

**«Утверждаю»**

Председатель МКУ «Комитет  
по социальной политике и культуре  
Слюдянского муниципального  
района»

*Чудинова* И.Ю. Чудинова  
«12 декабря» 2022 г



*Утверждаю:  
Директор И.Ю. Усова 49  
И.Ю. (Исимова Н.Н.)  
12 декабря 2022г.*



**Примерное 10-дневное меню  
для организации школьного питания в возрасте от 12 лет и старше,  
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях  
Слюдянского муниципального района**

Всесезонное

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. Новосибирск 2022 год

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.  
Среднее время пребывания обучающихся в общеобразовательных учреждениях составляет 6,5 часов

возрастная категория: 12 лет и старше

| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда              | Выход, г    | Пищевые вещества |              |                  |                              | Витамины    |             |              |            |             | Минеральные вещества |               |               |               |              |             |             |             |  |
|------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
|                  |                                 |             | Белки г          | Жиры г       | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценнос<br>ть, ккал | В1          | В2          | А            | Д          | С           | К                    | Ca            | Mg            | P             | Fe           | I           | Se          | F           |  |
| 1                | 2                               | 3           | 4                | 5            | 6                | 7                            | 8           | 9           | 10           | 11         | 12          | 14                   | 15            | 16            | 17            | 18           | 19          | 20          | 21          |  |
| <b>1 ДЕНЬ</b>    |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| 54-9к-2020       | Каша вязкая молочная овсяная    | 200         | 5,9              | 11,3         | 34,3             | 272,9                        | 0,15        | 0,15        | 40,2         | 1,1        | 0,49        | 61                   | 139           | 29            | 153           | 1,17         | 0,02        | 0           | 0,42        |  |
| 54-1з-2020       | Сыр в нарезке                   | 20          | 4,6              | 5,87         | 0                | 71,7                         | 0,01        | 0,06        | 29           | 1,7        | 0,14        | 17,3                 | 176           | 7,06          | 80            | 0,2          | 0           | 0           | 0           |  |
| Пром.            | Фрукт (мандарин)*               | 100         | 0,8              | 0,2          | 7,5              | 38                           | 0,06        | 0,03        | 10           | 0          | 0,36        | 65                   | 35            | 11            | 17            | 0,1          | 0           | 0           | 0,1         |  |
| 54-2гн-2020      | Чай с сахаром                   | 200         | 0,2              | 0            | 6,5              | 26,8                         | 0           | 0,01        | 0,3          | 0          | 0,04        | 20,8                 | 4,5           | 3,8           | 7,2           | 0,73         | 0           | 0           | 0           |  |
| Пром.            | Хлеб ржаной                     | 30          | 2                | 0,4          | 10               | 51,2                         | 0,11        | 0,09        | 0            | 0          | 0,12        | 19,8                 | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |  |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                  | 40          | 3,06             | 0,33         | 19,66            | 93,73                        | 0,06        | 0,05        | 0            | 0          | 0,08        | 21,4                 | 50            | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |  |
|                  | <b>Итого завтрак</b>            | <b>590</b>  | <b>16,56</b>     | <b>18,1</b>  | <b>77,96</b>     | <b>554,33</b>                | <b>0,39</b> | <b>0,39</b> | <b>79,5</b>  | <b>2,8</b> | <b>36,9</b> | <b>205,3</b>         | <b>426,4</b>  | <b>70,26</b>  | <b>328,3</b>  | <b>3,68</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,67</b> |  |
| <b>Обед</b>      |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| 54-3з-2020       | Овощи в нарезке (помидор)**     | 100         | 1,16             | 0,16         | 3,83             | 21,33                        | 0,06        | 0,03        | 133          | 0          | 20          | 83                   | 14            | 20            | 26,66         | 0,9          | 0           | 0           | 0,2         |  |
| 54-3с-2020       | Рассольник Ленинградский        | 250         | 5,92             | 7,25         | 18,83            | 156,9                        | 0,08        | 0,06        | 130          | 0          | 6,92        | 158,75               | 26,25         | 19,75         | 39,25         | 0,88         | 0,01        | 0           | 0,2         |  |
| 54-1г-2020       | Макароны отварные               | 180         | 6,48             | 5,85         | 39,33            | 56,16                        | 0,07        | 0,03        | 22,05        | 0,9        | 0           | 54,53                | 13,5          | 8,64          | 44,4          | 0,87         | 0,01        | 0           | 0,14        |  |
