

УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ *Бирючская СОШ*



"11" *окт* 2021 г.

ФИО, подпись

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2021-2022 гг. для питания детей в школе в возрасте с

7 до 10 лет с определением пищевой и энергетической ценности

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Техничко-технологические карты кулинарных изделий

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта             | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |        |      | Микроэлементы, мг |         |        |       |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|--------|------|-------------------|---------|--------|-------|
|                 |                                          |                 | белки                                   | жиры  | углеводы | ккал                    | В1           | С     | А      | Е    | Ca                | Р       | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК         |                                          |                 |                                         |       |          |                         |              |       |        |      |                   |         |        |       |
| 132             | тефтели с соусом рис                     | 150/50/30       | 13,25                                   | 14,5  | 22,1     | 361                     | 0,05         | 0,05  | 0,02   | 0,2  | 146,19            | 253,17  | 18,4   | 1,3   |
| ТТК             | Хлеб пшен. с маслом                      | 40/5            | 3,34                                    | 7,6   | 29,81    | 120                     | 0,04         | 0     | 0,275  | 0,55 | 20,4              | 33,6    | 5,6    | 0,46  |
| 294             | Кисель                                   | 200             | 0,35                                    | 0,6   | 22,79    | 103,84                  | 0,01         | 0,36  | 0      | 0,2  | 82,89             | 114,04  | 8,04   | 0,51  |
| к/к             |                                          |                 | 0,9                                     | 0     | 11,8     | 36                      | 0,04         | 60    | 8      | 0,2  | 34                | 23      | 13     | 0,03  |
|                 | Итого                                    |                 | 17,84                                   | 22,7  | 86,5     | 620,84                  | 0,14         | 60,41 | 8,295  | 1,15 | 283,48            | 423,81  | 45,04  | 2,3   |
| ОБЕД            |                                          |                 |                                         |       |          |                         |              |       |        |      |                   |         |        |       |
| 20              | Салат изморк. капуста с р/маслом (сезон) | 60              | 0,6                                     | 4,81  | 1,87     | 53,28                   | 0,02         | 3,75  | 0      | 2,74 | 17,85             | 31,67   | 10,54  | 0,45  |
| 111             | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 200             | 2,05                                    | 2,22  | 12,55    | 87,2                    | 0,07         | 4,86  | 0      | 0    | 23,6              | 46,18   | 19,04  | 0,8   |
| 302             | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 5,33                                    | 6,93  | 2,58     | 305,7                   | 0,08         | 2     | 0,02   | 0,4  | 118,59            | 269,5   | 33,7   | 3,12  |
| 98              | Котлета мясная                           | 65              | 9,87                                    | 17,33 | 8,8      | 230,67                  | 0,08         | 0,27  | 4,67   | 0,57 | 34,53             | 140     | 26,67  | 1,87  |
| 234             | Том/соус                                 | 30              | 0,48                                    | 1,51  | 2,69     | 35,52                   | 0,01         | 6,35  | 0      | 0    | 62,50             | 54,21   | 1,88   | 0,11  |
| 283             | сок фруктовый                            | 200             | 0,04                                    | 0     | 25,05    | 91,83                   | 0            | 0     | 0      | 0    | 12                | 2,8     | 0      | 0,05  |
| к/к             | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                    | 0,1          | 0     | 0      | 0    | 15,2              | 33,6    | 13,2   | 0,8   |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич                        | 48              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                   | 0,09         | 0     | 0,24   | 1,1  | 15,8              | 93,1    | 27,3   | 2,1   |
|                 | Итого                                    |                 | 24,73                                   | 33,6  | 68,84    | 907,87                  | 0,45         | 17,23 | 4,93   | 4,81 | 288,07            | 668,26  | 132,33 | 9,25  |
|                 | Всего за день                            |                 | 42,57                                   | 56,3  | 155,34   | 1528,71                 | 0,59         | 77,64 | 13,225 | 5,96 | 571,55            | 1092,07 | 177,37 | 11,55 |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

| Номер<br>рецептуры | Наименование блюда,<br>продукта       | Выход<br>порции, г | Пищевые вещества<br>(химический состав), г |       |          | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины, мг |       |       |       | Микроэлементы, мг |        |        |      |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|--------|------|
|                    |                                       |                    | белки                                      | жиры  | углеводы |                                | ккал         | B1    | C     | A     | E                 | Ca     | P      | Mg   |
