

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО «Тацинская специальная школа-интернат»

Г.Д. Иванова



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области  
«Тацинская специальная школа-интернат»

весенне-летний период  
с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| №<br>реп.             | Наименование<br>блюда                  | Выход  | Б          | Ж      | У          | Ккал            | Витамины, мг |                |       |        | Минеральные вещества |        |         |       |
|-----------------------|--|--------|------------|--------|------------|-----------------|--------------|----------------|-------|--------|----------------------|--------|---------|-------|
|                       |  |        |            |        |            |                 | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е      | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |  |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
| стр.168<br>№284       | Омлет натуральный                      | 140    | 9,3        | 14,77  | 1,7        | 177,4           | 0,2          | 0,08           | -     | 0,2    | 118,9                | 16,92  | 195,2   | 1,9   |
|                       | Капуста тушеная                        | 150    | 3,3        | 4,5    | 15,0       | 114,8           | 0,03         | 0,03           | 20,3  | 0,03   | 76,5                 | 22,9   | 45,4    | 0,9   |
| стр.<br>121           | Колбаса варёная                        | 25     | 3,01       | 7,0    | -          | 75,2            | 0,6          | 0,45           | 0,61  | -      | 52,7                 | 4,2    | 36,5    | 0,42  |
| №210                  | Кофейный напиток                       | 200    | 0,52       | 0,58   | 0,17       | 8,95            | 0,2          | 0,04           | 0,04  | 0,6    | 9,88                 | 20,0   | 77,4    | 0,06  |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 50     | 39,5       | 0,5    | 24,0       | 119,5           | -            | 0,08           | -     | 1,2    | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |  |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|                       | Сок фруктовый яблочный                 | 200    | 1,0        | -      | 18,2       | 76,0            | -            | 0,02           | 4,0   | -      | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|                       | Булочка                                | 75     | 6,0        | 6,83   | 37,65      | 217,5           | -            | 0,075          | -     | 3,0    | 23,25                | 9,75   | 66,75   | 0,9   |
|                       | Апельсин                               | 200    | 1,8        | 0,4    | 16,2       | 80              | -            | 0,06           | 30,0  | -      | 25,0                 | 20,0   | 34,0    | 0,6   |
| <b>ОБЕД</b>           |  |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
| стр.76                | Суп картофельный пшённый               | 200    | 1,8        | 2,0    | 13,9       | 82,5            | 0,03         | 0,1            | 7,8   | 0,4    | 18,0                 | 18,13  | 82,0    | 0,33  |
| №136                  | Картофельное пюре                      | 150    | 2,5        | 3,75   | 16,5       | 113,47          | 0,008        | 0,04           | 14,75 | 0,412  | 8,25                 | 17,4   | 15,34   | 0,03  |
| стр.291               | Котлета говяжья с маслом               | 80/7   | 24,0       | 10,87  | 9,08       | 166,89          | -            | 0,06           | 0,24  | 0,48   | -                    | 10,86  | 17,14   | 0,2   |
| №472                  | сливочным                              |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
| стр.<br>275           | Икра свекольная                        | 60     | 0,72       | 4,48   | 5,96       | 67,96           | -            | -              | 4,5   | -      | 25,26                | 8,58   | 19,32   | 0,84  |
| №416                  | Компот из сухофруктов с<br>витамином С | 200    | 0,6        | -      | 29,0       | 111,2           | 0,4          | 0,03           | 0,4   | -      | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
| стр.35<br>№75         | Хлеб ржаной                            | 80     | 3,92       | 0,8    | 36,8       | 176,0           | -            | 0,6            | -     | -      | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |  |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|                       | Ряженка                                | 200    | 6,0        | 12,0   | 8,2        | 210             | 0,5          | 0,07           | 4,0   | 0,23   | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,62  |
|                       | Печенье                                | 25     | 1,87       | 18,6   | 9,0        | 109,0           | 0,03         | -              | -     | -      | 5,0                  | 7,5    | 20,7    | 0,4   |
| <b>УЖИН</b>           |  |        |            |        |            |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|                       | Суп молочный рисовый                   | 200    | 3,1        | 2,1    | 19,7       | 95,0            | -            | 0,25           | 0,35  | 0,01   | 10,3                 | 1,15   | 41,0    | -     |
|                       | Ленивые вареники со сметаной           | 150/20 | 16,6/22,13 | 16,2/2 | 24,2/32,23 | 316,9/42<br>2,5 | 0,06         | 0,08           | 2,94  | 48     | 252,2                | 59,4   | 221     | 1,37  |
|                       | Какао на молоке                        | 200    | 0,48       | 0,42   | 0,56       | 7,6             | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4    | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|                       | Масло сливочное                        | 10     | 0,08       | 7,25   | 0,13       | 66,1            | 0,04         | -              | -     | -      | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 100    | 7,9        | 1,0    | 48,1       | 239,0           | -            | 0,16           | -     | 2,3    | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|                       | <b>Итого за день:</b>                  | 2722   | 156,13     | 116,0  | 366,28     | 3053,47         | 2,138        | 2,285          | 90,53 | 57,262 | 1278,54              | 392,79 | 1437,35 | 31,82 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| № рец.                | Наименование блюда                  | Выход  | Б         | Ж       | У      | Ккал       | Витамины, мг |                |         |       | Минеральные вещества |          |           |           |
|-----------------------|-------------------------------------|--------|-----------|---------|--------|------------|--------------|----------------|---------|-------|----------------------|----------|-----------|-----------|
|                       |                                     |        |           |         |        |            | А            | В <sub>1</sub> | С       | Е     | Са                   | Mg       | P         | Fe        |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.289<br>№463       | Каша гречневая рассыпчатая          | 150    | 3,8       | 4,4     | 40,4   | 232        | -            | 0,15           | -       | -     | 15,8                 | 64,1     | 122,8     | 0,28      |
|                       | Яйцо                                | 1      | 5,0       | 4,6     | 0,28   | 62,8       | 0,1          | 0,03           | -       | 0,04  | 22,0                 | 4,8      | 76,8      | 1,0       |
| стр.<br>250           | Икра кабачковая                     | 60     | 1,2       | 5,4     | 5,2    | 73,2       | 0,01         | 0,01           | 8,1     | 0,1   | 30,0                 | 8,46     | 18,18     | 0,4       |
| №408                  | Кофейный напиток                    | 200    | 0,52      | 0,58    | 0,17   | 8,95       | 0,2          | 0,04           | 0,04    | 0,6   | 9,88                 | 20,0     | 77,4      | 0,06      |
|                       | Хлеб пшеничный, сыр колбасный       | 50/15  | 39,5/3,5  | 0,5/4,3 | 24,0/- | 119,5/54,0 | -<br>/0,03   | 0,08/-         | -/-     | 1,2/- | 14,0/150,0           | 27,0/7,0 | 41,5/81,5 | 18,0/0,08 |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
|                       | Сок фруктовый яблочный              | 200    | 1,0       | -       | 18,2   | 76,0       | -            | 0,02           | 4,0     | -     | 16,0                 | 10,0     | 18,0      | 0,4       |
|                       | Булочка                             | 75     | 6,0       | 6,83    | 37,65  | 217,5      | -            | 0,075          | -       | 3,0   | 23,25                | 9,75     | 66,75     | 0,9       |
|                       | Апельсин                            | 200    | 1,8       | 0,4     | 16,2   | 80         | -            | 0,06           | 30,0    | -     | 25,0                 | 20,0     | 34,0      | 0,6       |
| <b>ОБЕД</b>           |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.76<br>№136        | Суп картофельный рисовый            | 200    | 1,8       | 2,0     | 13,9   | 82,5       | 0,03         | 0,01           | 7,8     | 0,4   | 18,0                 | 18,13    | 82,0      | 0,33      |
|                       | Картофель отварной                  | 150    | 3,0       | 4,4     | 25,3   | 159,0      | -            | 0,08           | 15,0    | -     | 14,47                | 17,4     | 148,8     | -         |
| стр.<br>291           | Поджарка                            | 80     | 16,82     | 17,06   | 7,42   | 258,33     | -            | 0,07           | 0,32    | 0,64  | -                    | 14,47    | 22,85     | 0,32      |
| №470                  | Лук репчатый с зелёным горошком     | 25/25  | 0,35/0,78 | -       | -      | 10,25/10,0 | -            | 0,1/0,3        | 2,5/2,3 | -     | 43,75/3,7            | 3,5/4,9  | 14,5/12,4 | 2,0/-     |
| стр.289<br>№444       | Компот с сухофруктами и витамином С | 200    | 0,6       | -       | 29,0   | 111,2      | 0,4          | 0,03           | 0,4     | -     | 25,4                 | 19,4     | -         | 0,6       |
