

Меню разработано:

Директор ООО "Адель"

О.М. Опекина

15

марта

2021г.

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте с 11 лет и старше  
для учащихся МБОУ "Гимназии №164"  
на 2021 год**

Согласовано:

Директор МБОУ

"Гимназия №164"

Н.Н. Губанова

Согласовано:

Директор

О.М. Опекина

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, использовался СБОРНИК рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильной М.П. и Тугельян В.А. 2015 года.

**Для детей 11 лет и старше.**

| Пример пищи           | Наименование блюда                       | № рецептуры | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг | Магний, мг | Железо, мг | Фосфор, мг | А, мг       | В1, мг | Е, мг | С, мг  |
|-----------------------|--|-------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------|-------|--------|
| <b>Первый день.</b>   |  |             |              |          |         |             |                               |             |            |            |            |             |        |       |        |
| Завтрак               | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | 173         | 240/10       | 7,63     | 5,00    | 46,20       | 260,30                        | 277,00      | 99,50      | 2,63       | 394,25     | 40,00       | 0,28   | 1,08  | 2,60   |
|                       | Банан                                    | 338         | 100          | 1,51     | 0,51    | 21,00       | 94,51                         | 8,00        | 42,00      | 0,60       | 28,00      | 0,00        | 0,04   | 0,40  | 10,00  |
|                       | Сыр порционными                          | 15          | 10           | 23,20    | 2,95    | 0,00        | 17,92                         | 44,00       | 1,75       | 0,05       | 25,00      | 13,00       | 0,003  | 0,03  | 0,04   |
|                       | Напиток кофейный на молоке               | 379         | 200          | 3,60     | 2,67    | 29,20       | 155,20                        | 158,67      | 29,33      | 2,40       | 132,00     | 0,00        | 0,030  | 0,00  | 1,47   |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 20           | 1,12     | 0,22    | 9,88        | 45,98                         | 4,60        | 5,00       | 0,62       | 21,20      | 0,00        | 0,02   | 0,18  | 0,00   |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 40           | 3,16     | 0,40    | 19,32       | 93,52                         | 9,20        | 13,20      | 0,44       | 34,80      | 0,00        | 0,04   | 0,52  | 0,00   |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                 |             |              |          | 40,22   | 11,76       | 125,60                        | 667,43      | 501,47     | 190,78     | 6,74       | 635,25      | 53,00  | 0,41  | 2,21   |
|                       |  |             |              |          |         |             | 24,54%                        |             |            |            |            |             |        |       |        |
| Обед                  | Соленый огурец                           | 70          | 150          | 1,20     | 0,15    | 2,55        | 15,00                         | 34,50       | 21,00      | 0,90       | 36,00      | 0,00        | 0,030  | 0,15  | 5,25   |
|                       | Суп лапша домашняя                       | 113         | 300          | 3,08     | 6,65    | 13,94       | 136,90                        | 138,54      | 134,08     | 7,98       | 472,20     | 187,50      | 0,68   | 5,50  | 0,00   |
|                       | Рагу из курицы                           | 289         | 100/180      | 20,09    | 18,75   | 24,31       | 347,20                        | 58,87       | 61,91      | 3,07       | 173,11     | 23,35       | 0,11   | 3,13  | 18,12  |
|                       | Кисель из яблок                          | 352         | 200          | 0,24     | 0,12    | 35,76       | 145,08                        | 8,20        | 0,96       | 0,28       | 6,42       | 0,00        | 0,00   | 0,18  | 80,00  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 40           | 3,16     | 0,40    | 19,32       | 93,52                         | 9,20        | 13,20      | 0,44       | 34,80      | 0,00        | 0,04   | 0,52  | 0,00   |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 40           | 2,24     | 0,44    | 19,76       | 91,96                         | 9,20        | 10,00      | 1,24       | 42,40      | 0,00        | 0,04   | 0,36  | 0,00   |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                    |             |              |          | 30,01   | 26,51       | 115,64                        | 831,66      | 258,51     | 241,15     | 13,91      | 764,93      | 210,85 | 0,90  | 9,84   |
|                       |  |             |              |          |         |             | 30,58%                        |             |            |            |            |             |        |       |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |              | 70,23    | 38,26   | 241,24      | 1499,09                       | 759,98      | 431,93     | 20,65      | 1400,18    | 263,85      | 1,31   | 12,05 | 117,48 |
| Н.Н.Губанова          |  |             |              |          |         |             |                               |             |            |            |            | О.М.Опекина |        |       |        |