| 54-16м-2020      | Тефтели из говядины с рисом     | 100         | 14,5             | 14,66        | 8                | 221,83                       | 0,03        | 0,1         | 1,85         | 0          | 0,46        | 115,83               | 25,83         | 15,66         | 154,16        | 1,46         | 0,02        | 0           | 0,39        |  |
| 54-2соус-2020    | Соус белый основной             | 20          | 0,54             | 0,76         | 0,88             | 12,5                         | 0           | 0           | 2,9          | 0,1        | 0,13        | 4,56                 | 1,64          | 0,46          | 1,9           | 0,06         | 0           | 0           | 0,01        |  |
| Пром.            | Бионапиток ягодный "Ероша"      | 200         | 0,42             | 0,08         | 25,18            | 100,38                       | 0           | 0           | 0            | 0          | 0           | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |  |
| Пром.            | Хлеб ржаной                     | 30          | 2                | 0,4          | 10               | 51,2                         | 0,11        | 0,09        | 0            | 0          | 0,12        | 19,8                 | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |  |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                  | 60          | 4,1              | 0,5          | 29,5             | 140,6                        | 0,12        | 0,1         | 0            | 0          | 0,12        | 34,6                 | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |  |
|                  | <b>Итого обед</b>               | <b>940</b>  | <b>35,12</b>     | <b>29,66</b> | <b>135,55</b>    | <b>760,9</b>                 | <b>0,47</b> | <b>0,41</b> | <b>289,8</b> | <b>1</b>   | <b>27,8</b> | <b>471,07</b>        | <b>178,12</b> | <b>86,11</b>  | <b>349,87</b> | <b>6,37</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>1,09</b> |  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           | <b>1530</b> | <b>51,68</b>     | <b>47,76</b> | <b>213,51</b>    | <b>1315,2</b>                | <b>0,86</b> | <b>0,8</b>  | <b>369,3</b> | <b>3,8</b> | <b>64,6</b> | <b>676,37</b>        | <b>604,52</b> | <b>156,37</b> | <b>678,17</b> | <b>10,05</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>1,76</b> |  |
| <b>2 ДЕНЬ</b>    |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| 54-17к-2020      | Суп молочный с гречневой крупой | 250         | 4,67             | 6,02         | 19,9             | 162,4                        | 0,11        | 0,21        | 30           | 0,2        | 0,82        | 60,75                | 189,75        | 33,33         | 131,25        | 0,95         | 0,01        | 0           | 0,29        |  |
| Пром.            | Фрукт(яблоко)*                  | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8              | 47                           | 0,03        | 0,02        | 5            | 0          | 10          | 78                   | 16            | 9             | 11            | 1,2          | 0           | 0           | 0,08        |  |
| 54-21гн-2020     | Какао с молоком                 | 200         | 4,6              | 3,6          | 12,6             | 100,4                        | 0,04        | 0,17        | 17,3         | 0          | 0,68        | 70                   | 143           | 24            | 70            | 1,09         | 0,01        | 0           | 0,38        |  |
| Пром.            | Хлеб ржаной                     | 30          | 2                | 0,4          | 10               | 51,2                         | 0,11        | 0,09        | 0            | 0          | 0,12        | 19,8                 | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |  |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                  | 40          | 3,06             | 0,33         | 19,66            | 93,73                        | 0,06        | 0,05        | 0            | 0          | 0,08        | 21,4                 | 50            | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |  |
|                  | <b>Итого завтрак</b>            | <b>620</b>  | <b>14,73</b>     | <b>10,75</b> | <b>71,96</b>     | <b>454,73</b>                | <b>0,35</b> | <b>0,54</b> | <b>52,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>11,7</b> | <b>249,95</b>        | <b>420,65</b> | <b>85,73</b>  | <b>283,35</b> | <b>4,72</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,9</b>  |  |
| <b>Обед</b>      |                                 |             |                  |              |                  |                              |             |             |              |            |             |                      |               |               |               |              |             |             |             |  |
| 54-2з-2020       | Овощи в нарезке (огурец)**      | 100         | 0,8              | 0,2          | 2,5              | 14,2                         | 0,03        | 0,03        | 10           | 0          | 8           | 56                   | 23            | 14            | 25            | 0,6          | 0           | 0           | 0,17        |  |
| 54-28с-2020      | Борщ с капустой и картофелем    | 250         | 5,4              | 4,32         | 9,32             | 97,82                        | 0,03        | 0,04        | 113,5        | 0          | 7,65        | 115,75               | 30,75         | 14,5          | 39            | 0,7          | 0,01        | 0           | 0,26        |  |