|                       | Хлеб ржаной                         | 80     | 3,92      | 0,8     | 36,8   | 176,0      | -            | 0,6            | -       | -     | 16,8                 | 15,2     | 69,6      | -         |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
|                       | Кефир                               | 200    | 7,5       | 0,13    | 9,5    | 75,0       | 0,125        | 0,07           | 4,0     | 0,23  | 272,5                | 32,5     | 212,5     | 0,25      |
|                       | Вафли                               | 25     | 0,85      | 7,53    | 16,13  | 134,75     | -            | 0,01           |         |       | 0,3                  | 0,6      | 9,9       | 0,18      |
| <b>УЖИН</b>           |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.92<br>№161        | Суп молочный пшённый                | 200    | 3,1       | 2,1     | 19,7   | 95         | -            | 0,025          | 0,035   | 0,01  | 10,3                 | 1,05     | 41,0      | -         |
|                       | Сырники творожные со сметаной       | 150/20 | 18,89     | 23,09   | 33,62  | 445,20     | 0,06         | 0,08           | 2,94    | 1,8   | 252,2                | 59,4     | 221       | 1,37      |
| стр.<br>172           | Какао на молоке                     | 200    | 0,48      | 0,42    | 0,56   | 7,6        | 0,04         | 0,06           | 0,6     | 0,4   | 278,2                | 17,6     | 121,0     | 0,63      |
| №294                  | Масло сливочное                     | 10     | 0,08      | 7,25    | 0,13   | 66,1       | 0,04         | -              | -       | -     | 2,4                  | 0,3      | 20,0      | 0,02      |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 100    | 7,9       | 1,0     | 48,1   | 239,0      | -            | 0,16           | -       | 2,3   | 28,0                 | 54,0     | 83,0      | 3,6       |
|                       | <b>Итого за день:</b>               | 2616   | 128,39    | 92,79   | 382,26 | 2793,88    | 1,035        | 2,06           | 78,035  | 10,72 | 1271,95              | 429,56   | 1595,48   | 31,02     |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| № рец.                | Наименование блюда                        | Выход  | Б         | Ж         | У         | Ккал        | Витамины, мг |                |           |        | Минеральные вещества |           |            |           |
|-----------------------|---|--------|-----------|-----------|-----------|-------------|--------------|----------------|-----------|--------|----------------------|-----------|------------|-----------|
|                       |   |        |           |           |           |             | А            | В <sub>1</sub> | С         | Е      | Са                   | Mg        | P          | Fe        |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
| стр.149               | Каша молочная рисовая                     | 200    | 6,55      | 13,8      | 33,8      | 290,3       | -            | 0,16           | -         | 0,8    | 6,0                  | 100,0     | 200,0      | -         |
| №262                  | Блины с повидлом                          | 150/20 | 10,1      | 26,0      | 67,3      | 437,5       | 0,14         | 0,14           | 0,2       | -      | 103                  | 0,26      | 180,6      | 0,18      |
| стр. 374              | Масло сливочное, сыр колбасный            | 10/15  | 0,08/3,5  | 7,25/4,3  | 0,13/-    | 66,1/54,0   | 0,04/0,03    | -/-            | -/0,25    | -/-    | 2,4/150,0            | 0,3/7,0   | 20,0/81,0  | 0,02/0,08 |
| №676                  | Кофейный напиток на молоке                | 200    | 0,52      | 0,58      | 0,17      | 8,92        | 0,2          | 0,04           | 0,04      | 0,6    | 9,88                 | 20,0      | 74,4       | 0,06      |
|                       | Хлеб пшеничный                            | 50     | 39,5      | 0,5       | 24,0      | 119,5       | -            | 0,08           | -         | 1,2    | 14,0                 | 27,0      | 41,5       | 18,0      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
|                       | Сок фруктовый                             | 200    | 1,0       | -         | 18,2      | 76,0        | -            | 0,02           | 4,0       | -      | 16,0                 | 10,0      | 18,0       | 0,4       |
|                       | Яблоко                                    | 250    | 1,0       | 1,0       | 24,8      | 112,5       | -            | 0,01           | 32,5      | -      | 40,0                 | 22,5      | 27,5       | 5,5       |
| <b>ОБЕД</b>           |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
| стр.68                | Ши со свежей капусты с говядиной          | 250/50 | 1,81/9,3  | 4,4/8,0   | 9,19/-    | 84,25/109,0 | 0,17/-       | 0,08/0,03      | 12,0/0,75 | 1,08/- | 42,75/62,3           | 35,0/11,0 | 128,1/94,0 | 0,25/1,35 |
| №120                  | Картофельная запеканка с говядиной        | 200    | 20,0      | 19,8      | 3,3       | 296,0       | -            | 0,2            | 13,1      | 0,7    | 48,8                 | 16,3      | 355,3      | 0,7       |
| стр. 266              | Зелёный гор. с огурцами консервированными | 25/60  | 0,77/1,57 | 0,05/0,10 | 1,62/3,52 | 10,0/42,0   | -            | 0,3/0,06       | 2,3/3,5   | -      | 3,7/8,4              | 4,9/11,02 | 12,4/27,82 | -         |
| №410                  | Компот с сухофруктами и витамином С       | 200    | 0,6       | -         | 29,0      | 111,2       | 0,4          | 0,03           | 0,4       | -      | 25,4                 | 19,4      | -          | 0,6       |
|                       | Хлеб ржаной                               | 80     | 3,92      | 0,8       | 36,8      | 176,0       | -            | 0,6            | -         | -      | 16,8                 | 15,2      | 69,6       | -         |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
|                       | Кефир                                     | 200    | 7,5       | 0,13      | 9,5       | 75,0        | 0,125        | 0,07           | 4,0       | 0,23   | 272,5                | 32,5      | 212,5      | 0,25      |
|                       | Вафли                                     | 25     | 0,85      | 7,53      | 16,13     | 134,75      | -            | 0,01           |           |        | 0,3                  | 0,6       | 9,9        | 0,18      |
| <b>УЖИН</b>           |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
| стр.148               | Рыба тушеная с овощами                    | 80/60  | 9,35      | 5,19      | 4,55      | 102,4       | -            | 0,03           | 0,23      | -      | 12,1                 | 9,6       | 68,0       | 0,23      |
| №238                  | Пюре картофельное                         | 150    | 2,5       | 3,75      | 16,5      | 113,47      | 0,008        | 0,04           | 14,75     | 0,412  | 8,25                 | 17,4      | 15,34      | 0,03      |
| стр.238               | Морковный салат                           | 60     | 0,97      | 5,47      | 6,07      | 79,38       | 0,02         | 0,05           | 1,02      | 0,46   | 35,58                | 1,7       | 10,0       | 0,40      |
| №472                  | Какао на молоке                           | 200    | 0,48      | 0,42      | 0,56      | 7,6         | 0,04         | 0,06           | 0,6       | 0,4    | 278,2                | 17,6      | 121,0      | 0,63      |
| стр.251               | Хлеб пшеничный                            | 100    | 7,9       | 1,0       | 48,1      | 239,0       | -            | 0,16           | -         | 2,3    | 28,0                 | 54,0      | 83,0       | 3,6       |
| №370                  |   |        |           |           |           |             |              |                |           |        |                      |           |            |           |
|                       | <b>Итого за день:</b>                     | 2635   | 167,79    | 110,15    | 334,41    | 2684,79     | 1,373        | 2,26           | 53,18     | 9,982  | 1152,24              | 447,96    | 1920,36    | 44,62     |

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний

| № рец.   | Наименование блюда                  | Выход | Б      | Ж     | У      | Ккал    | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------------|----------------|-------|-------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |       |        |       |        |         | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.92<br>№161                                       | Суп молочный гречневый              | 200   | 3,3    | 4,5   | 10,32  | 93,52   | -            | 0,02           | 0,41  | 0,1   | 5,3                  | 1,54   | 54,6    | 0,15  |
|  | Яйцо отварное                       | 1     | 5,0    | 4,6   | 0,28   | 62,8    | 0,1          | 0,03           | -     | 0,04  | 22,0                 | 4,8    | 76,8    | 1,0   |
|  | Кофейный напиток на молоке          | 200   | 0,52   | 0,58  | 0,17   | 8,92    | 0,2          | 0,04           | 0,04  | 0,6   | 9,88                 | 20,0   | 74,4    | 0,06  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50    | 39,5   | 0,5   | 24,0   | 119,5   | -            | 0,08           | -     | 1,2   | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
|  | Масло сливочное                     | 10    | 0,08   | 7,25  | 0,13   | 66,1    | 0,04         | -              | -     | -     | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Сыр колбасный                       | 15    | 3,5    | 4,3   | -      | 54,0    | 0,03         | -              | 0,25  | -     | 150,0                | 7,0    | 81,5    | 0,08  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый                       | 200   | 1,0    | -     | 18,2   | 76,0    | -            | 0,02           | 4,0   | -     | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Яблоко                              | 250   | 1,0    | 1,0   | 24,8   | 112,5   | -            | 0,01           | 32,5  | -     | 40,0                 | 22,5   | 27,5    | 5,5   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.128<br>№124<br>стр.75<br>№437<br>стр.238<br>№472 | Щи со свежей капустой и картофелем  | 250   | 1,81   | 4,4   | 9,19   | 84,25   | 0,17         | 0,08           | 12,0  | 1,08  | 42,75                | 35,0   | 128,1   | 0,25  |