| ЗАВТРАК            |                                       |                    |                                            |       |          |                                |              |       |       |       |                   |        |        |      |
| 171                | Каша пшенная на<br>молоке с маслом    | 150/5              | 5,096                                      | 8,05  | 6,6      | 325,63                         | 0,046        | 16,93 | 0,03  | 48,71 | 237               | 18,4   | 1,02   | 1,02 |
| 283                | Чай с сахаром                         | 200/15             | 0,04                                       | 0     | 25,05    | 91,83                          | 0            | 0     | 0     | 0     | 12                | 2,8    | 0      | 0,05 |
| 3                  | Хлеб пшен                             | 40/10              | 5,86                                       | 1,8   | 29,68    | 145                            | 0,04         | 0,07  | 0,1   | 0,54  | 126               | 96     | 9,25   | 0,54 |
| к/к                | Йогурт                                | 1шт                | 2,3                                        | 2,1   | 3,8      | 47,1                           | 0            | 0,6   | 0     | 0     | 62,8              | 28,9   | 0,02   | 0,2  |
|                    | Итого                                 |                    | 13,30                                      | 11,95 | 65,13    | 609,56                         | 0,086        | 17,6  | 0,13  | 49,25 | 437,8             | 146,1  | 10,29  | 1,81 |
| ОБЕД               |                                       |                    |                                            |       |          |                                |              |       |       |       |                   |        |        |      |
| 53                 | Салат из свеклы с<br>зеленым горошком | 50                 | 0,68                                       | 3,71  | 38,83    | 47,46                          | 0,04         | 12,25 | 1,2   | 0     | 19,55             | 69,73  | 10,67  | 0,5  |
| 96                 | Рассольник<br>«Ленинградский»         | 200                | 1,68                                       | 4,09  | 13,27    | 96,6                           | 0,08         | 6,03  | 26,8  | 1,21  | 21,16             | 57,56  | 20,72  | 0,78 |
| 246                | Гуляш из отварного<br>мяса (говядина) | 65/30              | 16,05                                      | 27,09 | 9,71     | 243,55                         | 0,02         | 0     | 20    | 0,02  | 0,01              | 0,01   | 0,01   | 0,6  |
| 138                | Картофельное пюре                     | 150                | 3,06                                       | 4,8   | 20,45    | 137,25                         | 0,14         | 18,17 | 25,5  | 6,02  | 36,98             | 86,6   | 27,75  | 1,01 |
| 294                | Компот из<br>сухофруктов              | 200                | 1,54                                       | 0,06  | 22,79    | 103,84                         | 0,01         | 0,36  | 0     | 40,2  | 132,89            | 84,04  | 0,45   | 0,51 |
| к/к                | Хлеб ржано-пшенич                     | 40                 | 3,3                                        | 0,6   | 20,25    | 100,8                          | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1  |
| к/к                | Хлеб пшеничный                        | 50                 | 3,1                                        | 0,2   | 20,1     | 94,7                           | 0,1          | 0     | 0     | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8  |
|                    | Итого                                 |                    | 29,41                                      | 40,55 | 145,4    | 824,2                          | 0,48         | 36,81 | 73,74 | 48,55 | 241,59            | 424,64 | 100,1  | 6,3  |
|                    | Всего за день                         |                    | 42,71                                      | 52,5  | 210,53   | 1433,76                        | 0,566        | 54,41 | 73,87 | 97,8  | 679,39            | 570,74 | 110,39 | 8,11 |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта              | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг |       |        |       | Микроэлементы, мг |        |        |       |
|-----------------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|--------|-------|-------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                           |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                              | B1           | C     | A      | E     | Ca                | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК         |                                           |                 |                                         |       |          |                              |              |       |        |       |                   |        |        |       |
| ТТК             | тефтели с соусом                          | 50/30           | 8,25                                    | 21,45 | 0,38     | 153,8                        | 0,9          | 0     | 0      | 15,27 | 97,2              | 8,72   | 0,98   | 6,05  |
| ТТК             | гречка отварной                           | 150             | 0,1                                     | 0     | 66,8     | 168                          | 0            | 1,1   | 25     | 0     | 18,3              | 4      | 3      | 0,3   |
