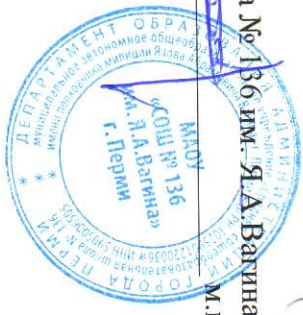


Согласовано  
Директор МАОУ «Школа № 136 им. Я.А.Вагина» г. Перми  
/А.Н.Удников/



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Пищальникова И.Л.  
/И.Л. Пищальникова/

# Примерное 10-дневное меню для обучающихся II ступени на осень-зима период года

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, специализированных учреждений, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г.

День 1

| № п.п.            | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |      |  |
|-------------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|------|--|
|                   |                              |       | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | Са     | Р                        | Мg     | Fe   |  |
| ЗАВТРАК 1         |                              |       |                     |       |        |               |          |        |        |        |        |                          |        |      |  |
| 114-2008г         | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ-200/5  | 205   | 5,29                | 6,60  | 32,97  | 212,44        | 0,07     | 0,18   | 1,39   | 41,34  | 139,21 | 145,23                   | 30,78  | 0,50 |  |
|                   | СЫР-ПОРЦИОННО 20             | 20    | 5,12                | 5,23  |        | 67,47         | 0,01     | 0,05   | 0,11   | 34,50  | 135,00 | 88,50                    | 7,50   | 0,14 |  |
| 365/2008г.        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ- 5           | 5     | 0,04                | 3,63  | 0,07   | 33,05         |          | 0,01   |        | 20,00  | 1,20   | 1,50                     |        | 0,01 |  |
| 300-2008г         | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ        | 200   |                     |       | 14,97  | 59,88         |          |        |        |        | 0,45   |                          |        | 0,05 |  |
| 89-2008г          | ФРУКТ                        | 100   | 0,90                | 0,20  | 8,10   | 37,80         | 0,04     | 0,03   | 60,00  |        | 34,00  | 23,00                    | 13,00  | 0,30 |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)           | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |        |        | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44 |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)              | 24    | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |        |        | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94 |  |
| Итого ЗАВТРАК 1 : |                              |       | 16,02               | 16,29 | 85,34  | 552,64        | 0,20     | 0,30   | 61,50  | 95,84  | 329,14 | 321,91                   | 68,64  | 2,38 |  |
| ОБЕД 1            |                              |       |                     |       |        |               |          |        |        |        |        |                          |        |      |  |
| 46-2008г.         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦ(250) | 250   | 2,84                | 3,38  | 17,14  | 110,29        | 0,08     | 0,05   | 12,33  | 17,00  | 24,87  | 48,71                    | 18,02  | 0,75 |  |
| 364/2013          | АЗУ 250                      | 250   | 17,21               | 18,90 | 33,26  | 372,03        | 0,23     | 0,20   | 32,21  | 53,60  | 38,77  | 187,13                   | 48,87  | 2,34 |  |
| №283-200          | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ        | 200   | 0,67                | 0,03  | 32,97  | 134,82        | 0,01     | 0,01   | 0,61   |        | 34,31  | 23,49                    | 9,15   | 1,88 |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)           | 60    | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |        |        | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66 |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)              | 36    | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |        |        | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40 |  |
| 246-2008          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ (100)   | 100   | 1,10                | 0,20  | 3,80   | 21,40         | 0,02     | 0,01   | 6,25   |        | 3,50   | 6,50                     | 5,00   | 0,23 |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                              |       | 28,83               | 23,46 | 131,02 | 851,54        | 0,48     | 0,32   | 51,40  | 70,60  | 130,37 | 361,35                   | 107,08 | 7,26 |  |
| Всего за день :   |                              |       | 44,85               | 39,75 | 216,36 | 1404,18       | 0,68     | 0,62   | 112,90 | 166,44 | 459,51 | 683,26                   | 175,72 | 9,64 |  |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

