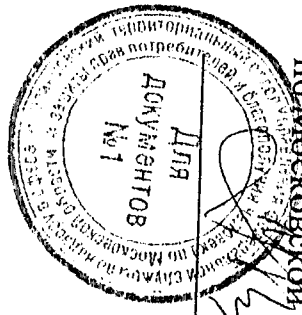


*Заслуженный работник культуры
Т.С. Мещеряков*

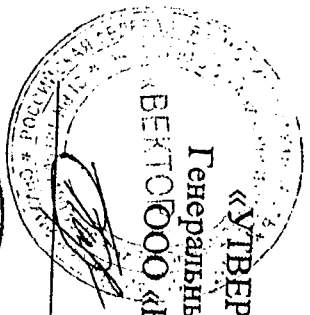
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Одиноковского
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Московской области



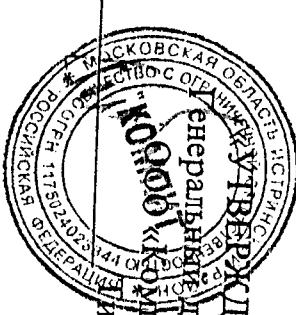
/Мозгалина Н.Ю./

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ВЕКТОРОО «Вектор»



/Бабаков Р.И./

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
КОРОО «КОМПЛИТ»



/Лимотина Д.А./

**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания с
использованием повышенной пищевой и биологической ценности для
обучающихся (7-11 лет) в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Рузского района Московской
области**

| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № ТК (Вариант 1) |
|-----------------------------|--|--------|-----------------|-----------------|------------------|----------------------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|
| | | | | | | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | В2, мг | В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | |
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сардельки, колбаски (сосиски) отварные | 49 | 5,39 | 11,711 | 0,196 | 127,743 | 0,0931 | 0 | 0 | 0 | 17,15 | 77,91 | 9,8 | 0,882 | 0,0735 | 120501 | | | | | |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 160 | 6,1984 | 4,688 | 39,5184 | 225,0592 | 0,0952 | 0 | 14,4 | 22,992 | 52,032 | 9,664 | 0,9984 | 0,0272 | 130401 | | | | | | |
| 3 | Кефирный напиток эластовый на молоке | 200 | 3,792 | 3,4 | 19,474 | 123,664 | 2,42 | 0,6 | 15 | 141,3 | 114,84 | 30 | 1,73 | 0,13 | 160103 | | | | | | |
| 4 | Сыр (Полдьями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 | 0,004 | 0,07 | 26 | 22 | 54 | 3,5 | 0,1 | 0,03 | 100102 | | | | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 | | | | | | |
| Итого завтрак: | | | 19,2004 | 23,329 | 69,4684 | 564,6362 | 2,6343 | 0,67 | 55,4 | 208,142 | 315,582 | 55,564 | 3,9504 | 0,2667 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,6386 | 4,3122 | 8,727 | 80,28 | 0,0228 | 2,8056 | 0 | 54,5598 | 33,4818 | 10,8636 | 0,4446 | 0,0234 | 73 | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,442 | 3,936 | 8,746 | 83 | 0,04 | 8,54 | 0 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 | 0,038 | 82 | | | | | | |
| | Тедтели 1-й вариант | 80/30 | 15 | 8,75 | 10,25 | 151 | 0,05 | 0,72 | 33,92 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0,87 | 0,07 | 278 | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,598 | 6,093 | 38,6415 | 243,75 | 0,2085 | 0 | 0 | 14,82 | 203,925 | 135,825 | 4,56 | 0,1125 | 302 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,02 | 27 | 69,6 | 0 | 0,6 | 0 | 14,1 | 73,44 | 11,04 | 3,6004 | 0,024 | 160211-1 | | | | | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,024 | 200102 | | | | | | |
| Итого Обед: | | | 28,6586 | 23,9912 | 103,6445 | 679,97 | 0,3433 | 12,6656 | 33,92 | 155,9098 | 409,6968 | 199,5586 | 367,1346 | 0,2739 | | | | | | | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | 47,859 | 47,0202 | 173,1129 | 1244,6062 | 2,9776 | 13,3356 | 89,32 | 364,0518 | 725,2788 | 255,1226 | 371,085 | 0,5406 | | | | | | | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с курткой | 180 | 5,877 | 11,0466 | 29,763 | 241,9784 | 0,12492 | 0,8892 | 40,23 | 131,994 | 150,309 | 41,418 | 1,0683 | 0,15102 | 120201-1 | | | | | | |
| | 2 Фрукты свежие по сезонности | 90 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 31,5 | 0,054 | 34,2 | 0 | 31,5 | 15,3 | 9,9 | 0,09 | 0,027 | 210106 | | | | | | |
| | 3 Ветчина (подливой) | 10 | 2,26 | 2,09 | 0 | 27,85 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 3,5 | 0,26 | 0 | 100101 | | | | | | |
| | 4 Какао-напиток на молоке | 200 | 3,552 | 3,352 | 12,442 | 94,144 | 0,0212 | 0,516 | 12,9 | 109,42 | 104,46 | 29,04 | 0,99 | 0,1198 | 160101 | | | | | | |
| | 5 Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 | 200102 | | | | | | |
| Итого завтрак: | | | 15,409 | 17,8286 | 69,515 | 500,1534 | 0,24412 | 35,6052 | 53,13 | 283,514 | 303,669 | 89,058 | 2,8883 | 0,30982 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 60 | 0,72 | 3,09 | 6,48 | 55,98 | 0,006 | 16,3 | 0 | 25,68 | 16,02 | 9,9 | 0,606 | 0,0198 | 40 Варф | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,392 | 4,216 | 13,228 | 118,6 | 0,182 | 4,66 | 0 | 34,14 | 0,918 | 28,46 | 1,64 | 0,058 | 102 | | | | | | |
| | Плов из птицы | 150/80 | 19,42733 | 11,34667 | 41,921333 | 348,0666667 | 0,153333 | 6,9 | 21,16 | 53,3753 | 187,9533 | 62,054 | 2,162 | 0,133333 | 291 | | | | | | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0 | 0 | 27 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | | | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,024 | 200102 | | | | | | |
| Итого Обед: | | | 27,15933 | 19,45667 | 108,78933 | 696,9706667 | 0,387333 | 27,86 | 21,16 | 122,8953 | 282,8913 | 108,014 | 5,332 | 0,237133 | | | | | | | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | 42,56833 | 37,28527 | 178,30433 | 1197,124067 | 0,631453 | 63,4652 | 74,29 | 406,4093 | 556,5603 | 197,072 | 8,2203 | 0,546953 | | | | | | | |

| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------|-----------------|-----------------|------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № ТК(Вариант 1) |
| | | г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | В2, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 150 | 26,9385 | 17,142 | 29,46075 | 379,875 | 0,22755 | 0,687 | 84,0045 | 297,4635 | 808,9125 | 34,659 | 0,8598 | 0,3978 |
| 2 | Соус абрикосовый | 15 | 0,117 | 0,00675 | 10,1385 | 41,08275 | 0,00225 | 0,09 | 0 | 3,87 | 3,285 | 2,3625 | 0,099 | 0,0045 |
| 3 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,99 | 39,96 | 0 | 0 | 0 | 3,765 | 5,768 | 0 | 0,03 | 0 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0 | 0 | 30 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 0,01 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 |
| | Итого завтрак: | | 30,1355 | 26,55875 | 70,22925 | 640,48775 | 0,2738 | 0,777 | 114,0045 | 315,6985 | 853,4655 | 42,2215 | 1,4888 | 0,4243 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей отварной | 60 | 0,8448 | 3,6072 | 4,956 | 55,68 | 0,0102 | 3,99 | 0 | 21,2784 | 24,3792 | 12,4152 | 0,7944 | 0,22422 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,412 | 3,96 | 6,322 | 71,8 | 0,046 | 12,62 | 0 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,66 | 0,038 |
| | Грица тушенная в соусе | 80/30 | 18 | 11,517 | 3,223 | 165 | 0,044 | 0,363 | 32,23 | 31,944 | 80,597 | 14,839 | 1,045 | 0,088 |
| | Маделли макаронные отварные | 150 | 5,811 | 4,395 | 37,0485 | 210,993 | 0,08925 | 0 | 13,5 | 21,555 | 48,78 | 9,06 | 0,936 | 0,0255 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,02 | 27 | 69,6 | 0 | 0,6 | 0 | 14,1 | 23,44 | 11,04 | 360,04 | 0,024 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,006 |
| | Итого Обед: | | 29,1678 | 24,3032 | 98,7095 | 671,397 | 0,23545 | 17,573 | 45,73 | 137,5774 | 254,3962 | 72,6542 | 364,3394 | 0,40572 |
| | Итого Завтрак+Обед: | | 59,3033 | 50,86195 | 168,93875 | 1311,88475 | 0,50925 | 18,35 | 159,7345 | 453,2759 | 1107,862 | 114,8757 | 365,8282 | 0,83002 |
| День 4 (четвер) | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № ТК(Вариант 1) |
| | | г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | В2, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 6,9848 | 7,0668 | 41,2884 | 256,734 | 0,1278 | 0,594 | 25,65 | 129,9312 | 173,907 | 42,7068 | 0,93726 | 0,14958 |
| 2 | Кефирный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,792 | 3,4 | 19,474 | 123,664 | 2,42 | 0,6 | 15 | 141,3 | 114,84 | 30 | 1,73 | 0,13 |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 | 0,004 | 0,07 | 26 | 22 | 54 | 3,5 | 0,1 | 0,03 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0 | 0 | 30 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 0,01 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 |
| | Итого завтрак: | | 16,1868 | 22,8268 | 81,4024 | 595,798 | 2,5958 | 1,264 | 96,65 | 303,8312 | 378,247 | 81,4068 | 3,26726 | 0,33158 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из кашеной капусты | 60 | 1,0242 | 3,0024 | 5,0748 | 51,42 | 0,0132 | 11,886 | | 31,3458 | 20,3712 | 9,6066 | 0,4002 | 0,0162 |
| | Суп куриный с вермишелью | 200 | 2,052 | 4,434 | 9,296 | 92,6 | 0,04 | 0,4 | 10 | 22,84 | 30,8 | 8,54 | 0,52 | 0,028 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 8,93099 | 10,92364 | 10,778182 | 177,4545455 | 0,043636 | 0,232727 | 32,87273 | 33,36727 | 111,2364 | 27,82545 | 1,061818 | 0,101818 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,276 | 4,9455 | 21,99825 | 145,6065 | 0,1584 | 12,96 | 16,875 | 52,5225 | 96,84 | 32,9775 | 1,22925 | 0,13635 |
| | Компот из ягод см | 200 | 0 | 0 | 27 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,006 |
| | Итого Обед: | | 17,90311 | 24,10954 | 94,307232 | 641,4050455 | 0,301236 | 25,47873 | 59,74773 | 149,7756 | 307,2476 | 86,54955 | 4,135268 | 0,288368 |
| | Итого Завтрак+Обед: | | 34,08991 | 46,93634 | 175,70963 | 1237,203045 | 2,897036 | 26,74273 | 156,3977 | 453,6068 | 685,4946 | 167,9564 | 7,402528 | 0,619948 |