| Прим. пощ             | Наименование блюда                       | № рецептуры | масса порции | Белки, г    | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг | Магний, мг | Железо, мг | фосфор, мг | А, мг | В1, мг | Е, мг | С, мг  |  |
|-----------------------|--|-------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------|--------|-------|--------|--|
| <b>Второй день.</b>   |  |             |              |             |         |             |                               |             |            |            |            |       |        |       |        |  |
| Завтрак               | Оладьи с яблоками и сахаром              | 403         | 180/20       | 12,64       | 15,36   | 70,56       | 474,04                        | 18,40       | 9,76       | 6,40       | 37,92      | 0,00  | 5,44   | 8,64  | 1,44   |  |
|                       | Чай с лимоном                            | 377         | 200/15/7     | 0,53        | 0,00    | 9,87        | 41,60                         | 15,33       | 12,27      | 2,13       | 23,20      | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,13   |  |
|                       | Яблоки свежие                            | 338         | 100          | 0,40        | 0,40    | 9,80        | 44,40                         | 16,00       | 9,00       | 2,20       | 11,00      | 0,00  | 0,03   | 0,20  | 10,00  |  |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 20           | 1,12        | 0,22    | 9,88        | 45,98                         | 4,60        | 5,00       | 0,62       | 21,20      | 0,00  | 0,02   | 0,18  | 0,00   |  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 20           | 1,58        | 0,20    | 9,66        | 46,76                         | 4,60        | 6,60       | 0,22       | 17,40      | 0,00  | 0,02   | 0,26  | 0,00   |  |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                 |             |              | 16,27       | 16,18   | 109,77      | 652,78                        | 58,93       | 42,63      | 11,57      | 110,72     | 0,00  | 5,51   | 9,28  | 13,57  |  |
|                       |  |             |              |             |         |             | 24,00%                        |             |            |            |            |       |        |       |        |  |
| Обед                  | Огурец свежий                            | 71          | 100          | 0,70        | 0,10    | 1,90        | 12,00                         | 17,00       | 14,00      | 5,00       | 30,00      | 0,00  | 0,04   | 0,01  | 4,90   |  |
|                       | Суп из овощей                            | 99          | 300          | 1,91        | 5,99    | 10,98       | 114,30                        | 41,82       | 24,90      | 0,93       | 59,13      | 0,00  | 0,09   | 2,79  | 12,45  |  |
|                       | Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 229         | 60/60        | 11,70       | 5,94    | 4,56        | 126,00                        | 46,88       | 58,23      | 1,02       | 194,62     | 6,98  | 0,06   | 3,02  | 4,47   |  |
|                       | Рис отварной                             | 304         | 250          | 6,11        | 9,03    | 61,11       | 350,18                        | 4,35        | 31,68      | 0,89       | 102,50     | 45,00 | 0,05   | 1,00  | 0,00   |  |
|                       | Напиток из плодов шиповника              | 388         | 200          | 0,40        | 0,27    | 17,20       | 72,80                         | 7,73        | 2,67       | 0,53       | 2,13       | 0,00  | 0,01   | 0,53  | 100,00 |  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 40           | 3,16        | 0,40    | 19,32       | 93,52                         | 9,20        | 13,20      | 0,44       | 34,80      | 0,00  | 0,04   | 0,52  | 0,00   |  |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 40           | 2,24        | 0,44    | 19,76       | 91,96                         | 9,20        | 10,00      | 1,24       | 42,40      | 0,00  | 0,04   | 0,36  | 0,00   |  |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                    |             |              | 26,22       | 22,17   | 134,83      | 860,76                        | 136,18      | 154,68     | 10,05      | 465,58     | 51,98 | 0,33   | 8,23  | 121,82 |  |
|                       |  |             |              |             |         |             | 31,65%                        |             |            |            |            |       |        |       |        |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |              | 42,49       | 38,35   | 244,60      | 1513,54                       | 195,11      | 197,31     | 21,62      | 576,30     | 51,98 | 5,84   | 17,51 | 135,39 |  |
| Н.Н.Губанов           |  |             |              | О.М.Опекина |         |             |                               |             |            |            |            |       |        |       |        |  |



| Приним. лица          | Наименование блюда                          | № рецептуры | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг | Магний, мг | Железо, мг | Фосфор, мг | А, мг       | В1, мг | Е, мг | С, мг  |
|-----------------------|---|-------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------|-------|--------|
| <b>Третий день.</b>   |   |             |              |          |         |             |                               |             |            |            |            |             |        |       |        |
| Завтрак               | Запеканка из пшена с яблоками и маслом      | 187         | 200/10       | 8,02     | 15,44   | 46,34       | 358,00                        | 86,32       | 41,40      | 1,70       | 342,00     | 108,00      | 0,11   | 1,60  | 0,84   |
|                       | Каша с молоком                              | 382         | 200          | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,60                        | 152,22      | 21,34      | 0,48       | 124,56     | 24,40       | 0,058  | 0,00  | 1,59   |
|                       | Груша                                       | 338         | 100          | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 19,00       | 12,00      | 2,30       | 16,00      | 0,00        | 0,02   | 0,40  | 5,00   |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                        | ПР          | 20           | 1,12     | 0,22    | 8,88        | 45,98                         | 4,60        | 5,00       | 0,62       | 21,20      | 0,00        | 0,02   | 0,18  | 0,00   |
|                       | Хлеб пшеничный                              | ПР          | 20           | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,76                         | 4,60        | 6,60       | 0,22       | 17,40      | 0,00        | 0,02   | 0,26  | 0,00   |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                    |             |              | 15,20    | 19,70   | 93,76       | 616,34                        | 266,74      | 86,34      | 5,32       | 521,16     | 132,40      | 0,23   | 2,44  | 7,43   |
|                       |   |             |              |          |         | 22,66%      |                               |             |            |            |            |             |        |       |        |
| Обед                  | Помидор свежий                              | 71          | 100          | 1,10     | 0,20    | 3,80        | 22,00                         | 14,00       | 40,00      | 0,90       | 26,00      | 0,00        | 0,060  | 0,70  | 17,50  |
|                       | Борщ с фасолью и картофелем                 | 84          | 250          | 3,56     | 5,12    | 14,17       | 127,75                        | 54,18       | 34,45      | 1,73       | 99,50      | 0,00        | 0,10   | 2,43  | 6,70   |
|                       | Запеканка картофельная с отварной говядиной | 284         | 280/10       | 33,28    | 41,78   | 39,60       | 650,00                        | 84,90       | 212,30     | 7,66       | 566,30     | 40,00       | 0,50   | 7,24  | 9,56   |
|                       | Компот из крыжовника и черной смородины     | 345         | 200          | 0,52     | 0,18    | 24,84       | 102,90                        | 23,40       | 17,00      | 60,30      | 23,40      | 0,00        | 0,020  | 0,20  | 59,40  |
|                       | Хлеб пшеничный                              | ПР          | 10           | 0,79     | 0,10    | 4,83        | 23,38                         | 2,30        | 3,30       | 0,11       | 8,70       | 0,00        | 0,01   | 0,13  | 0,00   |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                        | ПР          | 10           | 0,56     | 0,11    | 4,94        | 22,99                         | 2,30        | 2,50       | 0,31       | 10,60      | 0,00        | 0,01   | 0,09  | 0,00   |
| <b>Итого за обед:</b> |   |             | 39,81        | 47,49    | 92,18   | 949,02      | 181,08                        | 309,55      | 71,01      | 734,50     | 40,00      | 0,70        | 10,79  | 93,16 |        |
|                       |   |             |              |          |         | 34,89%      |                               |             |            |            |            |             |        |       |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |             |              | 55,01    | 67,19   | 185,94      | 1565,36                       | 447,82      | 395,89     | 76,33      | 1255,66    | 172,40      | 0,93   | 13,23 | 100,59 |
| Н.А.Губанова          |   |             |              |          |         |             |                               |             |            |            |            | О.М.Опекина |        |       |        |