## День 2

| № рец.            | Наименование блюда                        | Выход    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|-------------------|-------------------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
|                   |                                           |          | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |
| ЗАВТРАК 2         |                                           |          |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |  |
| №1-2008г          | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100                        | 100      | 15,29               | 3,33  | 9,89   | 130,70        | 0,08     | 0,10   | 0,41  | 23,20  | 46,90  | 161,45                   | 34,94  | 0,76  |  |
| 241-2008г         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180                     | 180      | 3,87                | 7,15  | 26,05  | 184,05        | 0,19     | 0,16   | 30,59 | 37,80  | 69,34  | 118,48                   | 39,74  | 1,56  |  |
| №294-200          | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ                   | 200      | 0,06                | 0,01  | 15,18  | 61,04         |          |        | 2,80  |        | 3,25   | 1,54                     | 0,84   | 0,09  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                        | 40       | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |       |        | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                           | 24       | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |       |        | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94  |  |
| 9-2008г           | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                          | 100      | 1,52                | 10,11 | 11,07  | 141,33        | 0,07     | 0,08   | 5,85  |        | 31,69  | 64,57                    | 44,48  | 0,83  |  |
| Итого ЗАВТРАК 2 : |                                           |          | 25,41               | 21,23 | 91,42  | 659,12        | 0,42     | 0,37   | 39,65 | 61,00  | 170,46 | 409,72                   | 137,36 | 4,62  |  |
| ОБЕД 1            |                                           |          |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |  |
| №32-2008г         | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВ. ОГУРЦОМ СМАСЛОМ | 100      | 1,59                | 5,28  | 11,69  | 100,63        | 0,09     | 0,05   | 14,56 |        | 14,59  | 51,23                    | 21,34  | 0,77  |  |
| 37/2008           | БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО       | 250/10/2 | 1,95                | 5,17  | 12,07  | 102,61        | 0,05     | 0,06   | 21,95 | 15,00  | 57,38  | 55,90                    | 25,94  | 1,16  |  |
| №209-200          | КОТЛЕТА, БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100              | 100      | 16,04               | 12,76 | 10,37  | 220,44        | 0,07     | 0,11   | 1,27  | 24,40  | 38,84  | 109,35                   | 14,66  | 0,90  |  |
| 220-2008г         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА 180                 | 180      | 5,72                | 6,71  | 25,79  | 186,41        | 0,11     | 0,06   |       | 16,00  | 5,96   | 75,70                    | 50,00  | 1,68  |  |
| №280-200          | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 200      | 0,74                | 0,16  | 36,03  | 148,49        | 0,05     | 0,03   |       |        | 26,05  | 41,28                    | 13,44  | 1,01  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                        | 60       | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |       |        | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                           | 36       | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |       |        | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40  |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                                           |          | 33,05               | 31,03 | 139,80 | 971,58        | 0,51     | 0,36   | 37,78 | 55,40  | 171,74 | 428,98                   | 151,42 | 7,58  |  |
| Всего за день :   |                                           |          | 58,46               | 52,26 | 231,22 | 1630,70       | 0,93     | 0,73   | 77,43 | 116,40 | 342,20 | 838,70                   | 288,78 | 12,20 |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0**



День 3

| N реч.            | Наименование блюда                      | В.код    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |        |          |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|-------------------|-----------------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
|                   |                                         |          | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг   | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |
| ЗАВТРАК 2         |                                         |          |                     |       |        |               |          |        |        |          |        |                          |        |       |  |
| №209-200          | КОТЛЕТА, БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100            | 100      | 16,04               | 12,76 | 10,37  | 220,44        | 0,07     | 0,11   | 1,27   | 24,40    | 38,84  | 109,35                   | 14,66  | 0,90  |  |
| №227-200          | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 180            | 180      | 6,91                | 6,86  | 41,96  | 257,20        | 0,09     | 0,03   |        | 18,00    | 16,94  | 42,29                    | 15,74  | 0,92  |  |
| №501-201          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200      | 3,20                | 2,74  | 18,34  | 109,82        | 0,04     | 0,15   | 1,30   | 20,00    | 120,30 | 90,00                    | 14,00  | 0,13  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                      | 40       | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |        |          | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                         | 24       | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |        |          | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94  |  |
| Итого ЗАВТРАК 2 : |                                         |          | 30,82               | 22,99 | 99,90  | 729,46        | 0,28     | 0,32   | 2,57   | 62,40    | 195,36 | 305,32                   | 61,76  | 3,33  |  |
| ОБЕД 1            |                                         |          |                     |       |        |               |          |        |        |          |        |                          |        |       |  |
| №42-2008          | РАССОЛЬНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/10/2 | 2,56                | 7,39  | 18,04  | 148,91        | 0,11     | 0,08   | 20,70  | 15,00    | 38,58  | 74,79                    | 30,97  | 1,07  |  |
| 192-2008Г.        | ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ105/50           | 105/50   | 28,43               | 25,13 | 9,93   | 379,55        | 0,47     | 3,41   | 51,06  | 12711,50 | 46,97  | 504,10                   | 30,67  | 10,82 |  |
| №239-200          | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180                  | 180      | 3,63                | 6,66  | 29,15  | 191,05        | 0,22     | 0,14   | 35,64  | 32,80    | 33,04  | 108,52                   | 41,78  | 1,73  |  |
| №289-200          | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 200      | 0,68                | 0,28  | 24,63  | 103,76        | 0,01     | 0,06   | 200,00 |          | 12,45  | 3,40                     | 3,40   | 0,65  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                      | 60       | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |        |          | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                         | 36       | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |        |          | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40  |  |
| №4-2008Г.         | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                 | 100      | 1,68                | 10,09 | 9,86   | 136,95        | 0,03     | 0,04   | 38,47  |          | 44,06  | 33,56                    | 18,49  | 0,61  |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                                         |          | 43,99               | 50,50 | 135,46 | 1173,22       | 0,98     | 3,78   | 345,87 | 12759,30 | 204,02 | 819,89                   | 151,35 | 16,94 |  |