12

| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|----------|----------|-----------|----------------------------|-------------------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | В2, мг | № ТК(вариант 1) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет | 150 | 15,6615 | 16,8525 | 2,9265 | 226,0245 | 0,08775 | 0,27 | 15,8625 | 118,065 | 257,8013 | 19,8825 | 2,874375 | 0,5655 | 120301 |
| 2 | Фрукты свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,088 | 22 | 0 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,32 | 0,11 | 210103 |
| 3 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,12 | 0,056 | 6 | 0 | 93,6 | 37,2 | 12,6 | 0,42 | 0,03 | 130206 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,552 | 3,352 | 12,442 | 94,144 | 0,0212 | 0,516 | 12,9 | 109,42 | 104,46 | 29,04 | 0,99 | 0,158 | 160101 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| Итого завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,8735 | 22,0045 | 75,7885 | 604,5285 | 0,28495 | 28,786 | 28,7625 | 343,385 | 477,8513 | 156,5225 | 5,844375 | 0,8223 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет Овощной | 60 | 0,8418 | 6,024 | 4,374 | 75,06 | 0,0264 | 5,7792 | 0 | 18,741 | 25,962 | 11,7174 | 0,4968 | 0,0228 | 67 |
| | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,318 | 76,2 | 0,058 | 8,3 | 0 | 27,88 | 39,42 | 16,6 | 0,62 | 0,038 | 99 |
| | Гуляш из говядины | 80/30 | 14,696 | 15,488 | 3,597 | 180,4 | 0,011 | 1,32 | 0 | 25,96 | 128,733 | 22,297 | 1,1 | 0,055 | 246 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,558 | 6,093 | 38,6415 | 243,75 | 0,2085 | 0 | 0 | 14,82 | 203,925 | 135,825 | 4,56 | 0,1125 | 302 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,02 | 27 | 69,6 | 0 | 0,6 | 0 | 14,1 | 23,44 | 11,04 | 360,04 | 0,024 | 160211-1 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,006 | 200102 |
| Итого Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28,5058 | 32,419 | 101,0905 | 743,334 | 0,3499 | 15,9992 | 0 | 110,801 | 459,48 | 205,0794 | 367,6808 | 0,2583 | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54,3793 | 54,4235 | 176,839 | 1347,8625 | 0,63485 | 44,7852 | 28,7625 | 454,186 | 937,3413 | 361,6019 | 373,5252 | 1,0806 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамин В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | В2, мг | № ТК(вариант 1) |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком | 180 | 7,2 | 4,968 | 36,648 | 220,104 | 0,2088 | 1,0656 | 57,6 | 253,44 | 473,04 | 20,16 | 0,9504 | 0,2952 | 120215 |
| | 1 Сыр (перламид) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,008 | 0,14 | 52 | 44 | 108 | 7 | 0,2 | 0,06 | 100102 |
| | 2 Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0 | 0 | 30 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 0,01 | 140113 |
| | 3 Чай с молоком | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,864 | 87,776 | 0,008 | 0,24 | 6 | 52,345 | 42,168 | 5,6 | 0,088 | 0,052 | 160108 |
| | 4 Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 | 200102 |
| Итого завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,12 | 21,558 | 75,152 | 559,11 | 0,2688 | 1,4456 | 145,6 | 360,385 | 658,708 | 37,96 | 1,7384 | 0,4292 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей с яблоками | 60 | 0,6546 | 3,6498 | 6,723 | 62,34 | 0,012 | 3,864 | 0 | 17,5608 | 19,0848 | 10,0992 | 0,888 | 0,018 | 54 |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,6 | 4,072 | 9,584 | 85,8 | 0,074 | 6,7 | 0 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 | 0,046 | 96 |
| | Плов из птицы | 150/80 | 19,42733 | 11,34667 | 41,921333 | 348,066667 | 0,153333 | 6,9 | 21,16 | 53,37533 | 197,9533 | 62,054 | 2,162 | 0,153333 | 291 |
| | Компот из ягод С/м | 200 | 0 | 0 | 27 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | 0,006 | 200102 |
| Итого Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,30133 | 19,87247 | 105,38833 | 670,5306667 | 0,285333 | 17,464 | 21,16 | 103,9561 | 300,4181 | 99,0932 | 4,714 | 0,223333 | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,42193 | 41,43047 | 180,54033 | 1229,640667 | 0,554133 | 18,9096 | 166,76 | 464,3411 | 959,1261 | 137,0532 | 6,4524 | 0,552533 | |