|  | Гуляш                               | 80    | 15,73  | 8,16  | 2,5    | 147,56  | -            | 0,03           | 0,43  | -     | 19,0                 | -      | -       | 1,43  |
|  | Картофельное пюре                   | 150   | 2,5    | 3,75  | 16,5   | 113,47  | 0,008        | 0,04           | 14,75 | 0,412 | 8,25                 | 17,4   | 15,34   | 0,03  |
|  | Свекла тушеная                      | 60    | 1,13   | 2,46  | 4,90   | 41,12   | -            | 0,02           | 1,05  | -     | 25,66                | -      | -       | 0,85  |
|  | Красный соус                        | 100   | 2,46   | 3,6   | 19,54  | 71,21   | -            | 0,03           | 4,42  | -     | 8,27                 | -      | -       | 0,37  |
|  | Компот с сухофруктами и витамином С | 200   | 0,6    | -     | 29,0   | 111,2   | 0,4          | 0,03           | 0,4   | -     | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  | Красный соус                        | 100   | 2,46   | 3,6   | 19,54  | 71,21   | -            | 0,03           | 4,42  | -     | 8,27                 | -      | -       | 0,37  |
|  | Хлеб ржаной                         | 80    | 3,92   | 0,8   | 36,8   | 176,0   | -            | 0,6            | -     | -     | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Ряженка                             | 200   | 6,0    | 12,0  | 8,2    | 210     | 0,5          | 0,07           | 4,0   | 0,23  | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,62  |
|  | Пряник                              | 25    | 1,2    | 0,7   | 19,42  | 87,5    | -            | 0,03           | -     | -     | 5,0                  | 7,5    | 20,66   | 0,33  |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.149<br>№255<br>стр.203<br>№330                   | Каша перловая рассыпчатая           | 150   | 3,8    | 4,4   | 44     | 232     | -            | 0,15           | -     | -     | 15,8                 | 64,1   | 122,8   | 0,28  |
|  | Котлета рыбная из минтая            | 80    | 16,1   | 8,32  | 16,1   | 188,8   | 0,07         | 0,08           | 8,56  | -     | 39,44                | 23,1   | 153,0   | -     |
|  | Икра морковная                      | 60    | 0,72   | 4,48  | 5,9    | 67,9    | -            | -              | 4,5   | -     | 25,26                | 8,58   | 19,32   | 0,84  |
|  | Какао на молоке                     | 200   | 0,48   | 0,42  | 0,56   | 7,6     | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4   | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 100   | 7,9    | 1,0   | 48,1   | 239,0   | -            | 0,16           | -     | 2,3   | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2761  | 120,71 | 80,82 | 358,15 | 2442,16 | 1,558        | 1,61           | 92,33 | 6,362 | 1078,18              | 387,52 | 1339,62 | 35,41 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| №<br>реп.  | Наименование<br>блюда               | Выход | Б      | Ж     | У      | Ккал    | Витамины, мг |                |        |      | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------------|----------------|--------|------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |       |        |       |        |         | А            | В <sub>1</sub> | С      | Е    | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |       |        |       |        |         |              |                |        |      |                      |        |         |       |
| стр.276<br>№444<br>стр. 121<br>№210                    | Птица тушеная, соус                 | 80/60 | 11,0   | 10,9  | 2,8    | 156,72  | 0,02         | 0,04           | 1,88   | -    | 33,88                | 27,36  | 1,76    | 0,05  |
|  | Капустная запеканка                 | 200   | 4,4    | 6,0   | 20,0   | 153,0   | 0,04         | 0,02           | 27,0   | 0,4  | 102,0                | 30,6   | 60,6    | 1,2   |
|  | Кофейный напиток на молоке          | 200   | 0,52   | 0,58  | 0,17   | 8,92    | 0,2          | 0,04           | 0,04   | 0,6  | 9,88                 | 20,0   | 74,4    | 0,06  |
|  | Масло сливочное                     | 10    | 0,08   | 7,25  | 0,13   | 66,1    | 0,04         | -              | -      | -    | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50    | 39,5   | 0,5   | 24,0   | 119,5   | -            | 0,08           | -      | 1,2  | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |        |      |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый яблочный              | 200   | 1,0    | -     | 18,2   | 76,0    | -            | 0,02           | 4,0    | -    | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Булочка                             | 75    | 6,0    | 6,83  | 37,65  | 217,5   | -            | 0,075          | -      | 3,0  | 23,25                | 9,75   | 66,75   | 0,9   |
|  | Апельсин                            | 200   | 1,8    | 0,4   | 16,2   | 80      | -            | 0,06           | 30,0   | -    | 25,0                 | 20,0   | 34,0    | 0,6   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |        |      |                      |        |         |       |
| стр.390<br>№702<br>стр. 255<br>№416<br>стр.205<br>№482 | Суп картофельный с клецками         | 200   | 9,0    | 8,6   | 16,8   | 183,9   | 0,05         | 0,14           | 4,12   | 0,13 | 32,33                | -      | 89,3    | -     |
|  | Шницель говяжий                     | 80/7  | 24,0   | 10,87 | 8,70   | 166,90  | -            | 0,06           | 0,2    | 0,5  | -                    | 10,86  | 17,14   | 0,2   |
|  | Капуста тушеная                     | 150   | 3,3    | 4,5   | 15,0   | 114,75  | 0,03         | 0,03           | 20,2   | 0,3  | 76,5                 | 22,9   | 45,4    | 0,9   |
|  | Зелёный горошек                     | 25    | 0,77   | 0,05  | 1,62   | 10,0    | -            | 0,3            | 2,3    | -    | 3,7                  | 4,9    | 12,4    | -     |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 200   | 0,6    | -     | 29,0   | 111,2   | 0,4          | 0,03           | 0,4    | -    | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  | Хлеб ржаной                         | 80    | 3,92   | 0,8   | 36,8   | 176,0   | -            | 0,6            | -      | -    | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |       |        |       |        |         |              |                |        |      |                      |        |         |       |
|  | Кефир                               | 200   | 7,5    | 0,13  | 9,5    | 75,0    | 0,125        | 0,07           | 4,0    | 0,23 | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,25  |
|  | Вафли                               | 25    | 0,85   | 7,53  | 16,13  | 134,75  | -            | 0,01           | -      | -    | 0,3                  | 0,6    | 9,9     | 0,18  |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |        |      |                      |        |         |       |
| стр.291<br>№470<br>стр.186<br>№309                     | Картофель отварной                  | 150   | 3,0    | 4,4   | 25,3   | 159,0   | -            | 0,08           | 15,0   | -    | 14,47                | 17,4   | 148,8   | -     |
|  | Рыба тушеная с овощами              | 80/60 | 9,35   | 5,19  | 4,55   | 102,4   | -            | 0,03           | 0,23   | -    | 12,1                 | 9,6    | 68,0    | 0,23  |
|  | Свекла отварная                     | 60    | 0,9    | 0,06  | 5,46   | 25,2    | -            | -              | 0,9    | -    | 25,26                | 20,58  | 19,32   | 0,84  |
|  | Какао на молоке                     | 200   | 0,48   | 0,42  | 0,56   | 7,6     | 0,04         | 0,06           | 0,6    | 0,4  | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 100   | 7,9    | 1,0   | 48,1   | 239,0   | -            | 0,16           | -      | 2,3  | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2692  | 135,87 | 76,01 | 336,67 | 2383,44 | 0,945        | 1,905          | 110,87 | 9,06 | 1011,97              | 370,55 | 1213,37 | 28,66 |

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| №<br>рец.   | Наименование<br>блюда                            | Выход  | Б        | Ж       | У         | Ккал       | Витамины, мг |                |           |        | Минеральные вещества |        |          |       |
|---|--|--------|----------|---------|-----------|------------|--------------|----------------|-----------|--------|----------------------|--------|----------|-------|
|   |  |        |          |         |           |            | А            | В <sub>1</sub> | С         | Е      | Са                   | Mg     | P        | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |        |          |         |           |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.168<br>№284                                       | Омлет натуральный                                | 140    | 9,3      | 14,77   | 1,7       | 177,4      | 0,2          | 0,08           | -         | 0,2    | 118,9                | 16,92  | 195,2    | 1,9   |
|   | Икра кабачковая                                  | 60     | 1,2      | 5,4     | 5,16      | 73,2       | 0,007        | 0,007          | 8,10      | 0,12   | 30,0                 | 9,18   | 18,18    | 0,36  |
|   | Колбаса варено-копчёная                          | 25     | 3,05     | 7,0     | -         | 75,2       | 0,06         | 0,45           | 0,61      | -      | 52,75                | 4,2    | 36,5     | 0,43  |
|   | Кофейный напиток                                 | 200    | 0,52     | 0,58    | 0,17      | 8,95       | 0,2          | 0,04           | 0,04      | 0,6    | 9,88                 | 20,0   | 77,4     | 0,06  |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 50     | 3,95     | 0,5     | 24,0      | 119,5      | -            | 0,08           | -         | 1,2    | 14,0                 | 27,0   | 41,5     | 18,0  |
|   | сыр колбасный                                    | 15     | 3,5      | 4,3     | -         | 54,0       | 0,03         | -              | 0,25      | -      | 150,0                | 7,0    | 81,5     | 0,08  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                 |  |        |          |         |           |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