| Пример пищи            | Наименование блюда                   | № рецептуры | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг        | Магний, мг    | Железо, мг   | Фосфор, мг    | А, мг         | В1, мг       | Е, мг        | С, мг       |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Четвертый день.</b> |                                      |             |              |              |              |               |                               |                    |               |              |               |               |              |              |             |
| Завтрак                | Омлет натуральный                    | 210         | 212/20       | 21,56        | 38,4         | 1,12          | 448,00                        | 159,44             | 24,96         | 4,08         | 349,20        | 502,00        | 0,16         | 1,16         | 0,40        |
|                        | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 380         | 200          | 2,94         | 1,98         | 20,92         | 113,40                        | 128,78             | 12,88         | 0,07         | 86,56         | 10,00         | 0,02         | 0,03         | 0,38        |
|                        | Хлеб пшеничный                       | ПР          | 40           | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52                         | 9,20               | 13,20         | 0,44         | 34,80         | 0,00          | 0,04         | 0,52         | 0,00        |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | ПР          | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96                         | 9,20               | 10,00         | 1,24         | 42,40         | 0,00          | 0,04         | 0,36         | 0,00        |
|                        | Апельсин                             | 338         | 100          | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 34,00              | 13,00         | 0,30         | 23,00         | 0,00          | 0,04         | 0,20         | 60,00       |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>             |             |              | <b>27,66</b> | <b>40,78</b> | <b>41,36</b>  | <b>654,92</b>                 | <b>297,42</b>      | <b>51,04</b>  | <b>4,69</b>  | <b>470,56</b> | <b>512</b>    | <b>0,222</b> | <b>1,71</b>  | <b>0,78</b> |
|                        |                                      |             |              |              |              | <b>24,08%</b> |                               |                    |               |              |               |               |              |              |             |
| Обед                   | Огурец свежий                        | 71          | 100          | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 17,00              | 14,00         | 0,50         | 30,00         | 0,00          | 0,040        | 0,10         | 4,90        |
|                        | Суп картофельный с бобовыми          | 102         | 250          | 4,90         | 5,33         | 19,23         | 144,43                        | 41,48              | 38,25         | 1,83         | 137,78        | 0,00          | 0,15         | 2,45         | 5,83        |
|                        | Котлеты из курицы с маслом сливочным | 294         | 90/10        | 15,85        | 15,24        | 14,80         | 260,00                        | 54,34              | 20,18         | 3,29         | 64,18         | 48,91         | 0,18         | 62,18        | 0,82        |
|                        | Макаронные изделия отварные          | 309         | 180          | 6,62         | 5,42         | 31,73         | 202,14                        | 5,83               | 25,34         | 1,33         | 44,60         | 0,00          | 0,07         | 0,65         | 0,00        |
|                        | Компот из смеси сухофруктов          | 349         | 200          | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38                        | 5,84               | 46,00         | 0,96         | 46,00         | 0,00          | 0,02         | 0,20         | 0,80        |
|                        | Хлеб пшеничный                       | ПР          | 20           | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                         | 4,60               | 5,00          | 0,62         | 21,20         | 0,00          | 0,02         | 0,18         | 0,00        |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | ПР          | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96                         | 9,20               | 10,00         | 1,24         | 42,40         | 0,00          | 0,04         | 0,36         | 0,00        |
|                        | <b>Итого за обед:</b>                |             |              | <b>29,66</b> | <b>26,51</b> | <b>122,9</b>  | <b>952,89</b>                 | <b>112,09</b>      | <b>134,77</b> | <b>8,03</b>  | <b>313,76</b> | <b>48,91</b>  | <b>0,44</b>  | <b>65,66</b> | <b>7,45</b> |
|                        |                                      |             |              |              |              | <b>35,03%</b> |                               |                    |               |              |               |               |              |              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |                                      |             |              | <b>57,32</b> | <b>67,29</b> | <b>184,26</b> | <b>1607,81</b>                | <b>409,51</b>      | <b>185,61</b> | <b>12,62</b> | <b>784,32</b> | <b>560,91</b> | <b>0,66</b>  | <b>87,37</b> | <b>8,23</b> |
| <b>Н.Н.Губанова</b>    |                                      |             |              |              |              |               |                               | <b>О.М.Олекина</b> |               |              |               |               |              |              |             |