18

| День 7 (вторник) | | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № ТК(Вариант 1) |
|---------------------|-------------------------------------|-------|----------|----------|-----------|-------------|-----------|----------|----------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--|----------|--|--|-----------------|
| № п/п | Наименование | г | г | г | г | г | г | г | г | ккал | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | B2, мг | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная | 180 | 4,9446 | 5,1246 | 23,9841 | 161,8362 | 0,11898 | 0,4104 | 15,777 | 97,3242 | 139,743 | 39,8808 | 0,94896 | 0,11412 | | | | | | | 120209 | | | |
| 2 | Творог для детского питания | 100 | 18 | 9 | 3 | 169 | 0,04 | 0,5 | 50 | 164 | 220 | 23 | 0,4 | 0,27 | | | | | | | 3 | | | |
| 3 | Кефирный напиток элажовый на молоке | 200 | 3,792 | 3,4 | 19,474 | 123,664 | 2,42 | 0,6 | 15 | 141,3 | 114,84 | 30 | 1,73 | 0,13 | | | | | | | 160103 | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,6 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 | | | | | | | 200102 | | | |
| Итого завтрак: | | | 29,7366 | 18,6846 | 67,0181 | 559,1802 | 2,62298 | 1,5104 | 80,777 | 412,0242 | 508,183 | 98,0808 | 3,55896 | 0,52612 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,708 | 4,24 | 5,56 | 63,35 | 0,03 | 2,73 | 0 | 14,79 | 0,336 | 20,74 | 0,39 | 0,006 | | | | | | | 100302 | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,442 | 3,936 | 8,746 | 83 | 0,04 | 8,54 | 0 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 | 0,038 | | | | | | | 82 | | | |
| | Котлеты рыбные | 80 | 8,930909 | 10,92364 | 10,778182 | 177,4545455 | 0,0483636 | 0,232727 | 32,87273 | 33,36727 | 121,2364 | 27,82545 | 1,061818 | 0,101818 | | | | | | | 234 | | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,276 | 4,9455 | 21,99825 | 145,6065 | 0,1584 | 12,96 | 16,875 | 52,5225 | 96,84 | 32,9775 | 1,22925 | 0,13635 | | | | | | | 130101 | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,02 | 27 | 69,6 | 0 | 0,6 | 0 | 14,1 | 23,44 | 11,04 | 360,04 | 0,024 | | | | | | | 160211-1 | | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | | | | | | | 200102 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | | | | | | | | | | | |
| Итого Обед: | | | 17,45691 | 24,86914 | 94,242432 | 637,3350455 | 0,318036 | 25,06273 | 49,74773 | 163,8598 | 323,5324 | 121,083 | 364,5651 | 0,312168 | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | 47,19351 | 43,55374 | 161,26053 | 1196,515245 | 2,941016 | 26,57313 | 130,5247 | 575,884 | 831,7154 | 219,1638 | 368,124 | 0,838288 | | | | | | | | | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 180 | 5,526 | 6,2496 | 40,8222 | 241,6392 | 0,049968 | 0,54 | 24,3 | 114,678 | 142,929 | 32,6988 | 0,52866 | 0,136584 | | | | | | | 120203 | | | |
| 2 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 119,2 | 0,04 | 1,2 | 30 | 242 | 182 | 28 | 0,2 | 0,26 | | | | | | | 230105 | | | |
| 3 | Сыр (порциками) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 | 0,004 | 0,07 | 26 | 22 | 54 | 3,5 | 0,1 | 0,03 | | | | | | | 100102 | | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 | | | | | | | 200102 | | | |
| Итого завтрак: | | | 16,846 | 16,7596 | 70,7822 | 501,3492 | 0,137968 | 1,81 | 80,3 | 388,078 | 412,529 | 69,3988 | 1,30866 | 0,438584 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с огурцом | 60 | 0,729 | 4,7058 | 5,3772 | 66,84 | 0,033 | 3,6216 | 0 | 11,1138 | 25,2618 | 9,126 | 0,4098 | 0,0234 | | | | | | | 37 | | | |
| | Суп куриный с вермишелью | 200 | 2,052 | 4,434 | 9,296 | 92,6 | 0,04 | 0,4 | 10 | 22,84 | 30,8 | 8,54 | 0,52 | 0,028 | | | | | | | 113 | | | |
| | Биточки рубленые куриные | 80 | 14,1312 | 12,8856 | 11,9224 | 220,1848 | 0,06688 | 1,1088 | 41,52 | 37,4272 | 125,644 | 15,3968 | 1,14936 | 0,11416 | | | | | | | 120611 | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,598 | 6,093 | 38,6415 | 243,75 | 0,2085 | 0 | 0 | 14,82 | 203,925 | 135,825 | 4,56 | 0,1125 | | | | | | | 302 | | | |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0 | 0 | 27 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | | | | | | | 200102 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | | | | | | | | | | | |
| Итого Обед: | | | 28,1302 | 28,9224 | 112,3971 | 797,6988 | 0,39438 | 5,1304 | 51,52 | 95,801 | 413,6308 | 176,4878 | 7,56316 | 0,28406 | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак+Обед: | | | 44,9762 | 45,682 | 183,793 | 1299,048 | 0,532348 | 6,9404 | 131,82 | 483,979 | 836,1598 | 245,8866 | 8,87182 | 0,722644 | | | | | | | | | | |