| ТТК             | Хлеб пшен. с маслом                       | 40/5            | 3,34                                    | 7,6   | 29,81    | 120                          | 0,04         | 0     | 0,275  | 0,55  | 20,4              | 33,6   | 5,6    | 0,46  |
| к/к             | какао                                     | 200             | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                           | 0            | 2,2   | 0      | 4     | 16                | 18     | 6      | 0,6   |
|                 | Итого                                     |                 | 11,89                                   | 29,05 | 110,59   | 497,8                        | 0,94         | 3,3   | 25,275 | 19,82 | 151,9             | 64,32  | 15,58  | 7,41  |
| ОБЕД            |                                           |                 |                                         |       |          |                              |              |       |        |       |                   |        |        |       |
| 6               | Салат из св. огурцы с рас. мас.           | 50              | 0,77                                    | 0,06  | 5,46     | 24,06                        | 0,015        | 14,73 | 0,915  | 0,1   | 23,77             | 17,69  | 9,545  | 0,365 |
| 56              | Борщ с капустой и картофелем на м/бульоне | 200             | 1,44                                    | 3,93  | 8,74     | 98,3                         | 0,04         | 8,54  | 0      | 0,08  | 39,78             | 43,68  | 20,9   | 0,98  |
| 279             | Тефтели мясные говяж                      | 65/30           | 12,44                                   | 9,24  | 12,56    | 183                          | 0,08         | 0,12  | 23     | 0     | 35                | 133,1  | 25,7   | 1,2   |
| 309             | Макароны отварные                         | 150             | 5,36                                    | 1,99  | 26,52    | 202,1                        | 0,072        | 2,71  | 0,03   | 0     | 157               | 282    | 17,34  | 1,03  |
| 295             | компот из яблок                           | 200             | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                           | 0,02         | 0,36  | 0      | 2,25  | 68,8              | 73,4   | 14,4   | 0,5   |
| к/к             | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                         | 0,1          | 0     | 0      | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8   |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич                         | 48              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                        | 0,09         | 0     | 0,24   | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1   |
|                 | Итого                                     |                 | 26,61                                   | 16,02 | 107,23   | 758,96                       | 0,42         | 26,46 | 24,19  | 3,53  | 355,35            | 676,57 | 128,39 | 6,98  |
|                 | Всего за день                             |                 | 38,50                                   | 45,07 | 217,82   | 1256,76                      | 1,36         | 29,76 | 49,46  | 23,35 | 507,25            | 740,89 | 143,97 | 14,39 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг |       |       |       | Микроэлементы, мг |        |        |       |
|-----------------|------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|--------|-------|
|                 |                              |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                              | B1           | C     | A     | E     | Ca                | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК         |                              |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |       |
| ТТК             | пельмени с бульоном          | 200             | 16,05                                   | 24,9  | 9,71     | 143,55                       | 0,02         | 0     | 20    | 0,02  | 0,01              | 0,01   | 0,01   | 0,6   |
| 23              | печенье                      | 30              | 5,33                                    | 6,93  | 2,58     | 305,7                        | 0,08         | 2     | 0,02  | 0,4   | 118,59            | 269,5  | 33,7   | 3,12  |
| к/к             | Хлеб пшеничный               | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                         | 0,04         | 0     | 0     | 0,44  | 8                 | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 283             | Чай с сахаром                | 200             | 0,04                                    | 0     | 25,05    | 91,83                        | 0            | 0     | 0     | 0     | 12                | 2,8    | 0      | 0,05  |
|                 | Итого                        |                 | 24,52                                   | 32,03 | 57,44    | 635,78                       | 0,14         | 2     | 20,02 | 0,86  | 138,6             | 298,31 | 39,31  | 4,21  |
| ОБЕД            |                              |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |       |
| 17              | салат яблоко,изюм,иогурт     | 50              | 1,2                                     | 4,06  | 10,42    | 83,96                        | 0,04         | 2,85  | 0     | 1,02  | 30,11             | 56,5   | 39,5   | 0,84  |
| 96              | суп с макаронам м/к бульоне  | 200             | 1,41                                    | 3,96  | 6,32     | 71,8                         | 0,046        | 12,62 | 0     | 2,3   | 39,4              | 93,2   | 17,7   | 0,66  |
| 259             | куры тушёные с овощами       | 80/30           | 9,98                                    | 3,99  | 4,21     | 199,2                        | 0,52         | 0,82  | 36,12 | 0,82  | 36,38             | 94,8   | 19,43  | 0,84  |
