81  | 0,17 | 36,95  | 19,46  | 43,72  | 0,95 |
| тефтели с соусом                           | 187 <sup>1</sup>      | 90(60/30) | 7,58             | 16,23 | 9,97         | 217  | 14,3                            | 0,05 | 1,86  | 4,25 | 3,42   | 6,76   | 35,53  | 0,33 |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 508                   | 150       | 8,76             | 6,62  | 43,08        | 271  | 0,05                            | 0,23 | 0     | 0,55 | 14,49  | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из смеси сухофруктов                | 639                   | 200       | 0,44             | 0     | 28,88        | 116  | 0                               | 0,4  | 0     | 0    | 44,8   | 6      | 15,4   | 1,26 |
| Хлеб ржаной                                |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24 |
| Итого:                                     |                       |           | 22,98            | 29,05 | 94,59        | 852  | 0,16                            | 0,21 | 20,61 | 7,13 | 152,86 | 192,1  | 272,35 | 9,76 |

| Наименование блюда                  | Ном<br>ер<br>по<br>сп | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |       |        |      |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
|                                     |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C     | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
| Третий день (среда)                 |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Завтрак                             |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Сыр порциями                        |                       | 20        | 5,65             | 5,23  | 0            | 70   | 0                               | 0    | 0     | 0    | 5,5    | 8,75  | 67     | 0,65 |
| Запеканка творожная с повидлом      | 366                   | 130/20    | 27,29            | 12,25 | 23,45        | 317  | 36,49                           | 0,07 | 0,65  | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 |
| Чай с лимоном                       | 686                   | 200       | 0,26             | 0,06  | 15,22        | 59   | 0                               | 0    | 2,9   | 0    | 8,05   | 5,24  | 9,78   | 0,91 |
| Хлеб пшеничный                      |                       | 40        | 3,04             | 0,34  | 19,44        | 96   | 0                               | 0,04 | 0     | 0,44 | 8      | 5,6   | 26     | 0,44 |
| Итого:                              |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Обед                                |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Салат из кваш. капусты с раст. масл | 45                    | 60        | 0,96             | 3,04  | 5            | 52   | 0                               | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25  | 8,62  | 18,55  | 0,35 |
| Суп картофф с макар. изд.           | 140                   | 200       | 2,26             | 4,3   | 16,68        | 117  | 0,06                            | 0,08 | 13,2  | 0,23 | 18,63  | 19,61 | 52,91  | 0,85 |
| Рыба припущена с соусом             | 371                   | 80(50/30) | 13,81            | 5,76  | 2,73         | 139  | 0,02                            | 0,02 | 1,19  | 1,43 | 34,75  | 23,2  | 159,11 | 0,77 |
| Пюре картофельное                   | 520                   | 150       | 3,22             | 5,56  | 22           | 155  | 0,09                            | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45  | 23,67 | 95,63  | 1,17 |
| Компот из яблок                     | 56                    | 200       | 0,36             | 0     | 33,16        | 128  | 0                               | 0,05 | 0     | 0,1  | 16,4   | 8,4   | 25,8   | 0,66 |
| Хлеб ржаной                         |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 2,24 |
| Итого:                              |                       |           | 23,43            | 19,26 | 80,37        | 717  | 0,17                            | 0,36 | 55,51 | 3,93 | 149,88 | 83,9  | 404,2  | 6,04 |