12/2

| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------|---------|----------|----------|----------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------|----------|
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая Ценность | Витамин А | Витамин В1 | Витамин С | Витамин Е | Витамин К | Витамин Р | Витамин В2 | № ТК(Вариант 1) | |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая Ценность | В.1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | К, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | B2, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с колбасными изделиями | 150 | 18,6165 | 19,59 | 3,15 | 263,376 | 0,07575 | 0,225 | 14,7225 | 103,716 | 222,2325 | 24,924 | 3,07905 | 0,48075 | 120303 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,036 | 0,004 | 12,108 | 48,612 | 0,0016 | 1,6 | 0 | 5,425 | 6,648 | 0,48 | 0,06 | 0,0008 | 160106 |
| 3 | Орехи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,018 | 6 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 0,024 | 100519 |
| 4 | Фрукты свежие по сезонности | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 207,9 | 0,088 | 22 | 0 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,32 | 0,11 | 210103 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 23,9325 | 21,334 | 73,238 | 580,688 | 0,20535 | 29,825 | 14,7225 | 145,241 | 332,4805 | 128,804 | 5,05905 | 0,62155 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,7872 | 1,9494 | 3,762 | 35,76 | 0,012 | 11,3088 | 0 | 17,28 | 16,6638 | 16,9842 | 0,297 | 0,024 | 45 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,392 | 4,216 | 13,228 | 118,6 | 0,182 | 4,66 | 0 | 34,14 | 0,918 | 28,46 | 1,64 | 0,058 | 102 |
| | Птица тушенная в соусе | 80/30 | 18 | 11,517 | 3,223 | 165 | 0,044 | 0,363 | 32,23 | 31,944 | 80,597 | 14,839 | 1,045 | 0,088 | 290/330 |
| | Рис отварной | 150 | 3,711 | 4,2375 | 40,986 | 216,9255 | 0,042 | 0 | 13,5 | 15,78 | 81,855 | 26,91 | 0,621 | 0,0255 | 130301 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,02 | 27 | 69,6 | 0 | 0,6 | 0 | 14,1 | 23,44 | 11,04 | 3,6004 | 0,024 | 160211-1 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | | |
| | Итого обед: | | 29,9902 | 22,7439 | 108,359 | 704,2095 | 0,326 | 16,9318 | 45,73 | 122,544 | 241,4738 | 105,8332 | 3,64507 | 0,2255 | |