|   | Сок фруктовый                                    | 200    | 1,0      | -       | 18,2      | 76,0       | -            | 0,02           | 4,0       | -      | 16,0                 | 10,0   | 18,0     | 0,4   |
|   | Яблоко   | 250    | 1,0      | 1,0     | 24,8      | 112,5      | -            | 0,01           | 32,5      | -      | 40,0                 | 22,5   | 27,5     | 5,5   |
| <b>ОБЕД</b>   |  |        |          |         |           |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.78<br>№139<br>стр. 123<br>№215<br>стр.186<br>№309 | Суп картофельный с макаронными изделиями куриный | 200/50 | 9,0 /6,9 | 8,6/6,8 | 16,8/17,3 | 183,9/97,9 | 0,05/0,1     | 0,15/0,02      | 4,12/1,17 | 0,13/- | 32,33/21,17          | -/17,1 | 89,3/1,1 | -0,8  |
|   | Рагу овощное                                     | 150    | 2,76     | 8,4     | 15,96     | 152,34     | 0,006        | 0,15           | 1,27      | 0,36   | 6,84                 | 5,4    | 38,25    | 0,13  |
|   | Рыба тушеная с овощами                           | 80/60  | 9,35     | 5,19    | 4,55      | 102,4      | -            | 0,03           | 0,23      | -      | 12,2                 | 9,6    | 68,0     | 0,23  |
|   | Компот с сухофруктами и витамином С              | 200    | 0,6      | -       | 29,0      | 111,2      | 0,4          | 0,03           | 0,4       | -      | 25,4                 | 19,4   | -        | 0,6   |
|   | Хлеб ржаной                                      | 80     | 3,92     | 0,8     | 36,8      | 176,0      | -            | 0,6            | -         | -      | 16,8                 | 15,2   | 69,6     | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |        |          |         |           |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
|   | Ряженка  | 200    | 6,0      | 12,0    | 8,2       | 210        | 0,5          | 0,07           | 4,0       | 0,23   | 272,5                | 32,5   | 212,5    | 0,62  |
|   | Пряник   | 25     | 1,2      | 0,7     | 19,42     | 87,5       | -            | 0,03           | -         | -      | 5,0                  | 7,5    | 20,66    | 0,33  |
| <b>УЖИН</b>   |  |        |          |         |           |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.242<br>№394<br>стр.123<br>№215                    | Жаркое по-домашнему                              | 200    | 11,13    | 9,8     | 9,8       | 250,0      | -            | 0,20           | 6,86      | 0,8    | 38,52                | 7,92   | 41,12    | 2,46  |
|   | Винегрет овощной                                 | 60     | 0,84     | 3,0     | 5,34      | 52,6       | 0,02         | 0,22           | 21,0      | -      | 35,94                | 9,8    | -        | 0,4   |
|   | Кофейный напиток                                 | 200    | 0,52     | 0,58    | 0,17      | 8,95       | 0,2          | 0,04           | 0,04      | 0,6    | 9,88                 | 20,0   | 77,4     | 0,06  |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 100    | 7,9      | 1,0     | 48,1      | 239,0      | -            | 0,16           | -         | 2,3    | 28,0                 | 54,0   | 83,0     | 3,6   |
|   | <b>Итого за день:</b>                            | 2545   | 83,64    | 90,42   | 285,47    | 2368,54    | 1,773        | 2,387          | 84,59     | 6,54   | 936,11               | 315,22 | 1196,71  | 35,96 |

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

| № рец.                              | Наименование блюда                        | Выход  | Б         | Ж         | У         | Ккал       | Витамины, мг |                |            |           | Минеральные вещества |            |            |          |
|-------------------------------------|---|--------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|----------------|------------|-----------|----------------------|------------|------------|----------|
|                                     |   |        |           |           |           |            | А            | В <sub>1</sub> | С          | Е         | Са                   | Mg         | P          | Fe       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |   |        |           |           |           |            |              |                |            |           |                      |            |            |          |
| стр.291<br>№472<br>стр. 289<br>№444 | Картофельное пюре                         | 150    | 2,5       | 3,75      | 16,5      | 113,47     | 0,008        | 0,04           | 14,75      | 0,412     | 8,25                 | 17,4       | 15,34      | 0,03     |
|                                     | Сельдь солёная                            | 55     | 4,68      | 2,37      | -         | 39,88      | -            | -              | -          | -         | 31,90                | 10,5       | 4,84       | 0,8      |
|                                     | Лук репчатый, икра кабачковая             | 25/60  | 0,35/1,2  | -         | -         | 10,25/73,2 | -/0,007      | 0,1/0,007      | 2,5/8,10   | -/0,12    | 43,75/30,0           | 3,5/9,18   | 14,5/18,18 | 2,0/0,36 |
|                                     | Чай с сахаром                             | 200    | -         | -         | 0,02      | 0,05       | -            | -              | 0,4        | -         | 5,3                  | 4,4        | 8,2        | 0,09     |
|                                     | Хлеб пшеничный                            | 50     | 39,5      | 0,5       | 24,0      | 119,5      | -            | 0,08           | -          | 1,2       | 14,0                 | 27,0       | 41,5       | 18,0     |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>               |   |        |           |           |           |            |              |                |            |           |                      |            |            |          |
|                                     | Сок фруктовый                             | 200    | 1,0       | -         | 18,2      | 76,0       | -            | 0,02           | 4,0        | -         | 16,0                 | 10,0       | 18,0       | 0,4      |
|                                     | Яблоко                                    | 250    | 1,0       | 1,0       | 24,8      | 112,5      | -            | 0,01           | 32,5       | -         | 40,0                 | 22,5       | 27,5       | 5,5      |
| <b>ОБЕД</b>                         |   |        |           |           |           |            |              |                |            |           |                      |            |            |          |
|                                     | Борщ со свежей капустой с говядиной       | 250/50 | 1,63/9,3  | 3,92/8,0  | 12,0/-    | 78,5/109   | 0,144/-      | 0,07/0,03      | 10,67/0,75 | 0,96/0,75 | 38,0/162,5           | 32,22/11,0 | 114,2/9,4  | 0,2/1,35 |
|                                     | Плов с курицей                            | 200    | 19,5      | 22,4      | 36,6      | 429,6      | 0,16         | 0,05           | 0,8        | 4,4       | 40,8                 | 41,29      | 145,0      | 0,16     |
|                                     | Зелёный гор. с огурцами консервированными | 25/60  | 0,78/1,57 | 0,05/0,10 | 1,62/3,52 | 10,0/42,0  | -            | 0,3/0,06       | 2,3/3,5    | -         | 3,7/8,4              | 4,9/11,02  | 12,4/27,82 | -        |
|                                     | Компот с сухофруктами и витамином С       | 200    | 0,6       | -         | 29,0      | 111,2      | 0,4          | 0,03           | 0,4        | -         | 25,4                 | 19,4       | -          | 0,6      |
|                                     | Хлеб ржаной                               | 80     | 3,92      | 0,8       | 36,8      | 176,0      | -            | 0,6            | -          | -         | 16,8                 | 15,2       | 69,6       | -        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |   |        |           |           |           |            |              |                |            |           |                      |            |            |          |
|                                     | Ряженка                                   | 200    | 6,0       | 12,0      | 8,2       | 210        | 0,5          | 0,07           | 4,0        | 0,23      | 272,5                | 32,5       | 212,5      | 0,62     |
|                                     | Печенье                                   | 25     | 1,87      | 18,6      | 9,0       | 109,0      | 0,03         | -              | -          | -         | 5,0                  | 7,5        | 20,7       | 0,4      |
| <b>УЖИН</b>                         |   |        |           |           |           |            |              |                |            |           |                      |            |            |          |
| стр.154<br>№262<br>стр.173<br>№296  | Каша манная молочная                      | 200    | 7,9       | 14,9      | 35,9      | 225,6      | -            | 0,02           | -          | -         | 16,0                 | 10,0       | 300,0      | 0,2      |
|                                     | Пудинг из творога со сметаной             | 150/20 | 12,6      | 10,48     | 24,26     | 260,0      | 0,06         | 0,08           | 2,94       | 1,8       | 252,2                | 59,4       | 221,0      | 1,37     |
|                                     | Какао на молоке                           | 200    | 0,48      | 0,42      | 0,56      | 7,6        | 0,04         | 0,06           | 0,6        | 0,4       | 278,2                | 17,6       | 121,0      | 0,63     |
|                                     | Масло сливочное                           | 10     | 0,08      | 7,25      | 0,13      | 66,1       | 0,04         | -              | -          | -         | 2,4                  | 0,3        | 20,0       | 0,02     |
|                                     | Сыр колбасный                             | 15     | 3,5       | 4,3       | -         | 54,0       | 0,03         | -              | 0,25       | -         | 150,0                | 7,0        | 81,5       | 0,08     |
|                                     | Хлеб пшеничный                            | 100    | 7,9       | 1,0       | 48,1      | 239,0      | -            | 0,16           | -          | 2,3       | 28,0                 | 54,0       | 83,0       | 3,6      |