| Наименование блюда                  | Ном<br>ер<br>по<br>сп | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|                                     |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C     | E    | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
| <b>четвёртый день (четверг)</b>     |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>Завтрак</b>                      |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| Масло сливочное порциями            |                       | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08         | 75   | 0,1                             | 0    | 0     | 0    | 1,2    | 0,04   | 1,9    | 0,02 |
| Каша молочная пшеничная вязкая      | 302                   | 150       | 4,21             | 4,8   | 22,99        | 154  | 0,05                            | 0,11 | 0     | 0,65 | 0,63   | 0,02   | 95,94  | 1,61 |
| Компот из кураги                    | 638                   | 200       | 1,04             | 0     | 30,96        | 123  | 0,7                             | 0,02 | 0,8   | 1,1  | 32,4   | 21     | 29,2   | 0,7  |
| Хлеб пшеничный                      |                       | 40        | 3,04             | 0,34  | 19,44        | 96   | 0                               | 0,04 | 0     | 0,44 | 8      | 5,6    | 26     | 0,44 |
| <b>Итого:</b>                       |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>Обед</b>                         |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |        |        |      |
| Салат из свеклы                     | 88                    | 60        | 0,76             | 9,04  | 4,59         | 103  | 0,01                            | 0,01 | 5,1   | 4,02 | 18,87  | 11,22  | 21,93  | 0,71 |
| Щи из свежей капусты с карт со смет | 124                   | 200/5     | 1,46             | 4,75  | 6,22         | 79   | 0,08                            | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49  | 17,29  | 41,11  | 0,68 |
| Плов из птицы                       | 492                   | 150       | 20,27            | 6,74  | 28,08        | 256  | 0,16                            | 0,09 | 4,8   | 1,35 | 25,92  | 45,3   | 194,06 | 1,76 |
| Чай с фруктовым соком               | 55                    | 200       | 0,57             | 0     | 34,41        | 136  | 0,01                            | 0,08 | 0,75  | 0,45 | 20,4   | 25,5   | 20,75  | 0,81 |
| Хлеб ржаной                         |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24 |
| <b>Итого:</b>                       |                       |           | 25,88            | 21,13 | 73,9         | 700  | 0,26                            | 0,26 | 25,29 | 6,74 | 118,08 | 110,71 | 330,05 | 6,2  |

| Наименование блюда                   | Ном<br>ер<br>по<br>сп | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |       |        |      |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
|                                      |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C     | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
| <b>Пятый день (пятница)</b>          |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                       |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Сыр порциями                         |                       | 20        | 5,65             | 5,23  | 0            | 70   | 0                               | 0    | 0     | 0    | 5,5    | 8,75  | 67     | 0,65 |
| Каша молочная гречневая с маслом     | 302                   | 150/5     | 6,76             | 7,66  | 31,2         | 222  | 0,08                            | 0,26 | 1,18  | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3  | 1,86 |
| Чай с молоком                        | 297                   | 200       | 1,6              | 1,65  | 17,36        | 86   | 0,02                            | 0,02 | 0,75  | 0    | 65,25  | 11,4  | 53,24  | 0,9  |
| Хлеб пшеничный                       |                       | 40        | 3,04             | 0,34  | 19,44        | 96   | 0                               | 0,04 | 0     | 0,44 | 8      | 5,6   | 26     | 0,44 |
| <b>Итого:</b>                        |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| <b>Обед</b>                          |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Винегрет овощной                     | 71                    | 60        | 0,82             | 6,07  | 4,52         | 76   | 0,54                            | 0,03 | 7,77  | 2,72 | 16,83  | 11,12 | 24,65  | 0,46 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132                   | 200/5     | 1,88             | 5,1   | 13,92        | 113  | 0,07                            | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1   | 21,8  | 55,31  | 0,81 |
| Фрикадельки из свинины с соусом      | 189 <sup>1</sup>      | 80(50/30) | 7,0              | 14,81 | 8,10         | 141  | 0,04                            | 0,05 | 0,27  | 0,28 | 35,92  | 5,39  | 36,41  | 0,13 |
| Картофель отварной                   | 518                   | 150       | 3,03             | 4,93  | 24,49        | 159  | 0,08                            | 0,18 | 30    | 0,12 | 15,62  | 34,52 | 88     | 1,36 |
| Компот из свежих яблок               | 631                   | 200       | 0,16             | 0,16  | 27,87        | 109  | 0,01                            | 0,01 | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6   | 4,4    | 0,95 |
| Хлеб ржаной                          |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 2,24 |
| <b>Итого:</b>                        |                       |           | 17,54            | 25,49 | 78,94        | 723  | 0,74                            | 0,38 | 58,08 | 4,15 | 112,75 | 87,83 | 260,97 | 5,95 |