| Прием пищи  | Наименование блюда                                  | № рецептуры | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая<br>ценность, ккал<br>л | Кальций, мг   | Магний, мг    | Железо, мг   | Фосфор, мг    | А, мг         | В1, мг      | Е, мг        | С, мг        |
|---|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Пятый день.</b>                                  |   |             |              |              |              |               |                                       |               |               |              |               |               |             |              |              |
| Завтрак   | Пудинг пшеничный с молоком<br>сладким               | 190         | 160/40       | 11,58        | 12,67        | 67,50         | 431,67                                | 191,70        | 61,45         | 2,02         | 262,30        | 56,00         | 0,15        | 1,35         | 0,35         |
|   | Чай с лимоном                                       | 377         | 200/15/7     | 0,53         | 0,00         | 9,87          | 41,60                                 | 15,33         | 12,27         | 2,13         | 23,20         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 2,13         |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                | ПР          | 20           | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                                 | 4,60          | 5,00          | 0,62         | 21,20         | 0,00          | 0,02        | 0,18         | 0,00         |
|   | Хлеб пшеничный                                      | ПР          | 40           | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52                                 | 9,20          | 13,20         | 0,44         | 34,80         | 0,00          | 0,04        | 0,52         | 0,00         |
|   | Яблоко  | 338         | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                                 | 16,00         | 9,00          | 2,20         | 11,00         | 0,00          | 0,03        | 0,02         | 10,00        |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                            |             |              | <b>16,39</b> | <b>13,29</b> | <b>106,57</b> | <b>659,77</b>                         | <b>220,83</b> | <b>91,92</b>  | <b>5,21</b>  | <b>341,50</b> | <b>56,00</b>  | <b>0,21</b> | <b>2,05</b>  | <b>2,48</b>  |
|   |   |             |              |              |              | <b>24,26%</b> |                                       |               |               |              |               |               |             |              |              |
| Обед  | Зеленый горошек<br>консервированный                 | 306         | 100          | 2,88         | 2,72         | 5,78          | 59,20                                 | 23,92         | 20,18         | 0,70         | 30,67         | 7,00          | 0,03        | 0,11         | 4,85         |
|   | Рассольник ленинградский                            | 96          | 250          | 2,20         | 5,20         | 15,58         | 117,90                                | 16,55         | 28,00         | 1,03         | 34,95         | 0,00          | 0,15        | 2,43         | 14,30        |
|   | Тефтели 1-й вариант с соусом<br>сметанный с томатом | 278/331     | 90/75        | 11,74        | 13,12        | 15,37         | 226,49                                | 41,92         | 27,49         | 1,30         | 132,55        | 50,87         | 0,07        | 0,82         | 1,07         |
|   | Каша гречневая рассычатая                           | 302         | 200          | 11,87        | 5,47         | 53,12         | 309,15                                | 19,47         | 186,67        | 6,68         | 280,00        | 0,00          | 0,27        | 6,68         | 0,00         |
|   | Чай с джемом  | 376         | 200/20       | 0,16         | 0,020        | 14,33         | 58,00                                 | 5,20          | 3,00          | 0,34         | 5,80          | 0,00          | 0,000       | 0,16         | 0,43         |
|   | Хлеб пшеничный                                      | ПР          | 40           | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52                                 | 9,20          | 13,20         | 0,44         | 34,80         | 0,00          | 0,04        | 0,52         | 0,00         |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                | ПР          | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,78         | 91,96                                 | 9,20          | 10,00         | 1,24         | 42,40         | 0,00          | 0,04        | 0,36         | 0,00         |
|   | <b>Итого за обед:</b>                               |             |              | <b>31,37</b> | <b>24,65</b> | <b>137,48</b> | <b>956,22</b>                         | <b>101,54</b> | <b>268,36</b> | <b>11,03</b> | <b>530,50</b> | <b>50,87</b>  | <b>0,57</b> | <b>10,97</b> | <b>15,80</b> |
|   |   |             |              |              |              | <b>35,16%</b> |                                       |               |               |              |               |               |             |              |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                               |   |             |              | <b>47,76</b> | <b>37,94</b> | <b>244,05</b> | <b>1615,99</b>                        | <b>322,37</b> | <b>360,28</b> | <b>16,24</b> | <b>872,00</b> | <b>106,87</b> | <b>0,78</b> | <b>13,02</b> | <b>18,28</b> |
| <b>Итого среднесуточная энергетическая ценность</b> |   |             |              |              |              |               | <b>1560,36</b>                        |               |               |              |               |               |             |              |              |
| Н.Н.Губанова  |   |             |              |              |              |               |                                       | О.М.Опекина   |               |              |               |               |             |              |              |