|                                     | <b>Итого за день:</b>                     | 2775   | 127,86    | 111,84    | 329,21    | 2672,45    | 1,419        | 2,687          | 88,46      | 12,572    | 1493,6               | 427,81     | 1670,78    | 36,41    |



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| № рец.                             | Наименование блюда                  | Выход  | Б       | Ж       | У          | Ккал       | Витамины, мг |                |           |        | Минеральные вещества |        |          |       |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------|---------|------------|------------|--------------|----------------|-----------|--------|----------------------|--------|----------|-------|
|                                    |                                     |        |         |         |            |            | А            | В <sub>1</sub> | С         | Е      | Са                   | Mg     | P        | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                                     |        |         |         |            |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.92<br>№161<br>стр. 174<br>№297 | Суп молочный геркулесовый           | 200    | 3,1     | 2,1     | 19,7       | 95,0       | -            | 0,025          | 0,035     | 0,1    | 10,3                 | 1,15   | 41,07    | -     |
|                                    | Запеканка творожная со сметаной     | 150/20 | 18,51   | 26,11   | 30,41      | 439,9      | 0,02         | 0,06           | 0,04      | 0,8    | 164,8                | 26,1   | 217,4    | 0,09  |
|                                    | Какао на молоке                     | 200    | 0,48    | 0,42    | 0,56       | 7,6        | 0,04         | 0,06           | 0,6       | 0,4    | 278,2                | 17,6   | 121,0    | 0,63  |
|                                    | Масло сливочное                     | 10     | 0,08    | 7,25    | 0,13       | 66,1       | 0,04         | -              | -         | -      | 2,4                  | 0,3    | 20,0     | 0,02  |
|                                    | Хлеб пшеничный                      | 50     | 39,5    | 0,5     | 24,0       | 119,5      | -            | 0,08           | -         | 1,2    | 14,0                 | 27,0   | 41,5     | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>              |                                     |        |         |         |            |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
|                                    | Сок фруктовый яблочный              | 200    | 1,0     | -       | 18,2       | 76,0       | -            | 0,02           | 4,0       | -      | 16,0                 | 10,0   | 18,0     | 0,4   |
|                                    | Апельсин                            | 200    | 1,8     | 0,4     | 16,2       | 80         | -            | 0,06           | 30,0      | -      | 25,0                 | 20,0   | 34,0     | 0,6   |
| <b>ОБЕД</b>                        |                                     |        |         |         |            |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.78<br>№139<br>стр. 291<br>№470 | Суп картофельный пшеничный куриный  | 200/50 | 9,0/6,9 | 8,6/6,8 | 16,8/17,13 | 183,9/97,9 | 0,05/0,01    | 0,14/0,02      | 0,13/1,17 | 0,13/- | 32,33/21,17          | -/17,1 | 89,3/1,1 | -/0,8 |
|                                    | Картофель отварной                  | 150    | 3,0     | 4,4     | 25,3       | 159,0      | -            | 0,08           | 15,0      | -      | 14,47                | 17,4   | 148,8    | -     |
|                                    | Рыба тушеная с овощами              | 80/60  | 9,35    | 5,19    | 4,55       | 102,4      | -            | 0,03           | 0,23      | -      | 12,2                 | 9,6    | 68,0     | 0,23  |
|                                    | Зелёный горошек                     | 25     | 0,78    | 0,05    | 1,62       | 10,0       | -            | 0,3            | 2,3       | -      | 3,7                  | 4,9    | 12,4     | -     |
|                                    | Компот с сухофруктами и витамином С | 200    | 0,6     | -       | 29,0       | 111,2      | 0,4          | 0,03           | 0,4       | -      | 25,4                 | 19,4   | -        | 0,6   |
|                                    | Хлеб ржаной                         | 80     | 3,92    | 0,8     | 36,8       | 176,0      | -            | 0,6            | -         | -      | 16,8                 | 15,2   | 69,6     | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                                     |        |         |         |            |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
|                                    | Ряженка                             | 200    | 6,0     | 12,0    | 8,2        | 210        | 0,5          | 0,07           | 4,0       | 0,23   | 272,5                | 32,5   | 212,5    | 0,62  |
|                                    | Пряник                              | 25     | 1,2     | 0,7     | 19,42      | 87,5       | -            | 0,03           | -         | -      | 5,0                  | 7,5    | 20,66    | 0,33  |
| <b>УЖИН</b>                        |                                     |        |         |         |            |            |              |                |           |        |                      |        |          |       |
| стр.247<br>№403                    | Плов с говядиной                    | 200    | 19,5    | 22,4    | 36,58      | 429,7      | 0,16         | 0,05           | 0,8       | 4,4    | 40,8                 | 41,29  | 123,2    | 0,16  |
|                                    | Огурец консервированный             | 60     | 1,57    | 0,10    | 3,52       | 42,0       | -            | 0,06           | 3,36      | -      | 8,4                  | 11,02  | 27,82    | 0,37  |
|                                    | Чай с сахаром                       | 200    | -       | -       | 0,02       | 0,05       | -            | -              | 0,4       | -      | 5,3                  | 4,4    | 8,2      | 0,09  |
|                                    | Масло сливочное                     | 10     | 0,08    | 7,25    | 0,13       | 66,1       | 0,04         | -              | -         | -      | 2,4                  | 0,3    | 20,0     | 0,02  |
|                                    | Хлеб пшеничный                      | 100    | 7,9     | 1,0     | 48,1       | 239,0      | -            | 0,16           | -         | 2,3    | 28,0                 | 54,0   | 83,0     | 3,6   |
|                                    | <b>Итого за день:</b>               | 2670   | 134,27  | 106,07  | 356,37     | 2798,85    | 1,26         | 1,875          | 61,465    | 9,56   | 999,17               | 336,76 | 1377,55  | 26,56 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| №<br>реп   | Наименование<br>блюда               | Выход  | Б      | Ж     | У      | Ккал    | Витамины, мг |                |      |      | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------------|----------------|------|------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |        |        |       |        |         | А            | В <sub>1</sub> | С    | Е    | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                                     |        |        |       |        |         |              |                |      |      |                      |        |         |       |
| стр.154<br>№262<br>стр. 177<br>№297                  | Суп молочный манный                 | 200    | 6,2    | 4,2   | 39,4   | 190,0   | -            | 0,05           | 0,07 | 0,2  | 20,6                 | 2,31   | 82,0    | -     |
|  | Запеканка творожная с изюмом        | 150/25 | 18,51  | 26,11 | 30,41  | 439,9   | 0,02         | 0,06           | 0,04 | 0,8  | 164,8                | 26,1   | 217,4   | 0,09  |
|  | Какао на молоке                     | 200    | 0,48   | 0,42  | 0,56   | 7,6     | 0,04         | 0,06           | 0,6  | 0,4  | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Масло сливочное                     | 10     | 0,08   | 7,25  | 0,13   | 66,1    | 0,04         | -              | -    | -    | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50     | 39,5   | 0,5   | 24,0   | 119,5   | -            | 0,08           | -    | 1,2  | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                |                                     |        |        |       |        |         |              |                |      |      |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый                       | 200    | 1,0    | -     | 18,2   | 76,0    | -            | 0,02           | 4,0  | -    | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Яблоко                              | 250    | 1,0    | 1,0   | 24,8   | 112,5   | -            | 0,01           | 32,5 | -    | 40,0                 | 22,5   | 27,5    | 5,5   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |        |        |       |        |         |              |                |      |      |                      |        |         |       |
| стр.77<br>№138<br>стр.195<br>№482<br>стр.276<br>№444 | Суп картофельный гороховый          | 250    | 5,68   | 4,31  | 21,75  | 257,2   | 0,02         | 0,05           | 0,41 | 1,0  | 32,56                | 31,56  | 173,0   | 0,16  |
|  | Капуста тушеная                     | 150    | 3,3    | 4,5   | 15,0   | 114,8   | 0,03         | 0,03           | 20,3 | 0,03 | 76,5                 | 22,9   | 45,4    | 0,9   |
|  | Птица тушеная, соус                 | 80/60  | 8,26   | 10,88 | 2,77   | 156,72  | 0,02         | 0,04           | 1,88 | -    | 33,88                | 27,36  | 1,76    | 0,05  |
|  | Компот с сухофруктами и витамином С | 200    | 0,6    | -     | 29,0   | 111,2   | 0,4          | 0,03           | 0,4  | -    | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  | Хлеб ржаной                         | 80     | 3,92   | 0,8   | 36,8   | 176,0   | -            | 0,6            | -    | -    | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                                     |        |        |       |        |         |              |                |      |      |                      |        |         |       |