Всего за день : 74,81 73,49 235,36 1902,68 1,26 4,10 348,44 12821,70 399,38 1125,21 213,11 20,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

**День 4**

| N рец.            | Наименование блюда        | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |      |  |
|-------------------|---------------------------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|------|--|
|                   |                           |       | Б                   | Ж     | У      |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мг     | Fe   |  |
| ЗАВТРАК 2         |                           |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 301-2013г.        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250     | 250   | 22,50               | 34,04 | 5,96   | 420,04           | 0,04     | 0,22   | 0,33  | 125,00 | 59,09  | 102,00                   | 8,65   | 1,08 |  |
| 274-2008г         | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА     | 200   | 0,07                |       | 31,70  | 127,09           |          |        |       |        | 0,30   |                          |        | 0,03 |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)        | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76            | 0,04     | 0,01   |       |        | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44 |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)           | 24    | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24            | 0,04     | 0,02   |       |        | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94 |  |
| №4-2008г.         | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ   | 100   | 1,68                | 10,09 | 9,86   | 136,95           | 0,03     | 0,04   | 38,47 |        | 44,06  | 33,56                    | 18,49  | 0,61 |  |
| Итого ЗАВТРАК 2 : |                           |       | 28,92               | 44,76 | 76,75  | 826,08           | 0,15     | 0,29   | 38,80 | 125,00 | 122,73 | 199,24                   | 44,50  | 3,10 |  |
| ОБЕД 1            |                           |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 59-2008г.         | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250   | 3,14                | 4,80  | 13,54  | 109,88           | 0,09     | 0,12   | 16,98 | 27,50  | 80,18  | 88,05                    | 31,43  | 0,85 |  |
| 161-2008г         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100        | 100   | 15,29               | 3,33  | 9,89   | 130,70           | 0,08     | 0,10   | 0,41  | 23,20  | 46,90  | 161,45                   | 34,94  | 0,76 |  |
|                   | РИС С ОВОЩАМИ(180)        | 180   | 4,77                | 11,85 | 43,52  | 299,81           | 0,09     | 0,08   | 6,49  | 61,92  | 46,11  | 130,94                   | 48,37  | 1,28 |  |
| №280-200          | КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ         | 200   | 1,92                | 0,11  | 33,84  | 144,06           | 0,04     | 0,07   | 1,48  |        | 59,65  | 54,02                    | 38,85  | 1,23 |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)        | 60    | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64           | 0,07     | 0,02   |       |        | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66 |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)           | 36    | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36            | 0,07     | 0,03   |       |        | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40 |  |
| 246-2008г         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ 100   | 100   | 0,70                | 0,10  | 1,90   | 11,30            | 0,01     |        | 1,40  |        | 3,40   | 6,00                     | 2,80   | 0,10 |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                           |       | 32,83               | 21,14 | 146,54 | 908,75           | 0,45     | 0,42   | 26,76 | 112,62 | 265,16 | 535,98                   | 182,43 | 6,28 |  |