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда            | Нормер по ср     | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |                    |      |        |       |        |      |
|-------------------------------|------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|--------------------|------|--------|-------|--------|------|
|                               |                  |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C                  | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
| <b>Шестой день (суббота)</b>  |                  |           |                  |       |              |      |                                 |      |                    |      |        |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                |                  |           |                  |       |              |      |                                 |      |                    |      |        |       |        |      |
| Масло сливочное порциями      |                  | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08         | 75   | 0,1                             | 0    | 0                  | 0    | 1,2    | 0,04  |        |      |
| Каша пшенная вязкая           | 302              | 150       | 4,21             | 5,53  | 24,23        | 166  | 0,06                            | 0,15 | 0                  | 0,19 | 10,45  | 30,21 | 1,9    | 0,02 |
| Чай с сахаром                 | 685              | 200       | 0,2              | 0,05  | 15,01        | 57   | 0                               | 0    | 0,1                | 0    | 5,25   | 4,44  | 85,75  | 0,99 |
| Хлеб пшеничный                |                  | 20        | 1,52             | 0,17  | 9,72         | 48   | 0                               | 0,02 | 0                  | 0,22 | 4      | 2,8   | 8,24   | 0,87 |
| Итого:                        |                  |           |                  |       |              |      |                                 |      |                    |      |        | 13    |        | 0,22 |
| <b>Обед</b>                   |                  |           |                  |       |              |      |                                 |      |                    |      |        |       |        |      |
| Салат из белокочанной капусты | 43               | 60        | 0,93             | 3,05  | 5,65         | 53   | 9,01                            | 0,01 | 9,54               | 1,38 | 25,87  | 9,86  | 17,99  | 0,33 |
| Суп крестьянский с крупой     | 134              | 200       | 1,51             | 3,32  | 9,24         | 106  | 0,04                            | 0,04 | 8                  | 0,32 | 19,28  | 16,62 | 40,84  | 0,53 |
| Гуляш из свинины              | 260 <sup>2</sup> | 50/50     | 14,45            | 13,14 | 3,3          | 191  | 0,06                            | 0,09 | 0,73               | 0,25 | 17,86  | 4,1   | 12,93  | 0,31 |
| Капуста тушеная               | 534              | 150       | 3,6              | 4,52  | 15,3         | 115  | 0,42                            | 0,6  | 79,72              | 1,5  | 8,66   | 31,59 | 63,36  | 1,22 |
| Компот из сухофруктов         | 48               | 200       | 0,36             | 0     | 33,16        | 128  | 0                               | 0,05 | 0                  | 0,1  | 16,4   | 8,4   | 25,8   | 0,66 |
| Хлеб ржаной                   |                  | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0                  | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 2,24 |
| Итого:                        |                  |           | 23,97            | 24,63 | 67,25        | 719  | 0,53                            | 0,83 | 97,99 <sup>4</sup> | 4,33 | 181,47 | 81,97 | 213,12 | 5,29 |
| <b>Наименование блюда</b>     |                  |           |                  |       |              |      |                                 |      |                    |      |        |       |        |      |

| Наименование блюда                     |                  |           | Пищевая ценность |       |      |              | Витамины и минеральные вещества |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
|----------------------------------------|------------------|-----------|------------------|-------|------|--------------|---------------------------------|------|------|------|------|--------|-------|--------|----|------|--|--|
| Ном<br>ер<br>по<br>сп                  | Выход, гр        |           | белки            |       | жиры | углевод<br>ы | ККал                            | A    | B    | C    | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe |      |  |  |
|                                        |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
| Седьмой день (понедельник)             |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
| Завтрак                                |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
|                                        | 20               |           | 4,6              | 5,8   |      | 0            | 72                              | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1  | 200    | 10    | 108    |    |      |  |  |
|                                        | 150/5            | 302       | 4,47             | 6,87  |      | 31,88        | 208                             | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,2  | 96,82  | 27,43 | 119,53 |    | 0,22 |  |  |
|                                        | 200              | 693       | 3,04             | 3,39  |      | 27,91        | 149                             | 0,03 | 0,04 | 1,3  | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08  |    | 0,42 |  |  |
|                                        | 20               |           | 1,52             | 0,17  |      | 9,72         | 48                              | 0    | 0,02 | 0    | 0,22 | 4      | 2,8   | 13     |    | 0,24 |  |  |
|                                        |                  | Итого:    | 20,28            | 18,03 |      | 75,46        | 625                             | 0,2  | 0,26 | 2,98 | 0,53 | 450,68 | 69,9  | 394,79 |    | 0,22 |  |  |
|                                        |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    | 1,89 |  |  |
| Обед                                   |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
|                                        | 20               | 60        | 0,54             | 4,3   |      | 1,9          | 49                              | 0,6  | 0,5  | 7,9  | 0,2  | 23,4   | 10    | 23     |    | 0,54 |  |  |
| Салат из свежих помидоров и<br>огурцов |                  |           |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |
|                                        | 139              | 200       | 4,71             | 3,73  |      | 15,96        | 118                             | 0,05 | 0,19 | 9,2  | 0,21 | 30,72  | 27,9  | 70,66  |    | 1,67 |  |  |
|                                        | 182 <sup>1</sup> | 80(50/30) | 9,06             | 9,46  |      | 10,66        | 165                             | 0    | 0,05 | 1    | 2,08 | 23,75  | 7,39  | 50,15  |    | 0,48 |  |  |
|                                        | 516              | 150       | 5,32             | 4,89  |      | 35,52        | 211                             | 0,05 | 0,09 | 0    | 0,76 | 10,3   | 8,16  | 45,28  |    | 0,82 |  |  |
|                                        | 638              | 200       | 1,04             | 0     |      | 30,96        | 123                             | 0,7  | 0,02 | 0,8  | 1,1  | 32,4   | 21    | 19,2   |    | 0,7  |  |  |
|                                        | 60               |           | 2,82             | 0,6   |      | 0,6          | 126                             | 0    | 0,04 | 0    | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   |    | 2,24 |  |  |
|                                        |                  |           | 23,51            | 22,98 |      | 95,6         | 792                             | 1,4  | 0,89 | 18,9 | 5,13 | 134,97 | 85,85 | 270,49 |    | 6,45 |  |  |
|                                        |                  | Итого:    |                  |       |      |              |                                 |      |      |      |      |        |       |        |    |      |  |  |