|  | Кефир                               | 200    | 7,5    | 0,13  | 9,5    | 75,0    | 0,125        | 0,07           | 4,0  | 0,23 | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,25  |
|  | Печенье                             | 25     | 1,87   | 18,6  | 9,0    | 109,0   | 0,03         | -              | -    | -    | 5,0                  | 7,5    | 20,7    | 0,4   |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |        |        |       |        |         |              |                |      |      |                      |        |         |       |
| стр.242<br>№344<br>стр.123<br>№215                   | Жаркое по-домашнему                 | 200    | 11,13  | 9,8   | 9,8    | 250,0   | -            | 0,20           | 6,86 | 0,8  | 38,52                | 7,92   | 41,12   | 2,46  |
|  | Винегрет овощной                    | 60     | 0,84   | 3,0   | 5,34   | 52,6    | 0,02         | 0,22           | 21,0 | -    | 35,94                | 9,8    | -       | 0,4   |
|  | Кофейный напиток                    | 200    | 0,52   | 0,58  | 0,17   | 8,95    | 0,2          | 0,04           | 0,04 | 0,6  | 9,88                 | 20,0   | 77,4    | 0,06  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 100    | 7,9    | 1,0   | 48,1   | 239,0   | -            | 0,16           | -    | 2,3  | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2690   | 118,29 | 93,08 | 324,73 | 2562,07 | 0,945        | 1,72           | 92,1 | 7,56 | 1110,98              | 353,95 | 1251,88 | 33,52 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| №<br>реп   | Наименование<br>блюда               | Выход          | Б     | Ж    | У      | Ккал   | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|----------------|-------|------|--------|--------|--------------|----------------|-------|-------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |                |       |      |        |        | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |                |       |      |        |        |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.149<br>№262<br>стр. 374<br>№676                    | Яйцо                                | 1              | 5,0   | 4,6  | 0,28   | 62,8   | 0,1          | 0,03           | -     | 0,04  | 22,0                 | 4,8    | 76,8    | 1,0   |
|  | Кукуруза консервированная           | 25             | 0,55  | 0,1  | 2,8    | 14,5   | 0,8          | 0,005          | 1,2   | -     | 10,5                 | 3,2    | 10,3    | -     |
|  | Каша манная молочная                | 200            | 9,8   | 11,7 | 26,0   | 218,5  | 10           | 0,09           | 0,8   | 0,9   | 20                   | 9      | 32      | 0,3   |
|  | Какао на молоке                     | 200            | 0,48  | 0,42 | 0,56   | 7,6    | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4   | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Масло сливочное                     | 10             | 0,08  | 7,25 | 0,13   | 66,1   | 0,04         | -              | -     | -     | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50             | 39,5  | 0,5  | 24,0   | 119,5  | -            | 0,08           | -     | 1,2   | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                  |                                     |                |       |      |        |        |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый яблочный              | 200            | 1,0   | -    | 18,2   | 76,0   | -            | 0,02           | 4,0   | -     | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Булочка                             | 75             | 6,0   | 6,83 | 37,65  | 217,5  | -            | 0,075          | -     | 3,0   | 23,25                | 9,75   | 66,75   | 0,9   |
|  | Апельсин                            | 200            | 1,8   | 0,4  | 16,2   | 80     | -            | 0,06           | 30,0  | -     | 25,0                 | 20,0   | 34,0    | 0,6   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |                |       |      |        |        |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.68<br>№120<br>стр. 266<br>№410                     | Щи из свежей капусты и картофеля    | 250            | 7,0   | 5,0  | 17,7   | 143,9  | 400          | 0,05           | 4     | 0,4   | 10,3                 | 13,1   | 47,3    | 0,7   |
|  | Бефстроганов из говядины            | 80             | 6,6   | 13,3 | 4,16   | 162,4  | -            | 0,06           | 0,64  | -     | 30,4                 | 19,2   | 144,0   | 1,52  |
|  | Картофель отварной                  | 150            | 3,0   | 4,4  | 25,3   | 159,0  | -            | 0,08           | 15,0  | -     | 14,47                | 17,4   | 148,8   | -     |
|  | Огурец консервированный             | 60             | 1,57  | 0,10 | 3,52   | 42,0   | -            | 0,06           | 3,36  | -     | 8,4                  | 11,02  | 27,82   | 0,37  |
|  | Компот с сухофруктами и витамином С | 200            | 0,6   | -    | 29,0   | 111,2  | 0,4          | 0,03           | 0,4   | -     | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  |                                     | Хлеб ржаной    | 80    | 3,92 | 0,8    | 36,8   | 176,0        | -              | 0,6   | -     | -                    | 16,8   | 15,2    | 69,6  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |                |       |      |        |        |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Кефир                               | 200            | 7,5   | 0,13 | 9,5    | 75,0   | 0,125        | 0,07           | 4,0   | 0,23  | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,25  |
|  | Шоколадная конфета                  | 25             | 0,4   | 1,8  | 20,0   | 103,5  | -            | -              | -     | 0,1   | 4,1                  | 10     | 6,6     | 0,4   |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |                |       |      |        |        |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.148<br>№238<br>стр. 238<br>№472<br>стр.251<br>№370 | Котлеты из птицы                    | 80             | 15,04 | 10,4 | 8,4    | 190,4  | 16,0         | 0,06           | 0,16  | 1,4   | 35,2                 | 20,8   | 76,8    | 1,8   |
|  | Каша пшеничная вязкая               | 180            | 5,2   | 6,5  | 25,2   | 180    | -            | 0,07           | -     | 1,2   | 35                   | 38     | 152     | 1,2   |
|  | Какао на молоке                     | 200            | 0,48  | 0,42 | 0,56   | 7,6    | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4   | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Масло сливочное                     | 10             | 0,08  | 7,25 | 0,13   | 66,1   | 0,04         | -              | -     | -     | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  |                                     | Хлеб пшеничный | 100   | 7,9  | 1,0    | 48,1   | 239,0        | -              | 0,16  | -     | 2,3                  | 28,0   | 54,0    | 83,0  |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2576           | 123,5 | 82,9 | 354,19 | 2518,6 | 427,585      | 1,72           | 64,76 | 11,57 | 1172,52              | 370,17 | 1529,77 | 32,94 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| №<br>реп   | Наименование<br>блюда               | Выход  | Б          | Ж      | У              | Ккал            | Витамины, мг |                |       |        | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|--------|------------|--------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-------|--------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |        |            |        |                |                 | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е      | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |        |            |        |                |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
| стр.168<br>№284<br>стр. 121<br>№210                                    | Омлет натуральный                   | 140    | 9,3        | 14,77  | 1,7            | 177,4           | 0,2          | 0,08           | -     | 0,2    | 118,9                | 16,92  | 195,2   | 1,9   |
|  | Капуста тушеная                     | 150    | 3,3        | 4,5    | 15,0           | 114,8           | 0,03         | 0,03           | 20,3  | 0,03   | 76,5                 | 22,9   | 45,4    | 0,9   |
|  | Колбаса варёная                     | 25     | 3,01       | 7,0    | -              | 75,2            | 0,6          | 0,45           | 0,61  | -      | 52,7                 | 4,2    | 36,5    | 0,42  |
|  | Кофейный напиток                    | 200    | 0,52       | 0,58   | 0,17           | 8,95            | 0,2          | 0,04           | 0,04  | 0,6    | 9,88                 | 20,0   | 77,4    | 0,06  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50     | 39,5       | 0,5    | 24,0           | 119,5           | -            | 0,08           | -     | 1,2    | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>  |                                     |        |            |        |                |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый яблочный              | 200    | 1,0        | -      | 18,2           | 76,0            | -            | 0,02           | 4,0   | -      | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Булочка                             | 75     | 6,0        | 6,83   | 37,65          | 217,5           | -            | 0,075          | -     | 3,0    | 23,25                | 9,75   | 66,75   | 0,9   |
|  | Апельсин                            | 200    | 1,8        | 0,4    | 16,2           | 80              | -            | 0,06           | 30,0  | -      | 25,0                 | 20,0   | 34,0    | 0,6   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |        |            |        |                |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
| стр.76<br>№136<br>стр.291<br>№472<br>стр. 275<br>№416<br>стр.35<br>№75 | Суп картофельный пшённый            | 200    | 1,8        | 2,0    | 13,9           | 82,5            | 0,03         | 0,1            | 7,8   | 0,4    | 18,0                 | 18,13  | 82,0    | 0,33  |