**ОБЕД 1**

|                       |                           |     |              |              |               |               |             |             |              |               |               |               |               |             |  |  |
|-----------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 59-2008г.             | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 3,14         | 4,80         | 13,54         | 109,88        | 0,09        | 0,12        | 16,98        | 27,50         | 80,18         | 88,05         | 31,43         | 0,85        |  |  |
| 161-2008г             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100        | 100 | 15,29        | 3,33         | 9,89          | 130,70        | 0,08        | 0,10        | 0,41         | 23,20         | 46,90         | 161,45        | 34,94         | 0,76        |  |  |
|                       | РИС С ОВОЩАМИ(180)        | 180 | 4,77         | 11,85        | 43,52         | 299,81        | 0,09        | 0,08        | 6,49         | 61,92         | 46,11         | 130,94        | 48,37         | 1,28        |  |  |
| №280-200              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ          | 200 | 1,92         | 0,11         | 33,84         | 144,06        | 0,04        | 0,07        | 1,48         |               | 59,65         | 54,02         | 38,85         | 1,23        |  |  |
| 108/2013              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)        | 60  | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,64        | 0,07        | 0,02        |              |               | 12,00         | 39,00         | 8,40          | 0,66        |  |  |
| 109/2013              | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)           | 36  | 2,45         | 0,47         | 14,33         | 72,36         | 0,07        | 0,03        |              |               | 16,92         | 56,52         | 17,64         | 1,40        |  |  |
| 246-2008г             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ 100   | 100 | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,30         | 0,01        |             |              |               | 3,40          | 6,00          | 2,80          | 0,10        |  |  |
| <b>Итого ОБЕД 1 :</b> |                           |     | <b>32,83</b> | <b>21,14</b> | <b>146,54</b> | <b>908,75</b> | <b>0,45</b> | <b>0,42</b> | <b>26,76</b> | <b>112,62</b> | <b>265,16</b> | <b>535,98</b> | <b>182,43</b> | <b>6,28</b> |  |  |

**Всего за день :** 61,75 65,90 223,29 1734,83 0,60 0,71 65,56 237,62 387,89 735,22 226,93 9,38

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6**

## День 5

| № п.з.                                | Наименование блюда                         | Выход    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
|                                       |                                            |          | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |
| ЗАВТРАК 2                             |                                            |          |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |  |
| №181-200                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 250         | 250      | 23,58               | 24,03 | 23,21  | 403,44        | 0,27     | 0,27   | 31,24 | 75,92  | 44,62  | 266,95                   | 55,13  | 2,89  |  |
| 300-2008г                             | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ                      | 200      |                     |       | 14,97  | 59,88         |          |        |       |        | 0,45   |                          |        | 0,05  |  |
| 108/2013                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                         | 40       | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |       |        | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44  |  |
| 109/2013                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                            | 24       | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |       |        | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94  |  |
| 9-2008г                               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100               | 100      | 1,52                | 10,11 | 11,07  | 141,33        | 0,07     | 0,08   | 5,85  |        | 31,69  | 64,57                    | 44,48  | 0,83  |  |
| Итого ЗАВТРАК 2 :                     |                                            |          | 29,77               | 34,77 | 78,48  | 746,65        | 0,42     | 0,38   | 37,09 | 75,92  | 96,04  | 395,20                   | 116,97 | 5,15  |  |
| ОБЕД 1                                |                                            |          |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |  |
| 63-2008г                              | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10/2 | 2,20                | 5,84  | 9,57   | 99,62         | 0,07     | 0,07   | 33,95 | 35,00  | 56,98  | 57,39                    | 24,72  | 0,88  |  |
| №209-200                              | КОТЛЕТА, БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 100               | 100      | 16,04               | 12,76 | 10,37  | 220,44        | 0,07     | 0,11   | 1,27  | 24,40  | 38,84  | 109,35                   | 14,66  | 0,90  |  |
| №227-200                              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 180               | 180      | 6,91                | 6,86  | 41,96  | 257,20        | 0,09     | 0,03   |       | 18,00  | 16,94  | 42,29                    | 15,74  | 0,92  |  |
| №280-200                              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                            | 200      | 0,74                | 0,16  | 36,03  | 148,49        | 0,05     | 0,03   |       |        | 26,05  | 41,28                    | 13,44  | 1,01  |  |
| 108/2013                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                         | 60       | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |       |        | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66  |  |
| 109/2013                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                            | 36       | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |       |        | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40  |  |
| 246-2008                              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ (100)                 | 100      | 1,10                | 0,20  | 3,80   | 21,40         | 0,02     | 0,01   | 6,25  |        | 3,50   | 6,50                     | 5,00   | 0,23  |  |
| Итого ОБЕД 1 :                        |                                            |          | 34,00               | 26,77 | 145,58 | 960,15        | 0,44     | 0,30   | 41,47 | 77,40  | 171,23 | 352,33                   | 99,60  | 6,00  |  |
| Всего за день :                       |                                            |          | 63,77               | 61,54 | 224,06 | 1706,80       | 0,86     | 0,68   | 78,56 | 153,32 | 267,27 | 747,53                   | 216,57 | 11,15 |  |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5 |                                            |          |                     |       |        |               |          |        |       |        |        |                          |        |       |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5**