| | Итого завтрак+обед: | | 53,9227 | 44,0779 | 181,597 | 1284,8975 | 0,53135 | 46,7558 | 60,4525 | 267,785 | 573,9543 | 234,6372 | 3,695661 | 0,84705 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая Ценность | Витамин А | Витамин В1 | Витамин С | Витамин Е | Витамин К | Витамин Р | Витамин В2 | № ТК(Вариант 1) | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная с изюмом | 180 | 7,0344 | 11,9853 | 40,0068 | 296,0325 | 0,09405 | 0,7884 | 46,8225 | 183,6504 | 171,099 | 32,2596 | 1,07802 | 0,20754 | 120205 |
| 2 | Сыр (пармизан) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,008 | 0,14 | 52 | 44 | 108 | 7 | 0,2 | 0,06 | 100102 |
| 4 | Квас-напиток на молоке | 200 | 3,552 | 3,352 | 12,442 | 94,144 | 0,0212 | 0,516 | 12,9 | 109,42 | 104,46 | 29,04 | 0,99 | 0,1198 | 160101 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,044 | 0 | 0 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 | 0,012 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 18,2264 | 22,3873 | 73,0088 | 566,5165 | 0,16725 | 1,4444 | 111,7225 | 346,4704 | 417,159 | 73,4956 | 2,74802 | 0,39934 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Из свежесыра с чесноком | 60 | 2,8026 | 5,6322 | 4,314 | 79,14 | 0,0132 | 3,4674 | 23,1 | 97,02 | 63,7788 | 13,791 | 0,7716 | 0,0462 | 50 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,412 | 3,96 | 6,322 | 71,8 | 0,046 | 12,62 | 0 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,66 | 0,038 | 88 |
| | Гуляш из говядины | 80/30 | 14,696 | 15,488 | 3,597 | 180,4 | 0,011 | 1,32 | 0 | 25,96 | 128,733 | 22,297 | 1,1 | 0,055 | 246 |
| | Изделия мясные отарные | 150 | 5,811 | 4,395 | 37,0485 | 210,993 | 0,08925 | 0 | 13,5 | 21,555 | 48,78 | 9,06 | 0,936 | 0,0255 | 130401 |
| | Компот из ягод с/м | 200 | 0 | 0 | 27 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,06 | | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,022 | 0 | 0 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,006 | 200102 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,224 | 9,88 | 45,984 | 0,024 | 0 | 0 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,624 | | |
| | Итого обед: | | 27,3416 | 30,2792 | 98,4415 | 716,657 | 0,20545 | 17,4074 | 36,6 | 153,635 | 318,4918 | 70,448 | 4,3916 | 0,1707 | 330887 |
| | Итого завтрак+обед: | | 45,568 | 52,6765 | 171,4503 | 1283,1735 | 0,3727 | 18,8518 | 149,3225 | 540,1054 | 735,6508 | 143,9476 | 7,13962 | 0,57004 | 330887 |
| | Итого за 10 дней | | 471,3 | 463,9479 | 1853,07 | 12631,95547 | 12,58174 | 284,7105 | 1146,384 | 4463,624 | 7949,143 | 2077,317 | 1886,215 | 7248677 | |
| | Среднее за 10 дней: | | 47,1 | 46,39479 | 185,307 | 1263,195547 | 1,258174 | 28,47105 | 114,6384 | 446,3624 | 794,9143 | 207,7317 | 188,6215 | 0,724868 | |

64