| Пример пищи           | Наименование блюда                       | № рецептуры | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Кальций, мг | Магний, мг | Железо, мг         | Фосфор, мг | А, мг  | В1, мг | Е, мг  | С, мг |
|-----------------------|--|-------------|--------------|----------|---------|-------------|------------------------------|-------------|------------|--------------------|------------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Шестой день.</b>   |  |             |              |          |         |             |                              |             |            |                    |            |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>        | Макаронные изделия с сыром               | 204         | 1/200/50     | 18,92    | 19,90   | 42,64       | 418,00                       | 369,00      | 25,40      | 1,54               | 252,60     | 144,00 | 0,10   | 160,20 | 0,28  |
|                       | Яйцо отварное                            | 209         | 40           | 5,08     | 4,60    | 0,28        | 62,84                        | 22,00       | 4,80       | 1,00               | 76,80      | 100,00 | 0,03   | 0,24   | 0,00  |
|                       | Чай с сахаром                            | 376         | 200/15       | 0,53     | 0,00    | 9,47        | 40,00                        | 13,60       | 11,73      | 2,13               | 22,13      | 0,00   | 0,000  | 0,00   | 0,27  |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 20           | 1,12     | 0,22    | 9,88        | 45,98                        | 4,60        | 5,00       | 0,62               | 21,20      | 0,00   | 0,02   | 0,18   | 0,00  |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 20           | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,76                        | 4,60        | 6,60       | 0,22               | 17,40      | 0,00   | 0,02   | 0,26   | 0,00  |
|                       | Банан                                    | 338         | 100          | 1,50     | 0,50    | 21,00       | 96,00                        | 8,00        | 42,00      | 0,60               | 28,00      | 0,00   | 0,04   | 0,40   | 10,00 |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                 |             |              | 25,23    | 24,92   | 71,93       | 709,58                       | 413,80      | 53,53      | 5,51               | 390,13     | 244,00 | 0,17   | 160,88 | 0,55  |
|                       |  |             |              |          |         | 26,09%      |                              |             |            |                    |            |        |        |        |       |
| <b>Обед</b>           | Овощи свежие                             | 71          | 100          | 0,70     | 0,10    | 1,90        | 12,00                        | 17,00       | 14,00      | 0,50               | 30,00      | 0,00   | 0,040  | 0,10   | 4,90  |
|                       | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 104         | 250          | 1,20     | 2,78    | 15,39       | 106,00                       | 24,18       | 29,35      | 1,10               | 71,10      | 0,00   | 0,12   | 1,28   | 11,08 |
|                       | Плов из курицы                           | 291         | 200/100      | 27,02    | 13,42   | 54,68       | 448,00                       | 54,14       | 80,90      | 2,80               | 284,00     | 42,00  | 0,22   | 0,82   | 9,80  |
|                       | Кисель из черной смородины               | 350         | 200          | 0,16     | 0,08    | 27,50       | 111,36                       | 8,20        | 4,40       | 0,14               | 9,00       | 0,00   | 0,01   | 0,20   | 24,00 |
|                       | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 40           | 3,16     | 0,40    | 19,32       | 93,52                        | 9,20        | 13,20      | 0,44               | 34,80      | 0,00   | 0,04   | 0,52   | 0,00  |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 40           | 2,24     | 0,44    | 19,76       | 91,96                        | 9,20        | 10,00      | 1,24               | 42,40      | 0,00   | 0,04   | 0,36   | 0,00  |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                    |             |              | 34,48    | 17,22   | 138,55      | 862,84                       | 121,92      | 151,85     | 6,22               | 471,30     | 42,00  | 0,47   | 3,28   | 49,78 |
|                       |  |             |              |          |         | 31,72%      |                              |             |            |                    |            |        |        |        |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |              | 59,71    | 42,14   | 210,48      | 1572,42                      | 535,72      | 205,38     | 11,73              | 861,43     | 286,00 | 0,64   | 764,16 | 50,33 |
| <b>Н.Н.Губанова</b>   |  |             |              |          |         |             |                              |             |            | <b>О.М.Олекина</b> |            |        |        |        |       |