| 176             | Рис отварной                 | 150             | 3,67                                    | 5,42  | 36,57    | 180,11                       | 0,03         | 0     | 27    | 4     | 2,61              | 61,5   | 19,01  | 0,53  |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич            | 40              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                        | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1   |
| к/к             | Хлеб пшеничный               | 40              | 4,4                                     | 0,35  | 29,68    | 104                          | 0,1          | 0     | 0     | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8   |
| 294             | чай с/с                      | 200             | 1,54                                    | 0,06  | 22,79    | 103,84                       | 0,01         | 0,36  | 0     | 40,2  | 82,89             | 114,04 | 0,45   | 0,51  |
|                 | Итого                        |                 | 25,5                                    | 18,44 | 130,24   | 843,71                       | 0,836        | 16,65 | 63,36 | 49,44 | 222,39            | 546,74 | 136,59 | 6,28  |
|                 | Всего за день                |                 | 50,02                                   | 50,47 | 187,68   | 1479,49                      | 0,976        | 18,65 | 83,38 | 50,3  | 360,99            | 845,05 | 175,9  | 10,49 |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта    | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |       |      | Микроэлементы, мг |         |        |       |
|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|-------|------|-------------------|---------|--------|-------|
|                 |                                 |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                         | ккал         | B1    | C     | A    | E                 | Ca      | P      | Mg    |
| ЗАВТРАК         |                                 |                 |                                         |       |          |                         |              |       |       |      |                   |         |        |       |
| 23              | печенье юбилейное               | 60              | 0,24                                    | 0,03  | 0,75     | 6                       | 0,06         | 25    | 1,2   | 0    | 14                | 26      | 20     | 1     |
| 246             | куры с овощами                  | 80/30           | 13,5                                    | 9,2   | 8,6      | 241,2                   | 0,19         | 12,7  | 52,4  | 1    | 30                | 239     | 17     | 5     |
| 309             | Макароны отварные               | 150             | 5,36                                    | 6,99  | 26,52    | 202,1                   | 0,072        | 2,71  | 0,03  | 2    | 157               | 282     | 17,34  | 1,03  |
| 286             | Чай с сахаром и лимоном         | 200/10/10       | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                      | 0            | 2,2   | 0     | 4    | 16                | 8       | 6      | 0,05  |
| к/к             | Хлеб пшеничный                  | 40              | 4,4                                     | 0,35  | 29,68    | 104                     | 0,04         | 0     | 0     | 0,44 | 8                 | 26      | 5,6    | 0,44  |
|                 | Итого за день                   |                 | 23,70                                   | 16,57 | 79,15    | 609,30                  | 0,36         | 42,61 | 53,63 | 7,44 | 225,00            | 581,00  | 65,94  | 7,52  |
| ОБЕД            |                                 |                 |                                         |       |          |                         |              |       |       |      |                   |         |        |       |
| 20              | Салат из свежих помидор (сезон) | 50              | 0,6                                     | 4,81  | 1,87     | 53,28                   | 0,02         | 3,75  | 0     | 0    | 17,85             | 31,67   | 10,54  | 0,45  |
| 77              | Суп с рыбными консервами        | 200             | 1,57                                    | 2,17  | 29,69    | 68,6                    | 0,04         | 6,6   | 0     | 0,45 | 21,36             | 364,78  | 18,22  | 0,7   |
| 129             | Капуста тушёная с курой         | 180             | 19,7                                    | 15    | 13,65    | 269                     | 0,11         | 0,17  | 14,6  | 0,98 | 38,45             | 108,2   | 38,7   | 1,9   |
| 645             | Кисель плодово-ягодный          | 200             | 0,03                                    | 0     | 37,6     | 120,4                   | 0,01         | 0,48  | 0     | 0    | 148,05            | 38      | 0      | 0     |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич               | 40              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                   | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1  | 15,8              | 93,1    | 27,3   | 2,1   |
| к/к             | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                    | 0,1          | 0     | 0     | 0    | 15,2              | 33,6    | 13,2   | 0,8   |
|                 | Итого                           |                 | 28,3                                    | 22,78 | 123,16   | 706,78                  | 0,37         | 11    | 14,84 | 2,53 | 256,71            | 669,35  | 107,96 | 5,95  |
|                 | Всего за день                   |                 | 52,00                                   | 39,35 | 202,31   | 1316,08                 | 0,73         | 53,61 | 68,47 | 9,97 | 481,71            | 1250,35 | 173,90 | 13,47 |