№2 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г  
 №1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда

| Наименование блюда     |  | Нормы<br>по<br>сп | Выход, гр | Пищевая ценность |      |              |      | Витамины и минеральные вещества |       |       |      |        |       |        |      |  |
|------------------------|--|-------------------|-----------|------------------|------|--------------|------|---------------------------------|-------|-------|------|--------|-------|--------|------|--|
|                        |  |                   |           | белки            | жиры | углевод<br>ы | ККал | A                               | B     | C     | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |  |
| Восьмой день (вторник) |  |                   |           |                  |      |              |      |                                 |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Завтрак                |  |                   |           |                  |      |              |      |                                 |       |       |      |        |       |        |      |  |
|                        |  |                   | 10        | 0,05             | 8,25 | 0,08         | 75   | 0,1                             | 0     | 0     | 0    | 1,2    | 0,04  | 1,9    | 0,02 |  |
|                        |  | 302               | 150/5     | 6,76             | 7,66 | 31,2         | 222  | 0,08                            | 0,26  | 1,18  | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3  | 1,86 |  |
|                        |  | 631               | 200       | 0,16             | 0,16 | 27,87        | 109  | 0,01                            | 0,01  | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6   | 4,4    | 0,95 |  |
|                        |  |                   | 20        | 1,52             | 0,17 | 9,72         | 48   | 0                               | 0,02  | 0     | 0,22 | 4      | 2,8   | 13     | 0,22 |  |
|                        |  |                   | Итого:    |                  |      |              |      |                                 |       |       |      |        |       |        |      |  |
| Обед                   |  |                   |           |                  |      |              |      |                                 |       |       |      |        |       |        |      |  |
|                        |  |                   | 60        | 0,48             | 0,12 | 3,12         | 12   | 0,03                            | 12,6  | 0,15  | 0,2  | 7,5    | 13,5  | 10,5   | 0,45 |  |
|                        |  | 110               | 200/5     | 1,44             | 4,67 | 7,31         | 89   | 0,09                            | 0,03  | 8,81  | 0,17 | 36,95  | 19,46 | 43,72  | 0,95 |  |
|                        |  | 498               | 80(50/30) | 10,84            | 7,6  | 1,86         | 157  | 0                               | 0,07  | 0,01  | 2,96 | 42,63  | 18,03 | 112,32 | 0,12 |  |
|                        |  | 511               | 150       | 3,81             | 6,11 | 38,61        | 228  | 0,07                            | 0,04  | 0     | 0,44 | 5,13   | 27,03 | 82,28  | 0,55 |  |
|                        |  | 639               | 200       | 0,44             | 0    | 22,88        | 116  | 0                               | 0     | 0     | 0,4  | 0      | 44,8  | 52,2   | 2,24 |  |
|                        |  |                   | 60        | 2,82             | 0,6  | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04  | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 2,24 |  |
|                        |  |                   | Итого:    | 19,86            | 19,1 | 80,38        | 728  | 0,19                            | 12,78 | 10,37 | 4,55 | 151,41 | 95,42 | 321,42 | 6,57 |  |