| Прием пищи               | Наименование блюда                         | № рецептуры | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность ккал | Кальций, мг   | Магний, мг    | Железо, мг  | Фосфор, мг     | А, мг              | В1, мг      | Е, мг        | С, мг        |
|--------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Седьмой день.</b>     |  |             |              |              |              |               |                              |               |               |             |                |                    |             |              |              |
| Завтрак                  | Запеканка из творога с молоком сушеным     | 223         | 180/20       | 29,23        | 22,11        | 56,00         | 540,00                       | 391,17        | 53,11         | 1,29        | 430,31         | 130,00             | 0,11        | 0,83         | 0,94         |
|                          | Кофейный напиток с молоком                 | 379         | 200          | 3,17         | 2,88         | 15,95         | 100,60                       | 125,78        | 14,00         | 0,13        | 90,00          | 20,00              | 0,04        | 0,00         | 1,30         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                       | ПР          | 10           | 0,56         | 0,11         | 4,94          | 22,99                        | 2,30          | 2,50          | 0,31        | 10,60          | 0,00               | 0,01        | 0,09         | 0,00         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | ПР          | 10           | 0,79         | 0,10         | 4,83          | 23,38                        | 2,30          | 3,30          | 0,11        | 8,70           | 0,00               | 0,01        | 0,13         | 0,00         |
|                          | Яблоки                                     | 338         | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                        | 16,00         | 9,00          | 2,20        | 11,00          | 0,00               | 0,03        | 0,20         | 10,00        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |             |              | <b>33,75</b> | <b>25,00</b> | <b>81,72</b>  | <b>733,97</b>                | <b>521,55</b> | <b>72,91</b>  | <b>1,84</b> | <b>539,61</b>  | <b>150,00</b>      | <b>0,17</b> | <b>1,05</b>  | <b>2,24</b>  |
|                          |  |             |              |              |              |               | <b>26,98%</b>                |               |               |             |                |                    |             |              |              |
| Обед                     | Зеленый горошек консервированный           | 306         | 100          | 2,88         | 2,72         | 5,78          | 59,20                        | 23,92         | 20,18         | 0,70        | 61,34          | 14,00              | 0,06        | 0,22         | 9,70         |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем          | 88          | 250          | 1,76         | 4,95         | 7,90          | 89,75                        | 49,25         | 22,13         | 0,83        | 49,00          | 0,00               | 0,06        | 2,35         | 15,78        |
|                          | Макаронник с говядиной со сливочным маслом | 285         | 280/10       | 35,58        | 49,64        | 41,46         | 550,00                       | 40,98         | 55,86         | 4,88        | 342,78         | 40,00              | 0,16        | 9,40         | 0,00         |
|                          | Компот из урюка                            | 348         | 200          | 0,75         | 0,06         | 27,93         | 116,40                       | 33,22         | 18,16         | 0,48        | 22,80          | 0,00               | 0,02        | 0,83         | 0,60         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | ПР          | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76                        | 4,60          | 6,60          | 0,22        | 17,40          | 0,00               | 0,02        | 0,26         | 0,00         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                       | ПР          | 20           | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                        | 4,60          | 5,00          | 0,82        | 21,20          | 0,00               | 0,02        | 0,18         | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |             |              | <b>43,67</b> | <b>57,79</b> | <b>102,61</b> | <b>908,09</b>                | <b>156,57</b> | <b>127,93</b> | <b>7,73</b> | <b>514,52</b>  | <b>54,00</b>       | <b>0,34</b> | <b>13,24</b> | <b>26,08</b> |
|                          |  |             |              |              |              |               | <b>33,39%</b>                |               |               |             |                |                    |             |              |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |             |              | <b>77,42</b> | <b>82,79</b> | <b>184,33</b> | <b>1642,06</b>               | <b>678,12</b> | <b>200,84</b> | <b>9,57</b> | <b>1054,13</b> | <b>204,00</b>      | <b>0,51</b> | <b>14,29</b> | <b>28,32</b> |
| <b>Н.Н.Губанова</b>      |  |             |              |              |              |               |                              |               |               |             |                | <b>О.М.Опекина</b> |             |              |              |





| Прим. пищи               | Наименование блюда                                     | № рецептуры | масса порции | Белки, г            | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Кальций, мг | Магний, мг | Железо, мг | Фосфор, мг | А, мг  | В1, мг | Е, мг | С, мг |  |
|--------------------------|--|-------------|--------------|---------------------|---------|-------------|------------------------------|-------------|------------|------------|------------|--------|--------|-------|-------|--|
| <b>Восьмой день.</b>     |  |             |              |                     |         |             |                              |             |            |            |            |        |        |       |       |  |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом          | 175         | 240/10       | 7,24                | 13,31   | 39,86       | 309,52                       | 158,79      | 44,31      | 0,96       | 186,57     | 65,24  | 0,12   | 0,21  | 1,14  |  |
|                          | Масло (порциями)                                       | 14          | 10           | 0,08                | 7,25    | 0,13        | 66,00                        | 2,40        | 0,00       | 0,02       | 3,00       | 40,00  | 0,00   | 0,11  | 0,00  |  |
|                          | Сыр (порциями)   | 15          | 30           | 6,96                | 8,85    | 0,00        | 108,00                       | 264,00      | 10,50      | 0,30       | 150,00     | 78,00  | 0,01   | 0,15  | 0,21  |  |
|                          | Чай с мёдом  | 376         | 200/20       | 0,20                | 0,02    | 16,03       | 65,00                        | 5,98        | 2,00       | 0,41       | 5,80       | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,03  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | ПР          | 20           | 1,12                | 0,22    | 9,88        | 45,98                        | 4,60        | 5,00       | 0,62       | 21,20      | 0,00   | 0,02   | 0,18  | 0,00  |  |
|                          | Хлеб пшеничный   | ПР          | 20           | 1,58                | 0,20    | 9,66        | 46,76                        | 4,60        | 6,60       | 0,22       | 17,40      | 0,00   | 0,02   | 0,26  | 0,00  |  |
|                          | Груша  | 338         | 100          | 0,40                | 0,30    | 10,30       | 47,00                        | 18,00       | 12,00      | 2,30       | 16,00      | 0,00   | 0,02   | 0,40  | 5,00  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |             |              | 17,18               | 29,85   | 75,56       | 688,26                       | 439,95      | 68,41      | 2,53       | 383,97     | 183,24 | 0,17   | 0,91  | 1,38  |  |
|                          |  |             |              |                     |         |             | 25,30%                       |             |            |            |            |        |        |       |       |  |
| Обед                     | Помидор свежий   | 71          | 100          | 1,10                | 0,20    | 3,80        | 22,00                        | 14,00       | 20,00      | 0,90       | 1,04       | 0,00   | 0,060  | 0,70  | 17,50 |  |
|                          | Суп картофельный с горохом                             | 102         | 250          | 5,49                | 5,27    | 16,54       | 148,25                       | 42,68       | 35,58      | 2,05       | 88,10      | 0,00   | 0,23   | 2,43  | 5,83  |  |
|                          | Голубцы с мясом и рисом тушёные (из говядины) с соусом | 287/330     | 108/50       | 9,82                | 8,23    | 16,45       | 179,00                       | 52,44       | 31,89      | 1,12       | 124,32     | 27,70  | 0,06   | 0,50  | 13,55 |  |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая                             | 302         | 200          | 11,87               | 5,47    | 53,12       | 309,15                       | 19,47       | 186,67     | 6,68       | 280,00     | 0,00   | 0,27   | 6,68  | 0,00  |  |
|                          | Компот из плодов или ягод сушёных, груши               | 348         | 200          | 0,35                | 0,09    | 29,37       | 120,40                       | 24,38       | 11,72      | 0,27       | 13,80      | 0,00   | 0,004  | 0,06  | 1,20  |  |
|                          | Хлеб пшеничный   | ПР          | 40           | 3,16                | 0,40    | 19,32       | 93,52                        | 9,20        | 13,20      | 0,44       | 34,80      | 0,00   | 0,04   | 0,52  | 0,00  |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                   | ПР          | 40           | 2,24                | 0,44    | 19,76       | 91,96                        | 9,20        | 10,00      | 1,24       | 42,40      | 0,00   | 0,04   | 0,36  | 0,00  |  |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |             |              | 32,93               | 19,90   | 154,56      | 964,28                       | 157,37      | 289,06     | 11,80      | 583,42     | 27,70  | 0,64   | 10,55 | 20,58 |  |
|                          |  |             |              |                     |         |             | 35,45%                       |             |            |            |            |        |        |       |       |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |             |              | 50,11               | 49,75   | 230,12      | 1652,54                      | 597,32      | 357,47     | 14,33      | 967,39     | 210,94 | 0,81   | 11,46 | 21,96 |  |
| <b>Н.Н.Губанова</b>      |  |             |              | <b>О.М. Опекина</b> |         |             |                              |             |            |            |            |        |        |       |       |  |