шестой день

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта     | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |        |       | Микроэлементы, мг |        |         |        |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|--------|-------|-------------------|--------|---------|--------|
|                 |                                  |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                         | ккал         | В1    | С      | А     | Е                 | Ca     | P       | Mg     |
| ЗАВТРАК         |                                  |                 |                                         |       |          |                         |              |       |        |       |                   |        |         |        |
| ТТК             | куры с овощами                   | 80/30           | 6,05                                    | 13,85 | 0,38     | 153,8                   | 0,9          | 0     | 0      | 15,27 | 97,2              | 8,72   | 0,98    | 6,05   |
| 302             | Каша рисовая рассыпч             | 150             | 0,1                                     | 0     | 6,8      | 128                     | 0            | 1,1   | 25     | 0     | 8                 | 4      | 3       | 0,3    |
| ТТК             | Хлеб пшен с маслом               | 40/10           | 3,34                                    | 7,6   | 29,81    | 120                     | 0,04         | 0     | 0,275  | 0,55  | 20,4              | 2,9    | 5,6     | 0,46   |
| к/к             | компот курага                    | 200             | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                      | 0            | 2,2   | 0      | 4     | 16                | 8      | 6       | 0,6    |
|                 | Итого                            |                 | 9,69                                    | 21,45 | 50,59    | 457,8                   | 0,94         | 3,3   | 25,275 | 19,82 | 141,6             | 23,62  | 15,58   | 7,41   |
| ОБЕД            |                                  |                 |                                         |       |          |                         |              |       |        |       |                   |        |         |        |
| 6               | Салат из св. капусты с кукурузой | 50              | 0,77                                    | 0,06  | 5,46     | 24,06                   | 0,015        | 14,73 | 0,915  | 0,1   | 93,77             | 17,69  | 9,545   | 0,365  |
| 56              | суп с спагете м/к бульоне        | 200             | 1,44                                    | 3,93  | 8,74     | 83                      | 0,04         | 8,54  | 0      | 0,08  | 39,78             | 43,68  | 20,9    | 0,98   |
| 279             | Тефтели мясные                   | 65/30           | 18,44                                   | 9,24  | 12,56    | 183                     | 0,08         | 0,12  | 23     | 0     | 35                | 133,1  | 25,7    | 1,2    |
| 309             | Макароны отварные                | 150             | 5,36                                    | 1,99  | 26,52    | 102,1                   | 0,072        | 2,71  | 0,03   | 0     | 157               | 282    | 17,34   | 1,03   |
| 295             | сок натуральный                  | 200             | 0,36                                    | 0     | 24,66    | 95,4                    | 0,02         | 0,36  | 0      | 2,25  | 88,8              | 73,4   | 14,4    | 0,5    |
| к/к             | Хлеб пшеничный                   | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                    | 0,1          | 0     | 0      | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2    | 0,8    |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич                | 40              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                   | 0,09         | 0     | 0,24   | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3    | 2,1    |
|                 | Итого                            |                 | 32,77                                   | 16,02 | 118,29   | 683,06                  | 0,417        | 26,46 | 24,185 | 3,53  | 445,35            | 676,57 | 128,385 | 6,975  |
|                 | Всего за день                    |                 | 42,46                                   | 37,47 | 168,88   | 1140,86                 | 1,357        | 29,76 | 49,46  | 23,35 | 586,95            | 700,19 | 143,965 | 14,385 |

седьмой ДЕНЬ

| Номер рецептур<br>ы | Наименование блюда, продукта     | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |      |       | Микроэлементы, мг |        |        |      |
|---------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|------|-------|-------------------|--------|--------|------|
|                     |                                  |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                         | ккал         | В1    | С    | А     | Е                 | Ca     | Р      | Mg   |
| ЗАВТРАК             |                                  |                 |                                         |       |          |                         |              |       |      |       |                   |        |        |      |
| 138                 | каша рисовая с масл              | 150             | 3,1                                     | 2,5   | 24,5     | 246                     | 0,015        | 6,35  | 0    | 5,75  | 10,5              | 7,5    | 5,5    | 0,25 |
| ТТК                 | фрукт                            | 100             | 19,42                                   | 13,42 | 3,75     | 254,1                   | 0,06         | 0     | 0,08 | 1,62  | 75,37             | 18,01  | 16,04  | 0,47 |