## День 6

| День 0            |                                       |               |                     |       |        |               |          |        |        |        |        |                          |        |       |  |
|-------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
| № п.п.            | Наименование блюда                    | Взв. продукта | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|                   |                                       |               | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | Са     | Р                        | Мг     | Fe    |  |
| ЗАВТРАК 1         |                                       |               |                     |       |        |               |          |        |        |        |        |                          |        |       |  |
| 106-2008г         | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ        | 200           | 6,64                | 5,82  | 39,76  | 237,99        | 0,09     | 0,13   | 0,91   | 34,00  | 101,59 | 103,74                   | 18,23  | 0,60  |  |
| 139-2008          | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                         | 40            | 5,08                | 4,60  | 0,28   | 62,84         | 0,03     | 0,18   |        | 100,00 | 22,00  | 76,80                    | 4,80   | 1,00  |  |
| №296-200          | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ               | 200           | 1,35                | 1,16  | 15,70  | 78,68         | 0,02     | 0,07   | 0,61   | 9,30   | 56,21  | 41,85                    | 6,51   | 0,09  |  |
| 89-2008г          | ФРУКТ                                 | 100           | 0,90                | 0,20  | 8,10   | 37,80         | 0,04     | 0,03   | 60,00  |        | 34,00  | 23,00                    | 13,00  | 0,30  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                    | 40            | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |        |        | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                       | 24            | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |        |        | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94  |  |
| Итого ЗАВТРАК 1 : |                                       |               | 18,64               | 12,41 | 93,07  | 559,31        | 0,26     | 0,44   | 61,52  | 143,30 | 233,08 | 309,07                   | 59,90  | 3,37  |  |
| ОБЕД 1            |                                       |               |                     |       |        |               |          |        |        |        |        |                          |        |       |  |
| 47-2008г.         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ        | 250           | 3,06                | 3,26  | 21,04  | 125,72        | 0,13     | 0,08   | 20,42  | 15,20  | 32,93  | 73,61                    | 30,88  | 1,23  |  |
| №181-200          | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 250    | 250           | 23,58               | 24,03 | 23,21  | 403,44        | 0,27     | 0,27   | 31,24  | 75,92  | 44,62  | 266,95                   | 55,13  | 2,89  |  |
|                   | СОК С МЯКОТЬЮ (200)                   | 200           | 1,00                |       | 25,40  | 105,60        | 0,04     | 0,08   | 8,00   |        | 40,00  | 36,00                    | 20,00  | 0,40  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                    | 60            | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |        |        | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                       | 36            | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |        |        | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40  |  |
| №32-2008г         | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 100           | 2,12                | 5,30  | 12,73  | 107,20        | 0,06     | 0,04   | 9,39   |        | 9,83   | 35,84                    | 14,23  | 0,51  |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                                       |               | 36,77               | 33,54 | 126,23 | 954,96        | 0,64     | 0,52   | 69,05  | 91,12  | 156,30 | 507,92                   | 146,28 | 7,09  |  |
| Всего за день :   |                                       |               | 55,41               | 45,95 | 219,30 | 1514,27       | 0,90     | 0,96   | 130,57 | 234,42 | 389,38 | 816,99                   | 206,18 | 10,46 |  |