| Прием пищи            | Наименование блюда   | № рецептуры | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг   | Магний, мг    | Железо, мг   | фосфор, мг     | А, мг           | В1, мг      | Е, мг        | С, мг               |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|---------------------|
| <b>Десятый день.</b>  |  |             |              |              |              |               |                               |               |               |              |                |                 |             |              |                     |
| Завтрак               | Оладьи из творога с молоком сушеным                          | 225         | 150/60       | 21,99        | 22,26        | 60,18         | 528,00                        | 341,19        | 44,61         | 1,08         | 355,53         | 95,10           | 0,13        | 4,41         | 0,99                |
|                       | Какао с молоком  | 382         | 200          | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                        | 152,22        | 21,34         | 0,48         | 124,56         | 24,40           | 0,056       | 0,00         | 1,59                |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный   | ПР          | 10           | 0,56         | 0,11         | 4,94          | 22,99                         | 2,30          | 2,50          | 0,31         | 10,60          | 0,00            | 0,01        | 0,09         | 0,00                |
|                       | Хлеб пшеничный   | ПР          | 10           | 0,79         | 0,10         | 4,83          | 23,38                         | 2,30          | 3,30          | 0,11         | 8,70           | 0,00            | 0,01        | 0,13         | 0,00                |
|                       | Яблоки   | 338         | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 16,00         | 9,00          | 2,20         | 11,00          | 0,00            | 0,03        | 0,20         | 10,00               |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                                     |             |              | <b>27,42</b> | <b>26,01</b> | <b>87,53</b>  | <b>739,97</b>                 | <b>498,01</b> | <b>71,75</b>  | <b>1,98</b>  | <b>499,39</b>  | <b>119,50</b>   | <b>0,20</b> | <b>4,63</b>  | <b>2,58</b>         |
|                       |  |             |              |              |              | <b>27,20%</b> |                               |               |               |              |                |                 |             |              |                     |
| Обед                  | Огурец свежий  | 71          | 100          | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 17,00         | 14,00         | 0,50         | 30,00          | 0,00            | 0,040       | 0,10         | 0,49                |
|                       | Суп Крестынский с крупой                                     | 98          | 250          | 1,49         | 4,91         | 6,09          | 76,25                         | 35,88         | 14,18         | 0,58         | 33,58          | 0,00            | 0,04        | 2,30         | 9,88                |
|                       | Запеканка картофельная с печенью говяжьей с маслом сливочным | 284         | 270/10       | 29,05        | 23,52        | 35,81         | 486,40                        | 79,87         | 126,78        | 12,06        | 682,93         | 11567,20        | 0,74        | 7,54         | 30,49               |
|                       | Компот из сухофруктов  | 349         | 200          | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80                        | 32,48         | 17,46         | 0,70         | 23,44          | 0,00            | 0,02        | 0,51         | 0,73                |
|                       | Хлеб пшеничный   | ПР          | 40           | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52                         | 9,20          | 13,20         | 0,44         | 34,80          | 0,00            | 0,04        | 0,52         | 0,00                |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный   | ПР          | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96                         | 9,20          | 10,00         | 1,24         | 42,40          | 0,00            | 0,04        | 0,36         | 0,00                |
|                       | <b>Итого за обед:</b>  |             |              | <b>36,60</b> | <b>29,36</b> | <b>112,99</b> | <b>892,93</b>                 | <b>166,63</b> | <b>181,62</b> | <b>15,02</b> | <b>817,15</b>  | <b>11567,20</b> | <b>0,88</b> | <b>11,23</b> | <b>41,10</b>        |
|                       |  |             |              |              |              | <b>32,83%</b> |                               |               |               |              |                |                 |             |              |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |              | <b>64,02</b> | <b>55,37</b> | <b>200,52</b> | <b>1632,90</b>                | <b>664,64</b> | <b>283,37</b> | <b>17,00</b> | <b>1316,54</b> | <b>11686,70</b> | <b>1,08</b> | <b>15,86</b> | <b>43,68</b>        |
| <b>Н.Н.Губанова</b>   |  |             |              |              |              |               |                               |               |               |              |                |                 |             |              |                     |
|                       |  |             |              |              |              |               |                               |               |               |              |                |                 |             |              | <b>О.М. Опекина</b> |