| 283                 | Чай с сахаром                    | 200/15          | 0,04                                    | 0     | 25,05    | 91,83                   | 0            | 0     | 0    | 0     | 12                | 2,8    | 0      | 0,05 |
| 3                   | Хлеб пшен. с сыром               | 40/10           | 5,86                                    | 1,8   | 29,68    | 145                     | 0,04         | 0,07  | 0,1  | 0,54  | 126               | 96     | 9,25   | 0,54 |
|                     | Итого                            |                 | 28,42                                   | 17,72 | 82,98    | 736,93                  | 0,115        | 6,42  | 0,18 | 7,91  | 223,87            | 124,31 | 30,79  | 1,31 |
| ОБЕД                |                                  |                 |                                         |       |          |                         |              |       |      |       |                   |        |        |      |
| 23                  | Салат овощной с р/маслом         | 50              | 0,68                                    | 3,71  | 2,83     | 47,46                   | 0,04         | 12,25 | 0    | 0,1   | 10,55             | 19,73  | 10,67  | 0,5  |
| 104                 | Суп картофельный с фрикадельками | 200             | 8,89                                    | 16,59 | 13,5     | 159,8                   | 0            | 0,9   | 0    | 33,37 | 10,6              | 36,69  | 1,61   | 1,61 |
| 265                 | Плов с мясом (гов.)              | 180             | 13,25                                   | 14,5  | 12       | 361                     | 0,05         | 0,05  | 0,02 | 0,2   | 146,19            | 253,17 | 18,4   | 1,3  |
| к/к                 | Компот из кураги                 | 200             | 1,3                                     | 0,08  | 44,68    | 184,64                  | 0,03         | 1     | 0    | 0     | 182,89            | 114,04 | 26,2   | 0,86 |
| к/к                 | Хлеб ржано-пшенич                | 40              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                   | 0,09         | 0     | 0,24 | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1  |
| к/к                 | Хлеб пшеничный                   | 50              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                    | 0,1          | 0     | 0    | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8  |
|                     | Итого                            |                 | 30,52                                   | 35,68 | 113,36   | 948,4                   | 0,31         | 14,2  | 0,26 | 34,77 | 381,23            | 550,33 | 97,38  | 7,17 |
|                     | Всего за день                    |                 | 58,94                                   | 53,4  | 196,34   | 1685,33                 | 0,425        | 20,62 | 0,44 | 42,68 | 605,1             | 674,64 | 128,17 | 8,48 |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта                               | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг |       |       |       | Микроэлементы, мг |        |        |      |
|-----------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|--------|------|
|                 |                                                            |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                              | B1           | C     | A     | E     | Ca                | P      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК         |                                                            |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |      |
| 171             | Каша пшённая с маслом                                      | 150/5           | 4,9                                     | 9,25  | 24,71    | 260,18                       | 0,07         | 0,71  | 0     | 0,13  | 242,4             | 215,67 | 27,44  | 0,6  |
| 3               | Хлеб пшен.                                                 | 40              | 5,86                                    | 1,8   | 29,68    | 145                          | 0,04         | 0,07  | 0,1   | 0,54  | 126               | 96     | 9,25   | 0,54 |
| 307             | Кисель плод.-ягод.                                         | 200             | 0,03                                    | 0     | 37,6     | 150,4                        | 0,01         | 0,48  | 0     | 0     | 8,05              | 0      | 0      | 0    |
| 338             | иогурт                                                     | 1               | 0,29                                    | 0,2   | 7,55     | 28,5                         | 0,02         | 14,25 | 0     | 0,14  | 92,4              | 87,98  | 6,53   | 0,77 |
|                 | Итого                                                      |                 | 11,08                                   | 11,25 | 99,54    | 584,08                       | 0,14         | 15,51 | 0,1   | 0,81  | 468,85            | 399,65 | 43,22  | 1,91 |
| ОБЕД            |                                                            |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |      |
| 45              | салат помидорс рас маслом                                  | 50              | 1,064                                   | 4,86  | 6,82     | 48,32                        | 0,02         | 19,54 | 0     | 1,055 | 34,4              | 22,65  | 12,8   | 0,42 |
| 88              | Щи из свежей капусты с картофелем на м/бульоне со сметаной | 200/5           | 1,31                                    | 4,05  | 90,4     | 84,8                         | 0,04         | 6,7   | 15,6  | 0,04  | 22,4              | 43,3   | 16,86  | 0,72 |