## День 7

| № рецеп.        | Наименование блюда                  | Выход    | Пищевые вещества, г |        |         | Калории, ккал | Витамины |        |          |          | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|-----------------|-------------------------------------|----------|---------------------|--------|---------|---------------|----------|--------|----------|----------|--------------------------|---------|--------|-------|
|                 |                                     |          | Б                   | Ж      | У       |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг    | А, мкг   | Са                       | Р       | Мg     | Fe    |
| ЗАВТРАК 2       |                                     |          |                     |        |         |               |          |        |          |          |                          |         |        |       |
| 192-2008г.      | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ105/50        | 105/50   | 28,43               | 25,13  | 9,93    | 379,55        | 0,47     | 3,41   | 51,06    | 12711,50 | 46,97                    | 504,10  | 30,67  | 10,82 |
| №239-200        | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180              | 180      | 3,63                | 6,66   | 29,15   | 191,05        | 0,22     | 0,14   | 35,64    | 32,80    | 33,04                    | 108,52  | 41,78  | 1,73  |
| 300-2008г       | ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ               | 200      |                     |        | 14,97   | 59,88         |          |        |          |          | 0,45                     |         |        | 0,05  |
|                 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40             | 40       | 3,84                | 3,06   | 48,75   | 237,84        | 0,05     | 0,01   |          |          | 7,15                     | 32,50   | 5,85   | 0,52  |
| 108/2013        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                  | 40       | 3,04                | 0,32   | 19,68   | 93,76         | 0,04     | 0,01   |          |          | 8,00                     | 26,00   | 5,60   | 0,44  |
| 109/2013        | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                     | 24       | 1,63                | 0,31   | 9,55    | 48,24         | 0,04     | 0,02   |          |          | 11,28                    | 37,68   | 11,76  | 0,94  |
|                 | Итого ЗАВТРАК 2 :                   | 40,57    | 35,48               | 132,03 | 1010,32 | 0,82          | 3,59     | 86,70  | 12744,30 | 106,89   | 708,80                   | 95,66   | 14,50  |       |
| ОБЕД 1          |                                     |          |                     |        |         |               |          |        |          |          |                          |         |        |       |
| 37/2008         | БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО | 250/10/2 | 1,95                | 5,17   | 12,07   | 102,61        | 0,05     | 0,06   | 21,95    | 15,00    | 57,38                    | 55,90   | 25,94  | 1,16  |
| 406-2013г.      | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 250          | 250      | 20,07               | 27,12  | 45,42   | 506,07        | 0,14     | 0,16   | 3,85     | 33,32    | 33,92                    | 239,97  | 53,96  | 1,96  |
| №289-200        | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                | 200      | 0,68                | 0,28   | 24,63   | 103,76        | 0,01     | 0,06   | 200,00   |          | 12,45                    | 3,40    | 3,40   | 0,65  |
| 108/2013        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                  | 60       | 4,56                | 0,48   | 29,52   | 140,64        | 0,07     | 0,02   |          |          | 12,00                    | 39,00   | 8,40   | 0,66  |
| 109/2013        | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                     | 36       | 2,45                | 0,47   | 14,33   | 72,36         | 0,07     | 0,03   |          |          | 16,92                    | 56,52   | 17,64  | 1,40  |
| №16-2008        | САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТ. | 100      | 0,71                | 10,09  | 1,88    | 101,17        | 0,03     | 0,02   | 9,37     |          | 20,37                    | 29,40   | 14,44  | 0,49  |
|                 | Итого ОБЕД 1 :                      | 30,42    | 43,61               | 127,85 | 1026,61 | 0,37          | 0,35     | 235,17 | 48,32    | 153,04   | 424,19                   | 123,78  | 6,32   |       |
| Всего за день : |                                     |          | 70,99               | 79,09  | 259,88  | 2036,93       | 1,19     | 3,94   | 321,87   | 12792,62 | 259,93                   | 1132,99 | 219,44 | 20,82 |