|  | Картофельное пюре                   | 150    | 2,5        | 3,75   | 16,5           | 113,47          | 0,008        | 0,04           | 14,75 | 0,412  | 8,25                 | 17,4   | 15,34   | 0,03  |
|  | Котлета говяжья с маслом сливочным  | 80/7   | 24,0       | 10,87  | 9,08           | 166,89          | -            | 0,06           | 0,24  | 0,48   | -                    | 10,86  | 17,14   | 0,2   |
|  | Икра свекольная                     | 60     | 0,72       | 4,48   | 5,96           | 67,96           | -            | -              | 4,5   | -      | 25,26                | 8,58   | 19,32   | 0,84  |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 200    | 0,6        | -      | 29,0           | 111,2           | 0,4          | 0,03           | 0,4   | -      | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  | Хлеб ржаной                         | 80     | 3,92       | 0,8    | 36,8           | 176,0           | -            | 0,6            | -     | -      | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |        |            |        |                |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|  | Ряженка                             | 200    | 6,0        | 12,0   | 8,2            | 210             | 0,5          | 0,07           | 4,0   | 0,23   | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,62  |
|  | Печенье                             | 25     | 1,87       | 18,6   | 9,0            | 109,0           | 0,03         | -              | -     | -      | 5,0                  | 7,5    | 20,7    | 0,4   |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |        |            |        |                |                 |              |                |       |        |                      |        |         |       |
|  | Суп молочный рисовый                | 200    | 3,1        | 2,1    | 19,7           | 95,0            | -            | 0,25           | 0,35  | 0,01   | 10,3                 | 1,15   | 41,0    | -     |
|  | Ленивые вареники со сметаной        | 150/20 | 16,6/22,13 | 16,2/2 | 24,2/3<br>2,23 | 316,9/42<br>2,5 | 0,06         | 0,08           | 2,94  | 48     | 252,2                | 59,4   | 221     | 1,37  |
|  | Какао на молоке                     | 200    | 0,48       | 0,42   | 0,56           | 7,6             | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4    | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Масло сливочное                     | 10     | 0,08       | 7,25   | 0,13           | 66,1            | 0,04         | -              | -     | -      | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 100    | 7,9        | 1,0    | 48,1           | 239,0           | -            | 0,16           | -     | 2,3    | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2722   | 156,13     | 116,05 | 366,28         | 3053,47         | 2,138        | 2,285          | 90,53 | 57,262 | 1278,54              | 392,79 | 1437,35 | 31,82 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| №<br>рец.   | Наименование<br>блюда               | Выход  | Б         | Ж       | У      | Ккал       | Витамины, мг |                |         |       | Минеральные вещества |          |           |           |
|---|-------------------------------------|--------|-----------|---------|--------|------------|--------------|----------------|---------|-------|----------------------|----------|-----------|-----------|
|   |                                     |        |           |         |        |            | А            | В <sub>1</sub> | С       | Е     | Са                   | Mg       | P         | Fe        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.289<br>№463<br>стр. 250<br>№408                   | Каша гречневая рассыпчатая          | 150    | 3,8       | 4,4     | 40,4   | 232        | -            | 0,15           | -       | -     | 15,8                 | 64,1     | 122,8     | 0,28      |
|   | Яйцо                                | 1      | 5,0       | 4,6     | 0,28   | 62,8       | 0,1          | 0,03           | -       | 0,04  | 22,0                 | 4,8      | 76,8      | 1,0       |
|   | Икра кабачковая                     | 60     | 1,2       | 5,4     | 5,2    | 73,2       | 0,01         | 0,01           | 8,1     | 0,1   | 30,0                 | 8,46     | 18,18     | 0,4       |
|   | Кофейный напиток                    | 200    | 0,52      | 0,58    | 0,17   | 8,95       | 0,2          | 0,04           | 0,04    | 0,6   | 9,88                 | 20,0     | 77,4      | 0,06      |
|   | Хлеб пшеничный, сыр колбасный       | 50/15  | 39,5/3,5  | 0,5/4,3 | 24,0/- | 119,5/54,0 | -/0,03       | 0,08/-         | -/-     | 1,2/- | 14,0/150,0           | 27,0/7,0 | 41,5/81,5 | 18,0/0,08 |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                 |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
|   | Сок фруктовый яблочный              | 200    | 1,0       | -       | 18,2   | 76,0       | -            | 0,02           | 4,0     | -     | 16,0                 | 10,0     | 18,0      | 0,4       |
|   | Булочка                             | 75     | 6,0       | 6,83    | 37,65  | 217,5      | -            | 0,075          | -       | 3,0   | 23,25                | 9,75     | 66,75     | 0,9       |
|   | Апельсин                            | 200    | 1,8       | 0,4     | 16,2   | 80         | -            | 0,06           | 30,0    | -     | 25,0                 | 20,0     | 34,0      | 0,6       |
| <b>ОБЕД</b>   |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.76<br>№136<br>стр. 291<br>№470<br>стр.289<br>№444 | Суп картофельный рисовый            | 200    | 1,8       | 2,0     | 13,9   | 82,5       | 0,03         | 0,01           | 7,8     | 0,4   | 18,0                 | 18,13    | 82,0      | 0,33      |
|   | Картофель отварной                  | 150    | 3,0       | 4,4     | 25,3   | 159,0      | -            | 0,08           | 15,0    | -     | 14,47                | 17,4     | 148,8     | -         |
|   | Поджарка                            | 80     | 16,82     | 17,06   | 7,42   | 258,33     | -            | 0,07           | 0,32    | 0,64  | -                    | 14,47    | 22,85     | 0,32      |
|   | Лук репчатый с зелёным горошком     | 25/25  | 0,35/0,78 | -       | -      | 10,25/10,0 | -            | 0,1/0,3        | 2,5/2,3 | -     | 43,75/3,7            | 3,5/4,9  | 14,5/12,4 | 2,0/-     |
|   | Компот с сухофруктами и витамином С | 200    | 0,6       | -       | 29,0   | 111,2      | 0,4          | 0,03           | 0,4     | -     | 25,4                 | 19,4     | -         | 0,6       |
|   | Хлеб ржаной                         | 80     | 3,92      | 0,8     | 36,8   | 176,0      | -            | 0,6            | -       | -     | 16,8                 | 15,2     | 69,6      | -         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
|   | Кефир                               | 200    | 7,5       | 0,13    | 9,5    | 75,0       | 0,125        | 0,07           | 4,0     | 0,23  | 272,5                | 32,5     | 212,5     | 0,25      |
|   | Вафли                               | 25     | 0,85      | 7,53    | 16,13  | 134,75     | -            | 0,01           |         |       | 0,3                  | 0,6      | 9,9       | 0,18      |
| <b>УЖИН</b>   |                                     |        |           |         |        |            |              |                |         |       |                      |          |           |           |
| стр.92<br>№161<br>стр. 172<br>№294                    | Суп молочный пшённый                | 200    | 3,1       | 2,1     | 19,7   | 95         | -            | 0,025          | 0,035   | 0,01  | 10,3                 | 1,05     | 41,0      | -         |
|   | Сырники творожные со сметаной       | 150/20 | 18,89     | 23,09   | 33,62  | 445,20     | 0,06         | 0,08           | 2,94    | 1,8   | 252,2                | 59,4     | 221       | 1,37      |
|   | Какао на молоке                     | 200    | 0,48      | 0,42    | 0,56   | 7,6        | 0,04         | 0,06           | 0,6     | 0,4   | 278,2                | 17,6     | 121,0     | 0,63      |
|   | Масло сливочное                     | 10     | 0,08      | 7,25    | 0,13   | 66,1       | 0,04         | -              | -       | -     | 2,4                  | 0,3      | 20,0      | 0,02      |
|   | Хлеб пшеничный                      | 100    | 7,9       | 1,0     | 48,1   | 239,0      | -            | 0,16           | -       | 2,3   | 28,0                 | 54,0     | 83,0      | 3,6       |
|   | <b>Итого за день:</b>               | 2616   | 128,39    | 92,79   | 382,26 | 2793,88    | 1,035        | 2,06           | 78,035  | 10,72 | 1271,95              | 429,56   | 1595,48   | 31,02     |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

| № рец.  | Наименование блюда                        | Выход  | Б         | Ж         | У         | Ккал        | Витамины, мг |           |           |        | Минеральные вещества |           |            |           |  |
|---|---|--------|-----------|-----------|-----------|-------------|--------------|-----------|-----------|--------|----------------------|-----------|------------|-----------|--|
|   |   |        |           |           |           |             | А            | В1        | С         | Е      | Са                   | Mg        | P          | Fe        |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |        |           |           |           |             |              |           |           |        |                      |           |            |           |  |
| стр.149<br>№262<br>стр. 374<br>№676                   | Каша молочная рисовая                     | 200    | 6,55      | 13,8      | 33,8      | 290,3       | -            | 0,16      | -         | 0,8    | 6,0                  | 100,0     | 200,0      | -         |  |
|   | Блины с повидлом                          | 150/20 | 10,1      | 26,0      | 67,3      | 437,5       | 0,14         | 0,14      | 0,2       | -      | 103                  | 0,26      | 180,6      | 0,18      |  |
|   | Масло сливочное, сыр колбасный            | 10/15  | 0,08/3,5  | 7,25/4,3  | 0,13/-    | 66,1/54,0   | 0,04/0,03    | -/-       | -/0,25    | -/-    | 2,4/150,0            | 0,3/7,0   | 20,0/81,0  | 0,02/0,08 |  |