| 259             | гуляш из говядины гречка с маслом                          | 60/30/150       | 16,2                                    | 18,09 | 16,58    | 295                          | 0,12         | 6,76  | 0     | 0     | 28,69             | 180,22 | 42,84  | 3,02 |
| 294             | напиток ягодный                                            | 200             | 1,54                                    | 0,06  | 22,79    | 103,84                       | 0,01         | 0,36  | 0     | 40,2  | 82,89             | 114,04 | 0,45   | 0,51 |
| к/к             | Хлеб пшеничный                                             | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                         | 0,1          | 0     | 0     | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8  |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич                                          | 40              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                        | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1  |
|                 | Итого                                                      |                 | 26,51                                   | 27,86 | 176,94   | 727,46                       | 0,38         | 33,36 | 15,84 | 42,40 | 199,38            | 486,91 | 113,45 | 7,57 |
|                 | Всего за день                                              |                 | 37,59                                   | 39,11 | 276,48   | 1311,54                      | 0,52         | 48,87 | 15,94 | 43,21 | 668,23            | 886,56 | 156,67 | 9,48 |

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ    |                                     |                 |                                         |       |          |                         |              |       |       |        |                   |        |        |       |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|-------|--------|-------------------|--------|--------|-------|
| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта        | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |       |        | Микроэлементы, мг |        |        |       |
|                 |                                     |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                         | ккал         | В1    | С     | А      | Е                 | Ca     | P      | Mg    |
| ЗАВТРАК         |                                     |                 |                                         |       |          |                         |              |       |       |        |                   |        |        |       |
| 302             | Каша "Дружба" с маслом              | 150/5           | 8,25                                    | 8,69  | 10,44    | 146,79                  | 0,07         | 10,94 | 0,03  | 1,17   | 95,11             | 106,95 | 20,54  | 1,51  |
| ТТК             | Хлеб пшен. с маслом                 | 40/5            | 3,34                                    | 7,6   | 29,81    | 120                     | 0,04         | 0     | 0,275 | 0,55   | 20,4              | 33,6   | 5,6    | 0,46  |
| 382             | Какао на молоке                     | 200             | 4,08                                    | 3,54  | 17,58    | 118,6                   | 0            | 1,59  | 0     | 152,22 | 32,8              | 21,34  | 0,48   | 4,08  |
| 338             | Груша                               | 100             | 0,26                                    | 0,17  | 15,81    | 52                      | 0            | 4,6   | 3     | 0,2    | 6                 | 11     | 5      | 0,1   |
|                 | Итого                               |                 | 15,93                                   | 20    | 73,64    | 437,39                  | 0,11         | 17,13 | 3,305 | 154,14 | 154,31            | 172,89 | 31,62  | 6,15  |
| ОБЕД            |                                     |                 |                                         |       |          |                         |              |       |       |        |                   |        |        |       |
| 52              | Салат свеж.огурец с рас.мас.        | 50              | 4,86                                    | 3,65  | 5,02     | 56,34                   | 0,01         | 5,7   | 0     | 0      | 21,09             | 24,58  | 12,54  | 0,8   |
| 65              | Суп крестьянский с крупой рисовой   | 200             | 6,19                                    | 9,4   | 8,4      | 201,4                   | 0,2          | 15    | 0     | 26,8   | 48                | 162    | 36     | 1,8   |
| 229             | Рыба тушеная в том. соусе с овощами | 80/30           | 12,7                                    | 3,66  | 1,88     | 101,2                   | 0,08         | 5,9   | 1     | 0      | 30,08             | 0,08   | 0,08   | 0,08  |
| 177             | картофельное пюре                   | 150             | 5,82                                    | 9,74  | 50       | 298,47                  | 0,39         | 0     | 0,09  | 1      | 93,84             | 261,39 | 76,81  | 2,39  |
| 283             | Чай с сахаром                       | 200/15          | 0,04                                    | 0     | 25,05    | 91,83                   | 0            | 0     | 0     | 0      | 12                | 2,8    | 0      | 0,05  |
| к/к             | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                    | 0,1          | 0     | 0     | 0      | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8   |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич                   | 48              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                   | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1    | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1   |