## День 8

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

## День 9

|                   |                                      | День 9 |                     |       |        |               |          |        |       |         |        |                          |        |       |  |
|-------------------|--------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|---------|--------|--------------------------|--------|-------|--|
| № п.п.            | Наименование блюда                   | Выход  | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |         |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |
|                   |                                      |        | Б                   | Ж     | У      |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг  | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |  |
| ЗАВТРАК 2         |                                      |        |                     |       |        |               |          |        |       |         |        |                          |        |       |  |
| 142-2008г.        | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200   | 200    | 21,97               | 10,13 | 36,59  | 325,37        | 0,13     | 0,28   | 6,57  | 51,46   | 120,96 | 206,72                   | 65,34  | 1,43  |  |
| 481/2013          | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ГОР)30              | 30     | 2,21                | 2,60  | 17,15  | 100,76        | 0,01     | 0,06   | 0,15  | 6,43    | 46,97  | 33,51                    | 5,20   | 0,03  |  |
| №501-201          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200    | 3,20                | 2,74  | 18,34  | 109,82        | 0,04     | 0,15   | 1,30  | 20,00   | 120,30 | 90,00                    | 14,00  | 0,13  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                   | 40     | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76         | 0,04     | 0,01   |       |         | 8,00   | 26,00                    | 5,60   | 0,44  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)                      | 24     | 1,63                | 0,31  | 9,55   | 48,24         | 0,04     | 0,02   |       |         | 11,28  | 37,68                    | 11,76  | 0,94  |  |
| Итого ЗАВТРАК 2 : |                                      |        | 32,05               | 16,10 | 101,31 | 677,95        | 0,26     | 0,52   | 8,02  | 77,89   | 307,51 | 393,91                   | 101,90 | 2,97  |  |
| ОБЕД 1            |                                      |        |                     |       |        |               |          |        |       |         |        |                          |        |       |  |
| №71-2008          | СУП КАРТОФ.С КРУПНОЙ С РЫБ.КОНСЕРВОЙ | 250    | 5,96                | 9,45  | 19,55  | 187,02        | 0,12     | 0,11   | 16,67 | 10,00   | 31,75  | 126,12                   | 37,89  | 1,39  |  |
| 633/83            | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 105/50        | 155    | 30,61               | 25,96 | 15,30  | 417,32        | 0,23     | 1,58   | 14,99 | 2512,00 | 37,52  | 268,40                   | 18,03  | 14,51 |  |
| №239-200          | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180               | 180    | 3,63                | 6,66  | 29,15  | 191,05        | 0,22     | 0,14   | 35,64 | 32,80   | 33,04  | 108,52                   | 41,78  | 1,73  |  |
| 282-2008г         | КОМПОТ ИЗ СВ ФРУКТОВ                 | 200    | 0,32                | 0,32  | 22,81  | 95,40         | 0,02     | 0,02   | 8,00  |         | 13,25  | 8,80                     | 7,20   | 1,81  |  |
| 108/2013          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                   | 60     | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 140,64        | 0,07     | 0,02   |       |         | 12,00  | 39,00                    | 8,40   | 0,66  |  |
| 109/2013          | ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)                      | 36     | 2,45                | 0,47  | 14,33  | 72,36         | 0,07     | 0,03   |       |         | 16,92  | 56,52                    | 17,64  | 1,40  |  |
| №22-2008          | САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТ.  | 100    | 1,00                | 10,17 | 3,46   | 109,38        | 0,06     | 0,04   | 22,75 |         | 20,10  | 25,36                    | 18,64  | 0,88  |  |
| Итого ОБЕД 1 :    |                                      |        | 48,53               | 53,51 | 134,12 | 1213,17       | 0,79     | 1,94   | 98,05 | 2554,80 | 164,58 | 632,72                   | 149,58 | 22,38 |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9**