|   | Кофейный напиток на молоке                | 200    | 0,52      | 0,58      | 0,17      | 8,92        | 0,2          | 0,04      | 0,04      | 0,6    | 9,88                 | 20,0      | 74,4       | 0,06      |  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 50     | 39,5      | 0,5       | 24,0      | 119,5       | -            | 0,08      | -         | 1,2    | 14,0                 | 27,0      | 41,5       | 18,0      |  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                 |   |        |           |           |           |             |              |           |           |        |                      |           |            |           |  |
|   | Сок фруктовый                             | 200    | 1,0       | -         | 18,2      | 76,0        | -            | 0,02      | 4,0       | -      | 16,0                 | 10,0      | 18,0       | 0,4       |  |
|   | Яблоко                                    | 250    | 1,0       | 1,0       | 24,8      | 112,5       | -            | 0,01      | 32,5      | -      | 40,0                 | 22,5      | 27,5       | 5,5       |  |
| <b>ОБЕД</b>   |   |        |           |           |           |             |              |           |           |        |                      |           |            |           |  |
| стр.68<br>№120<br>стр. 266<br>№410                    | Ши со свежей капусты с говядиной          | 250/50 | 1,81/9,3  | 4,4/8,0   | 9,19/-    | 84,25/109,0 | 0,17/-       | 0,08/0,03 | 12,0/0,75 | 1,08/- | 42,75/62,3           | 35,0/11,0 | 128,1/94,0 | 0,25/1,35 |  |
|   | Картофельная запеканка с говядиной        | 200    | 20,0      | 19,8      | 3,3       | 296,0       | -            | 0,2       | 13,1      | 0,7    | 48,8                 | 16,3      | 355,3      | 0,7       |  |
|   | Зелёный гор. с огурцами консервированными | 25/60  | 0,77/1,57 | 0,05/0,10 | 1,62/3,52 | 10,0/42,0   | -            | 0,3/0,06  | 2,3/3,5   | -      | 3,7/8,4              | 4,9/11,02 | 12,4/27,82 | -         |  |
|   | Компот с сухофруктами и витамином С       | 200    | 0,6       | -         | 29,0      | 111,2       | 0,4          | 0,03      | 0,4       | -      | 25,4                 | 19,4      | -          | 0,6       |  |
|   | Хлеб ржаной                               | 80     | 3,92      | 0,8       | 36,8      | 176,0       | -            | 0,6       | -         | -      | 16,8                 | 15,2      | 69,6       | -         |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |   |        |           |           |           |             |              |           |           |        |                      |           |            |           |  |
|   | Кефир                                     | 200    | 7,5       | 0,13      | 9,5       | 75,0        | 0,125        | 0,07      | 4,0       | 0,23   | 272,5                | 32,5      | 212,5      | 0,25      |  |
|   | Вафли                                     | 25     | 0,85      | 7,53      | 16,13     | 134,75      | -            | 0,01      |           |        | 0,3                  | 0,6       | 9,9        | 0,18      |  |
| <b>УЖИН</b>   |   |        |           |           |           |             |              |           |           |        |                      |           |            |           |  |
| стр.148<br>№238<br>стр.238<br>№472<br>стр.251<br>№370 | Рыба тушеная с овощами                    | 80/60  | 9,35      | 5,19      | 4,55      | 102,4       | -            | 0,03      | 0,23      | -      | 12,1                 | 9,6       | 68,0       | 0,23      |  |
|   | Пюре картофельное                         | 150    | 2,5       | 3,75      | 16,5      | 113,47      | 0,008        | 0,04      | 14,75     | 0,412  | 8,25                 | 17,4      | 15,34      | 0,03      |  |
|   | Морковный салат                           | 60     | 0,97      | 5,47      | 6,07      | 79,38       | 0,02         | 0,05      | 1,02      | 0,46   | 35,58                | 1,7       | 10,0       | 0,40      |  |
|   | Какао на молоке                           | 200    | 0,48      | 0,42      | 0,56      | 7,6         | 0,04         | 0,06      | 0,6       | 0,4    | 278,2                | 17,6      | 121,0      | 0,63      |  |
|   | Хлеб пшеничный                            | 100    | 7,9       | 1,0       | 48,1      | 239,0       | -            | 0,16      | -         | 2,3    | 28,0                 | 54,0      | 83,0       | 3,6       |  |
|   | <b>Итого за день:</b>                     | 2635   | 167,79    | 110,15    | 334,41    | 2684,79     | 1,373        | 2,26      | 53,18     | 9,982  | 1152,24              | 447,96    | 1920,36    | 44,62     |  |

День: воскресенье  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний

| № рец.   | Наименование блюда                  | Выход | Б      | Ж     | У      | Ккал    | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества |        |         |       |
|--|-------------------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------------|----------------|-------|-------|----------------------|--------|---------|-------|
|  |                                     |       |        |       |        |         | А            | В <sub>1</sub> | С     | Е     | Са                   | Mg     | P       | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.92<br>№161                                       | Суп молочный гречневый              | 200   | 3,3    | 4,5   | 10,32  | 93,52   | -            | 0,02           | 0,41  | 0,1   | 5,3                  | 1,54   | 54,6    | 0,15  |
|  | Яйцо отварное                       | 1     | 5,0    | 4,6   | 0,28   | 62,8    | 0,1          | 0,03           | -     | 0,04  | 22,0                 | 4,8    | 76,8    | 1,0   |
|  | Кофейный напиток на молоке          | 200   | 0,52   | 0,58  | 0,17   | 8,92    | 0,2          | 0,04           | 0,04  | 0,6   | 9,88                 | 20,0   | 74,4    | 0,06  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 50    | 39,5   | 0,5   | 24,0   | 119,5   | -            | 0,08           | -     | 1,2   | 14,0                 | 27,0   | 41,5    | 18,0  |
|  | Масло сливочное                     | 10    | 0,08   | 7,25  | 0,13   | 66,1    | 0,04         | -              | -     | -     | 2,4                  | 0,3    | 20,0    | 0,02  |
|  | Сыр колбасный                       | 15    | 3,5    | 4,3   | -      | 54,0    | 0,03         | -              | 0,25  | -     | 150,0                | 7,0    | 81,5    | 0,08  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Сок фруктовый                       | 200   | 1,0    | -     | 18,2   | 76,0    | -            | 0,02           | 4,0   | -     | 16,0                 | 10,0   | 18,0    | 0,4   |
|  | Яблоко                              | 250   | 1,0    | 1,0   | 24,8   | 112,5   | -            | 0,01           | 32,5  | -     | 40,0                 | 22,5   | 27,5    | 5,5   |
| <b>ОБЕД</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.128<br>№124<br>стр.75<br>№437<br>стр.238<br>№472 | Щи со свежей капустой и картофелем  | 250   | 1,81   | 4,4   | 9,19   | 84,25   | 0,17         | 0,08           | 12,0  | 1,08  | 42,75                | 35,0   | 128,1   | 0,25  |
|  | Гуляш                               | 80    | 15,73  | 8,16  | 2,5    | 147,56  | -            | 0,03           | 0,43  | -     | 19,0                 | -      | -       | 1,43  |
|  | Картофельное пюре                   | 150   | 2,5    | 3,75  | 16,5   | 113,47  | 0,008        | 0,04           | 14,75 | 0,412 | 8,25                 | 17,4   | 15,34   | 0,03  |
|  | Свекла тушеная                      | 60    | 1,13   | 2,46  | 4,90   | 41,12   | -            | 0,02           | 1,05  | -     | 25,66                | -      | -       | 0,85  |
|  | Красный соус                        | 100   | 2,46   | 3,6   | 19,54  | 71,21   | -            | 0,03           | 4,42  | -     | 8,27                 | -      | -       | 0,37  |
|  | Компот с сухофруктами и витамином С | 200   | 0,6    | -     | 29,0   | 111,2   | 0,4          | 0,03           | 0,4   | -     | 25,4                 | 19,4   | -       | 0,6   |
|  | Красный соус                        | 100   | 2,46   | 3,6   | 19,54  | 71,21   | -            | 0,03           | 4,42  | -     | 8,27                 | -      | -       | 0,37  |
|  | Хлеб ржаной                         | 80    | 3,92   | 0,8   | 36,8   | 176,0   | -            | 0,6            | -     | -     | 16,8                 | 15,2   | 69,6    | -     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
|  | Ряженка                             | 200   | 6,0    | 12,0  | 8,2    | 210     | 0,5          | 0,07           | 4,0   | 0,23  | 272,5                | 32,5   | 212,5   | 0,62  |
|  | Пряник                              | 25    | 1,2    | 0,7   | 19,42  | 87,5    | -            | 0,03           | -     | -     | 5,0                  | 7,5    | 20,66   | 0,33  |
| <b>УЖИН</b>  |                                     |       |        |       |        |         |              |                |       |       |                      |        |         |       |
| стр.149<br>№255<br>стр.203<br>№330                   | Каша перловая рассыпчатая           | 150   | 3,8    | 4,4   | 44     | 232     | -            | 0,15           | -     | -     | 15,8                 | 64,1   | 122,8   | 0,28  |
|  | Котлета рыбная из минтая            | 80    | 16,1   | 8,32  | 16,1   | 188,8   | 0,07         | 0,08           | 8,56  | -     | 39,44                | 23,1   | 153,0   | -     |
|  | Икра морковная                      | 60    | 0,72   | 4,48  | 5,9    | 67,9    | -            | -              | 4,5   | -     | 25,26                | 8,58   | 19,32   | 0,84  |
|  | Какао на молоке                     | 200   | 0,48   | 0,42  | 0,56   | 7,6     | 0,04         | 0,06           | 0,6   | 0,4   | 278,2                | 17,6   | 121,0   | 0,63  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 100   | 7,9    | 1,0   | 48,1   | 239,0   | -            | 0,16           | -     | 2,3   | 28,0                 | 54,0   | 83,0    | 3,6   |
|  | <b>Итого за день:</b>               | 2761  | 120,71 | 80,82 | 358,15 | 2442,16 | 1,558        | 1,61           | 92,33 | 6,362 | 1078,18              | 387,52 | 1339,62 | 35,41 |