| Пример пищи           | Наименование блюда                             | № рецептуры | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал | Кальций, мг   | Магний, мг    | Железо, мг   | Фосфор, мг    | А, мг         | В1, мг        | Е, мг       | С, мг        |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| <b>Десятый день.</b>  |  |             |              |              |              |               |                               |               |               |              |               |               |               |             |              |
| Завтрак               | Омлет натуральный                              | 210         | 212/20       | 21,56        | 38,4         | 1,12          | 448,00                        | 159,44        | 24,96         | 4,08         | 349,20        | 502,00        | 0,16          | 1,16        | 0,40         |
|                       | Апельсин                                       | 338         | 100          | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 34,00         | 13,00         | 0,30         | 23,00         | 0,00          | 0,04          | 0,20        | 60,00        |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 379         | 200          | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60                        | 125,78        | 14,00         | 0,13         | 90,00         | 20,00         | 0,04          | 0,00        | 1,30         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | ПР          | 20           | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                         | 4,60          | 5,00          | 0,62         | 21,20         | 0,00          | 0,02          | 0,18        | 0,00         |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | ПР          | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76                         | 4,60          | 6,60          | 0,22         | 17,40         | 0,00          | 0,02          | 0,26        | 0,00         |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                       |             |              |              | <b>28,33</b> | <b>41,70</b>  | <b>44,71</b>                  | <b>684,34</b> | <b>328,42</b> | <b>63,56</b> | <b>5,35</b>   | <b>500,80</b> | <b>522,00</b> | <b>0,28</b> | <b>1,80</b>  |
|                       |  |             |              |              |              |               | 25,16%                        |               |               |              |               |               |               |             |              |
| Обед                  | Зеленый горошек консервированный               | 306         | 100          | 2,90         | 2,75         | 5,80          | 59,20                         | 23,60         | 20,20         | 0,70         | 61,35         | 14,00         | 0,05          | 0,25        | 9,70         |
|                       | Суп с макаронными изделиями и картофелем       | 112         | 250          | 2,57         | 2,78         | 15,69         | 109,00                        | 29,50         | 23,80         | 1,00         | 57,73         | 0,00          | 0,09          | 1,45        | 6,08         |
|                       | Котлеты рубленные из птицы, с соусом сметанным | 294/330     | 100/60       | 16,68        | 19,70        | 16,94         | 324,00                        | 74,68         | 24,16         | 1,84         | 93,64         | 74,20         | 0,12          | 3,12        | 0,90         |
|                       | Рис припущенный                                | 305         | 200          | 4,85         | 5,73         | 48,89         | 266,60                        | 3,23          | 25,35         | 0,68         | 80,80         | 0,00          | 0,03          | 0,36        | 0,00         |
|                       | Компот из плодов или ягод сушеных, яблоч       | 348         | 200          | 0,33         | 0,016        | 28,83         | 118,00                        | 24,98         | 6,32          | 0,90         | 11,56         | 0,00          | 0,004         | 0,15        | 0,30         |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | ПР          | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76                         | 4,60          | 6,60          | 0,22         | 17,40         | 0,00          | 0,02          | 0,26        | 0,00         |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | ПР          | 20           | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98                         | 4,60          | 5,00          | 0,62         | 21,20         | 0,00          | 0,02          | 0,18        | 0,00         |
| <b>Итого за обед:</b> |  |             |              | <b>30,03</b> | <b>31,40</b> | <b>135,69</b> | <b>969,54</b>                 | <b>165,49</b> | <b>111,43</b> | <b>5,96</b>  | <b>343,68</b> | <b>88,20</b>  | <b>0,33</b>   | <b>5,77</b> | <b>16,98</b> |
|                       |  |             |              |              |              |               | 35,64%                        |               |               |              |               |               |               |             |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |              | <b>58,36</b> | <b>73,10</b> | <b>180,40</b> | <b>1653,88</b>                | <b>493,91</b> | <b>174,90</b> | <b>11,31</b> | <b>844,48</b> | <b>610,20</b> | <b>0,61</b>   | <b>7,57</b> | <b>78,68</b> |

**Итого среднедневная энергетическая ценность**  
**Н.Н.Губанова**

1630,76

**О.М. Опекина**