Наименование блюда

| Наименование блюда                  |                  | Пищевая ценность |              |              |              |              | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
| Ном<br>ер<br>по<br>сп               | Выход, гр        | белки            |              |              | жиры         | углевод<br>ы | ККал                            | А           | В            | С           | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |      |
|                                     |                  |                  |              |              |              |              |                                 |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
| <b>Девятый день (среда)</b>         |                  |                  |              |              |              |              |                                 |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |                  |              |              |              |              |                                 |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
|                                     |                  |                  |              |              |              |              |                                 |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
| Сыр порциями                        | 20               |                  | 5,65         | 5,23         | 0            | 70           | 0                               | 0           | 0            | 0           | 0           | 5,5           | 8,75          | 67            |             | 0,65 |
| Каша молочная пшеничная с маслом    | 302              | 150/5            | 6,45         | 7,78         | 33,02        | 228          | 0,08                            | 0,19        | 0,98         | 0,12        | 0,12        | 104,29        | 41,88         | 156,92        | 1,1         |      |
| Чай с фруктовым соком               | 686              | 200              | 0,34         | 0,02         | 24,53        | 95           | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58        |      |
| Хлеб пшеничный                      | 40               |                  | 3,04         | 0,34         | 19,44        | 96           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,44        | 0,44        | 8             | 5,6           | 26            | 0,44        |      |
| <b>Итого:</b>                       |                  |                  | <b>15,48</b> | <b>13,37</b> | <b>76,99</b> | <b>489</b>   | <b>0,08</b>                     | <b>0,23</b> | <b>2,02</b>  | <b>0,61</b> | <b>0,61</b> | <b>123,92</b> | <b>60,21</b>  | <b>257,13</b> | <b>2,77</b> |      |
| <b>Обед</b>                         |                  |                  |              |              |              |              |                                 |             |              |             |             |               |               |               |             |      |
| Салат из кваш.капусты с раст.масл   | 45               | 60               | 0,96         | 3,04         | 5            | 52           | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         |             | 0,35 |
| Щи из свежей капусты с карт со смет | 124              | 200/5            | 1,46         | 4,75         | 6,22         | 79           | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         |             | 0,68 |
| Птица, тушенная в соусе             | 388 <sup>1</sup> | 90/30            | 11,95        | 9,10         | 3,16         | 137          | 0,01                            | 0,05        | 1,01         | 2,91        | 2,91        | 31,55         | 17,43         | 77,05         |             | 0,69 |
| Пюре картофельное                   | 520              | 150              | 3,22         | 5,56         | 22           | 155          | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 0,13        | 40,45         | 23,67         | 95,63         |             | 1,17 |
| Компот из яблок                     | 56               | 200              | 0,57         | 0            | 34,41        | 136          | 0,01                            | 0,08        | 0,75         | 0,45        | 0,45        | 20,4          | 25,5          | 20,75         |             | 0,81 |
| Хлеб ржаной                         |                  | 60               | 2,82         | 0,6          | 0,6          | 126          | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          |             | 2,24 |
| <b>Итого:</b>                       |                  |                  | <b>18,07</b> | <b>22,17</b> | <b>78,94</b> | <b>703</b>   | <b>0,19</b>                     | <b>0,38</b> | <b>57,52</b> | <b>5,67</b> | <b>5,67</b> | <b>170,54</b> | <b>112,91</b> | <b>265,29</b> | <b>5,94</b> |      |