|                |  |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1М-2020     | Плов из отварной говядины                | 200         | 15,3         | 14,7         | 38,6          | 348,3         | 0,07        | 0,12        | 150           | 1           | 0,72        | 116           | 20            | 27,33         | 131,4         | 1,08         | 0,02        | 0,01        | 0,52        |
| 54-1ХН-2020    | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5          | 0            | 19,8          | 81            | 0           | 0           | 15            | 0           | 0,02        | 0,17          | 50            | 13            | 25            | 0,38         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0           | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого обед</b>                        | <b>840</b>  | <b>28,1</b>  | <b>20,12</b> | <b>109,72</b> | <b>733,12</b> | <b>0,36</b> | <b>0,38</b> | <b>288,5</b>  | <b>1</b>    | <b>16,6</b> | <b>342,32</b> | <b>220,65</b> | <b>90,43</b>  | <b>303,9</b>  | <b>4,96</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>1,1</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1460</b> | <b>42,83</b> | <b>30,87</b> | <b>181,68</b> | <b>1187,9</b> | <b>0,71</b> | <b>0,92</b> | <b>340,8</b>  | <b>1,2</b>  | <b>28,3</b> | <b>592,27</b> | <b>641,3</b>  | <b>176,16</b> | <b>587,25</b> | <b>9,68</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,03</b> | <b>2</b>    |
| <b>3 ДЕНЬ</b>  |  |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| 54-6к-2020     | Каша вязкая молочная пшеница             | 200         | 5,6          | 10,2         | 37,6          | 274,9         | 0,15        | 0,13        | 41,6          | 1,1         | 0,49        | 82            | 127           | 35            | 126           | 1,05         | 0,02        | 0           | 0,26        |
| Пром.          | Фрукт(груша)*                            | 100         | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47            | 0,02        | 0,03        | 2             | 0           | 5           | 65            | 19            | 7             | 16            | 1,3          | 0           | 0           | 0,1         |
| 54-4гн-2020    | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1,6          | 1,1          | 8,7           | 50,9          | 0,01        | 0,07        | 6,9           | 0           | 0,3         | 21,3          | 57            | 9,9           | 46            | 0,77         | 0           | 0           | 0,1         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0             | 0           | 0,08        | 21,4          | 50            | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>570</b>  | <b>12,66</b> | <b>12,33</b> | <b>86,26</b>  | <b>517,73</b> | <b>0,35</b> | <b>0,37</b> | <b>50,5</b>   | <b>1,1</b>  | <b>5,99</b> | <b>209,5</b>  | <b>274,9</b>  | <b>71,3</b>   | <b>259,1</b>  | <b>4,6</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,61</b> |
|                | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| 54-21з-2020    | Кукуруза сахарная                        | 100         | 2            | 0,33         | 10,16         | 52,16         | 0,02        | 0,03        | 1,2           | 0           | 1,91        | 50            | 36,66         | 11,33         | 29            | 0,31         | 0           | 0           | 0,18        |
| 54-7с-2022     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6,45         | 3,47         | 23,12         | 149,5         | 0,1         | 0,06        | 122           | 0           | 8,6         | 128           | 17,25         | 22,25         | 43,25         | 0,7          | 0,01        | 0           | 0,41        |
| 54-5г-2022     | Каша перловая рассыпчатая                | 180         | 5,31         | 6,3          | 36,54         | 224,55        | 0,05        | 0,03        | 24,3          | 1,1         | 0           | 53,84         | 23,4          | 20,7          | 166           | 0,96         | 0,01        | 0,01        | 0           |
| 54-31М-2022    | Оладьи из пшена по-кунцевски             | 100         | 17,5         | 17,5         | 15,75         | 234,25        | 0,21        | 0,57        | 2003          | 5,1         | 10,75       | 111,66        | 23,33         | 15            | 268,33        | 2,44         | 0,02        | 0,02        | 1,53        |