## День 10

Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,2

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2



| № п/п | Наименование группы пищевой продукции                                                         | В среднем за период | Норма в сутки, г(мл) | Норма при диетическом питании, г(мл) | Отклонение от нормы, % |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------|
| 1     | МОЛОКО                                                                                        | 130,00              | 350,00               | 175,00                               | -25,71%                |
| 2     | КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ                                                                       | 0,00                | 180,00               | 90,00                                | -100,00%               |
| 3     | ТВОРОГ (5%-9%ж.д.)                                                                            | 32,15               | 60,00                | 30,00                                | 7,17%                  |
| 4     | СМЕТАНА                                                                                       | 5,75                | 10,00                | 5,00                                 | 15,00%                 |
| 5     | Сыр                                                                                           | 1,66                | 15,00                | 7,50                                 | -77,87%                |
| 6     | Мясо 1 категории                                                                              | 36,00               | 78,00                | 39,00                                | -7,69%                 |
| 7     | Птица (куры, цыплята бройлеры)                                                                | 28,54               | 53,00                | 26,50                                | 7,70%                  |
| 8     | Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                            | 8,33                | 40,00                | 20,00                                | -58,35%                |
| 9     | Рыба (филе) в т.ч. слабо или малосоленное                                                     | 47,00               | 77,00                | 38,50                                | 22,08%                 |
| 10    | Яйцо                                                                                          | 40,00               | 50,00                | 25,00                                | 60,00%                 |
| 11    | КАРТОФЕЛЬ                                                                                     | 183,00              | 187,00               | 93,50                                | 95,72%                 |
| 12    | ОВОЩИ (свежие, замороженные, консервированные) включая соевые и квашенные, томат пюре, зелень | 195,00              | 320,00               | 160,00                               | 21,88%                 |
| 13    | Фрукты свежие                                                                                 | 100,00              | 185,00               | 92,50                                | 8,11%                  |
| 14    | СУХОФРУКТЫ                                                                                    | 9,75                | 20,00                | 10,00                                | -2,50%                 |
| 15    | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ                                                                      | 100,00              | 200,00               | 100,00                               | 0,00%                  |
| 16    | СПЕЦИИ                                                                                        | 1,00                | 2,00                 | 1,00                                 | 0,00%                  |
| 17    | Хлеб ржаной                                                                                   | 60,00               | 120,00               | 60,00                                | 0,00%                  |
| 18    | Хлеб пшеничный                                                                                | 100,00              | 200,00               | 100,00                               | 0,00%                  |
| 19    | Крупы, бобовые                                                                                | 32,40               | 50,00                | 25,00                                | 29,60%                 |
| 20    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                            | 11,59               | 20,00                | 10,00                                | 15,90%                 |
| 21    | МУКА ПШЕНИЧНАЯ                                                                                | 12,50               | 20,00                | 10,00                                | 25,00%                 |
| 22    | МАСЛО сливочное                                                                               | 18,90               | 35,00                | 17,50                                | 8,00%                  |
| 23    | МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                                                                            | 10,08               | 18,00                | 9,00                                 | 12,00%                 |
| 24    | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                                          | 3,33                | 15,00                | 7,50                                 | -55,60%                |
| 25    | Чай                                                                                           | 1,20                | 2,00                 | 1,00                                 | 20,00%                 |
| 26    | КАКАО-ПОРОШОК                                                                                 | 0,60                | 1,20                 | 0,60                                 | 0,00%                  |
| 27    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                                              | 0,60                | 2,00                 | 1,00                                 | -40,00%                |
| 28    | САХАР                                                                                         | 18,60               | 35,00                | 17,50                                | 6,29%                  |
| 29    | ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                                                                          | 0,18                | 0,30                 | 0,15                                 | 20,00%                 |
| 30    | КРАХМАЛ                                                                                       | 2,00                | 4,00                 | 2,00                                 | 0,00%                  |
| 31    | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ                                                                     | 3,00                | 5,00                 | 2,50                                 | 0,86%                  |
| ИТОГО |                                                                                               |                     |                      |                                      |                        |

Пищевые вещества, энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества

| № п/п | Наименование группы веществ | В среднем за период | Норма в сутки, г,мг,ккал,мкг | Отклонение от нормы, % |
|-------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|
| 1     | БЕЛКИ                       | 92                  | 90                           | 2,22%                  |
| 2     | ЖИРЫ                        | 97                  | 92                           | 5,43%                  |
| 3     | УГЛЕВОДЫ                    | 410                 | 383                          | 7,05%                  |
| 4     | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ     | 2870                | 2720                         | 5,51%                  |
| 5     | ВИТАМИН С                   | 72                  | 70                           | 2,86%                  |
| 6     | ВИТАМИН В1                  | 1,5                 | 1,4                          | 7,14%                  |
| 7     | ВИТАМИН В2                  | 1,6                 | 1,6                          | 0,00%                  |
| 8     | ВИТАМИН А                   | 875                 | 900                          | -2,78%                 |
| 9     | ВИТАМИН D                   | 9,85                | 10                           | -1,50%                 |
| 10    | КАЛЬЦИЙ                     | 1300                | 1200                         | 8,33%                  |
| 11    | ФОСФОР                      | 1254                | 1200                         | 4,50%                  |
| 12    | МАГНИЙ                      | 264                 | 300                          | -12,00%                |
| 13    | ЖЕЛЕЗО                      | 19                  | 18                           | 5,56%                  |
| 14    | КАЛИЙ                       | 1400                | 1200                         | 16,67%                 |
| 15    | ИОД                         | 0,12                | 0,1                          | 20,00%                 |
| 16    | СЕЛЕН                       | 0,029               | 0,05                         | -42,00%                |
| 17    | ФТОР                        | 3,87                | 4                            | -3,25%                 |
| ИТОГО |                             |                     |                              |                        |