| Наименование блюда              | Ном<br>ер<br>по<br>ср | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |        |       |        |      |
|---------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
|                                 |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B    | C     | E    | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
| Десятый день (четверг)          |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Завтрак                         |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Масло сливочное порциями        |                       | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08         | 75   | 0,1                             | 0    | 0     | 0    | 1,2    | 0,04  | 1,9    |      |
| Каша молочная рисовая с маслом  | 302                   | 150/5     | 4,47             | 6,87  | 31,88        | 208  | 0,07                            | 0,06 | 0,98  | 0,2  | 96,82  | 27,43 | 119,53 | 0,02 |
| Чай с сахаром                   | 685                   | 200       | 0,2              | 0,05  | 15,01        | 57   | 0                               | 0    | 0,1   | 0    | 5,25   | 4,44  | 8,24   | 0,42 |
| Хлеб пшеничный                  |                       | 40        | 3,04             | 0,34  | 19,44        | 96   | 0                               | 0,04 | 0     | 0,44 | 8      | 5,6   | 26     | 0,87 |
| Вафли мягкие                    |                       | 40        | 2,38             | 9,68  | 18,64        | 180  | 0,008                           | 0    | 0     | 0    | 6      | 0     | 25,13  | 0,62 |
| Итого:                          |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Обед                            |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
| Салат из белокочанной капусты   | 43                    | 60        | 0,93             | 3,05  | 5,65         | 53   | 9,01                            | 0,01 | 9,54  | 1,38 | 25,87  | 9,86  | 17,99  |      |
| Суп рыбный из консервов         | 84                    | 200       | 8,76             | 2,22  | 17,42        | 124  | 0,04                            | 0,1  | 18,39 | 0,29 | 21,41  | 27,91 | 85,17  | 0,33 |
| Фрикадельки из свинины с соусом | 189 <sup>1</sup>      | 80(50/30) | 8,83             | 8,63  | 7,54         | 140  | 0,04                            | 0,05 | 0,27  | 0,28 | 35,92  | 5,39  | 36,41  | 1,01 |
| Каша пшенная вязкая             | 302                   | 150       | 4,21             | 5,53  | 24,23        | 166  | 0,06                            | 0,15 | 0     | 0,19 | 10,45  | 30,21 | 85,75  | 0,13 |
| Чай с фруктовом соком           | 55                    | 200       | 0,36             | 0     | 33,16        | 128  | 0                               | 0,05 | 0     | 0,1  | 16,4   | 8,4   | 25,8   | 0,99 |
| Хлеб ржаной                     |                       | 60        | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2   | 0,66 |
| Итого:                          |                       |           |                  |       |              |      |                                 |      |       |      |        |       |        |      |
|                                 |                       |           | 21,72            | 19,88 | 85,24        | 708  | 0,14                            | 0,36 | 28,2  | 3,48 | 114,63 | 62,98 | 313,51 | 5,98 |

| Наименование блюда                                                                         |  | Ном<br>ер<br>по<br>ср | Выход, гр | Пищевая ценность |       |              |      | Витамины и минеральные вещества |       |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
|                                                                                            |  |                       |           | белки            | жиры  | углевод<br>ы | ККал | A                               | B     | C     | E     | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
| Одиннадцатый день (пятница)                                                                |  |                       |           |                  |       |              |      |                                 |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак                                                                                    |  |                       |           |                  |       |              |      |                                 |       |       |       |        |        |        |      |
| Сыр порциями                                                                               |  |                       | 20        | 5,65             | 5,23  | 0            | 70   | 0                               | 0     | 0     | 0     | 5,5    | 8,75   | 67     |      |
| Каша молочная пшеничная с маслом                                                           |  | 302                   | 150/5     | 6,45             | 7,78  | 33,02        | 228  | 0,08                            | 0,19  | 0,98  | 0,12  | 104,29 | 41,88  |        | 0,65 |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                |  | 639                   | 200       | 0,44             | 0     | 28,88        | 116  | 0                               | 0     | 0,4   | 0     | 44,8   | 6      | 156,92 | 1,1  |
| Хлеб пшеничный                                                                             |  | 20                    |           | 1,52             | 0,17  | 9,72         | 48   | 0                               | 0,02  | 0     | 0,22  | 4      | 2,8    | 15,4   | 1,26 |
| Итого:                                                                                     |  |                       |           |                  |       |              |      |                                 |       |       |       |        |        | 13     | 0,22 |
| Обед                                                                                       |  |                       |           |                  |       |              |      |                                 |       |       |       |        |        |        |      |
| Помидоры свежие порциями                                                                   |  | 30                    |           | 5,75             | 9,75  | 0            | 90   | 1                               | 0     | 0,4   | 0,13  | 250    | 12,5   | 135    |      |
| Суп картоф. с макар. изделиями                                                             |  | 140                   | 200       | 2,26             | 4,3   | 16,68        | 117  | 0,06                            | 0,08  | 13,2  | 0,23  | 18,63  | 19,61  | 52,91  | 0,28 |
| Быточки с соусом                                                                           |  | 182 <sup>1</sup>      | 80(50/30) | 9,08             | 15,2  | 9,2          | 165  | 0                               | 0,05  | 1     | 2,08  | 23,75  | 7,39   | 50,15  | 0,85 |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                                 |  | 508                   | 150       | 8,76             | 6,62  | 43,08        | 271  | 0,05                            | 0,08  | 0     | 0,55  | 14,49  | 138,62 | 207,51 | 0,48 |
| Компот из свежих яблок                                                                     |  | 631                   | 200       | 0,16             | 0,16  | 27,87        | 109  | 0,01                            | 0,01  | 6,6   | 0,08  | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 4,65 |
| Хлеб ржаной                                                                                |  | 60                    |           | 2,82             | 0,6   | 0,6          | 126  | 0                               | 0,04  | 0     | 0,78  | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 0,95 |
| Итого:                                                                                     |  |                       |           | 23,56            | 21,26 | 102,01       | 800  | 0,15                            | 12,86 | 20,95 | 3,915 | 85,65  | 194,12 | 377,67 | 9,62 |
| №1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях |  |                       |           |                  |       |              |      |                                 |       |       |       |        |        |        |      |