|                 | Итого                               |                 | 36,01                                   | 27,25 | 130,7    | 944,74                  | 0,87         | 26,6  | 1,33  | 28,9   | 236,01            | 577,55 | 165,93 | 8,02  |
|                 | Всего за день                       |                 | 51,94                                   | 47,25 | 204,34   | 1382,13                 | 0,98         | 43,73 | 4,635 | 183,04 | 390,32            | 750,44 | 197,55 | 14,17 |

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ    |                              |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |       |
|-----------------|------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|-------|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------|--------|--------|-------|
| Номер рецептуры | Наименование блюда, продукта | Выход порции, г | Пищевые вещества (химический состав), г |       |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг |       |       |       | Микроэлементы, мг |        |        |       |
|                 |                              |                 | белки                                   | жиры  | углеводы |                              | В1           | С     | А     | Е     | Ca                | Р      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК         |                              |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |       |
| к/к             | зефир                        | 50              | 0,48                                    | 0,06  | 1,5      | 8                            | 0,018        | 6     | 6     | 0,06  | 13,8              | 25,2   | 8,4    | 0,36  |
| 309             | Макароны отварные            | 150             | 5,36                                    | 6,99  | 26,52    | 202,1                        | 0,072        | 2,71  | 0,03  | 2     | 157               | 282    | 17,34  | 1,03  |
| 234             | Том/соус                     | 30              | 0,48                                    | 1,51  | 2,69     | 35,52                        | 0,01         | 6,35  | 0     | 0     | 31,5              | 54,21  | 1,88   | 0,11  |
| 98              | тефтеля мясная               | 50              | 9,87                                    | 17,33 | 8,8      | 230,67                       | 0,08         | 0,27  | 4,67  | 0,57  | 34,53             | 140    | 26,67  | 1,87  |
| 3               | Хлеб пшен с сыром            | 40/10           | 5,86                                    | 1,8   | 29,68    | 145                          | 0,04         | 0,07  | 0,1   | 0,54  | 126               | 96     | 9,25   | 0,54  |
| 286             | Чай с сахаром и лимоном      | 200/10/10       | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                           | 0            | 2,2   | 0     | 4     | 16                | 8      | 6      | 0,05  |
|                 | Итого                        |                 | 22,25                                   | 27,69 | 82,79    | 677,29                       | 0,22         | 17,6  | 10,8  | 7,17  | 378,83            | 605,41 | 69,54  | 3,96  |
| ОБЕД            |                              |                 |                                         |       |          |                              |              |       |       |       |                   |        |        |       |
| 20              | Салат яблоко,морковь иогурт  | 50              | 0,6                                     | 4,81  | 1,87     | 53,28                        | 0,02         | 3,75  | 0     | 2,74  | 27,85             | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 88              | суп с гречками мясом         | 200/5           | 6,37                                    | 4,6   | 8,26     | 157,04                       |              | 21,16 | 0     | 0     | 60,89             | 0      | 23     | 1,28  |
| ТТК             | курица с овощами             | 80/30           | 5,55                                    | 12,7  | 0,7      | 141                          | 0            | 0     | 0     | 0,5   | 97,2              | 8,72   | 8      | 0,9   |
| 138             | рис с маслом                 | 150             | 3,1                                     | 2,5   | 24,5     | 246                          | 0,015        | 6,35  | 0     | 5,75  | 10,5              | 7,5    | 5,5    | 0,25  |
| ТТК             | чай с/с                      | 200             | 0,2                                     | 0     | 13,6     | 56                           | 0            | 2,2   | 0     | 4     | 56                | 18     | 6      | 0,6   |
| к/к             | Хлеб ржано-пшенич            | 48              | 3,3                                     | 0,6   | 20,25    | 100,8                        | 0,09         | 0     | 0,24  | 1,1   | 15,8              | 93,1   | 27,3   | 2,1   |
| к/к             | Хлеб пшеничный               | 40              | 3,1                                     | 0,2   | 20,1     | 94,7                         | 0,1          | 0     | 0     | 0     | 15,2              | 33,6   | 13,2   | 0,8   |
|                 | Итого                        |                 | 22,22                                   | 25,41 | 89,28    | 848,82                       | 0,225        | 33,46 | 0,24  | 14,09 | 283,44            | 192,59 | 93,54  | 6,38  |
|                 | Всего за день                |                 | 44,47                                   | 53,1  | 172,07   | 1526,11                      | 0,445        | 51,06 | 11,04 | 21,26 | 662,27            | 798    | 163,08 | 10,34 |