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутельяна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда         |     |                  | Выход, гр | Пищевая ценность |      |              | Витамины и минеральные вещества |      |      |       |      |        |       |       |      |
|----------------------------|-----|------------------|-----------|------------------|------|--------------|---------------------------------|------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| №                          | п/п | ср               |           | белки            | жиры | углевод<br>ы | ККал                            | A    | B    | C     | E    | Ca     | Mg    | P     | Fe   |
| Двенадцатый день (суббота) |     |                  |           |                  |      |              |                                 |      |      |       |      |        |       |       |      |
| Завтрак                    |     |                  |           |                  |      |              |                                 |      |      |       |      |        |       |       |      |
|                            |     | 302              | 150/5     | 5,67             | 6,98 | 30,82        | 209                             | 0,08 | 0,1  | 1,23  | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
|                            |     | 297              | 200       | 1,6              | 1,65 | 17,36        | 86                              | 0,02 | 0,02 | 0,75  | 0    | 65,25  | 114   | 53,24 | 0,9  |
|                            |     | 40               |           | 3,04             | 0,34 | 19,44        | 96                              | 0    | 0,04 | 0     | 0,44 | 8      | 5,6   | 26    | 0,44 |
|                            |     | 337              | 130/20    | 5,1              | 4,6  | 0,3          | 63                              | 0,07 | 0    | 0,35  | 0    | 55     | 185   | 54    | 3    |
| Итого:                     |     |                  |           |                  |      |              |                                 |      |      |       |      |        |       |       |      |
| Обед                       |     |                  |           |                  |      |              |                                 |      |      |       |      |        |       |       |      |
|                            |     |                  | 60        | 0,48             | 0,06 | 0,96         | 8                               | 0,02 | 0,02 | 3     | 0,06 | 13,8   | 8,4   | 14,4  | 0,36 |
|                            |     | 75 <sup>1</sup>  | 200       | 1,28             | 3,98 | 7,32         | 76                              | 0,04 | 0,04 | 8     | 0,32 | 19,28  | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
|                            |     | 182 <sup>1</sup> | 80(50/30) | 9,08             | 9,46 | 10,66        | 165                             | 0    | 0,05 | 1     | 2,08 | 23,75  | 7,39  | 50,15 | 0,48 |
|                            |     | 520              | 150       | 3,22             | 5,56 | 22           | 155                             | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45  | 23,67 | 95,63 | 1,17 |
|                            |     | 48               | 200       | 0,57             | 0    | 34,41        | 136                             | 0,01 | 0,08 | 0,75  | 0,45 | 20,4   | 25,5  | 20,75 | 0,81 |
|                            |     |                  | 60        | 2,82             | 0,6  | 0,6          | 126                             | 0    | 0,04 | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4  | 52,2  | 2,24 |
| Итого:                     |     |                  |           | 17,68            | 19   | 77,87        | 696                             | 0,16 | 0,39 | 38,69 | 3,82 | 132,08 | 101,9 | 169,9 | 5,59 |

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г