| 54-2хн-2022    | Компот из кураги                         | 200         | 1            | 0,1          | 15,7          | 66,9          | 0,01        | 0,03        | 70            | 0           | 0,32        | 175           | 28            | 18            | 25            | 0,58         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0           | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого обед</b>                        | <b>920</b>  | <b>38,36</b> | <b>28,6</b>  | <b>140,77</b> | <b>919,16</b> | <b>0,62</b> | <b>0,91</b> | <b>2220,5</b> | <b>6,2</b>  | <b>21,8</b> | <b>572,9</b>  | <b>225,54</b> | <b>108,88</b> | <b>615,08</b> | <b>7,19</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> | <b>2,27</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1490</b> | <b>51,02</b> | <b>40,93</b> | <b>227,03</b> | <b>1436,9</b> | <b>0,97</b> | <b>1,28</b> | <b>2271</b>   | <b>7,3</b>  | <b>27,8</b> | <b>782,4</b>  | <b>500,44</b> | <b>180,18</b> | <b>874,18</b> | <b>11,79</b> | <b>0,06</b> | <b>0,05</b> | <b>2,88</b> |
| <b>4 ДЕНЬ</b>  |  |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| 54-1о-2020     | Омлет натуральный                        | 200         | 12,9         | 24           | 4,4           | 300,6         | 0,08        | 0,44        | 194           | 15,1        | 0,4         | 80            | 146           | 9,5           | 210           | 2,1          | 0,02        | 0,01        | 0,6         |
| Пром.          | Фрукт (банан)*                           | 100         | 1,5          | 0,5          | 21            | 96            | 0,04        | 0,05        | 10            | 0           | 10          | 88            | 8             | 17            | 28            | 0,6          | 0           | 0           | 0,02        |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2          | 0            | 6,5           | 26,8          | 0           | 0,01        | 0,3           | 0           | 0,04        | 20,8          | 4,5           | 3,8           | 7,2           | 0,73         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0             | 0           | 0,08        | 21,4          | 50            | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>570</b>  | <b>19,66</b> | <b>25,23</b> | <b>61,56</b>  | <b>568,33</b> | <b>0,29</b> | <b>0,64</b> | <b>204,3</b>  | <b>15,1</b> | <b>10,6</b> | <b>230</b>    | <b>230,4</b>  | <b>49,7</b>   | <b>316,3</b>  | <b>4,91</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>0,77</b> |
|                | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| 54-8з-2020     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 1,7          | 10,2         | 9,7           | 135,8         | 0,03        | 0,03        | 102           | 0           | 33,5        | 83            | 45            | 17            | 25            | 0,6          | 0,01        | 0           | 0,14        |
| 54-8с-2022     | Суп гороховый                            | 250         | 8,35         | 5,75         | 20,35         | 166,42        | 0,15        | 0,07        | 91,5          | 0           | 5,95        | 143           | 33,75         | 23,75         | 90,5          | 1,22         | 0,01        | 0           | 0,25        |
| 54-11г-2022    | Картофельное пюре                        | 180         | 3,87         | 6,21         | 23,76         | 167,31        | 0,11        | 0,13        | 28,53         | 1           | 12,24       | 146           | 47,7          | 21,6          | 90,7          | 0,64         | 0,02        | 0           | 0,41        |
| 54-3р-2020     | Котлета рыбная                           | 100         | 14,2         | 2,6          | 8,6           | 114,2         | 0,08        | 0,1         | 19,6          | 3,2         | 0,16        | 101           | 36            | 31            | 119           | 0,9          | 0,05        | 0,01        | 2,16        |
| 54-5соус-2020  | Соус молочный натуральный                | 20          | 0,72         | 1,48         | 1,92          | 23,84         | 0,01        | 0,02        | 6,96          | 0,2         | 0,1         | 26,2          | 22            | 2,6           | 17,4          | 0,038        | 0           | 0           | 0,04        |
| 54-32хн-2020   | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5          | 0,01        | 0,01        | 1,2           | 0           | 1,6         | 32,5          | 58            | 3,1           | 3,8           | 0,79         | 0           | 0           | 0,03        |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0           | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого обед</b>                        | <b>940</b>  | <b>35,09</b> | <b>27,28</b> | <b>113,76</b> | <b>840,87</b> | <b>0,62</b> | <b>0,55</b> | <b>249,79</b> | <b>4,4</b>  | <b>53,8</b> | <b>586,1</b>  | <b>339,35</b> | <b>120,65</b> | <b>429,9</b>  | <b>6,388</b> | <b>0,09</b> | <b>0,02</b> | <b>3,18</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1510</b> | <b>54,75</b> | <b>52,51</b> | <b>175,32</b> | <b>1409,2</b> | <b>0,91</b> | <b>1,19</b> | <b>454,09</b> | <b>19,5</b> | <b>64,4</b> | <b>816,1</b>  | <b>569,75</b> | <b>170,35</b> | <b>746,2</b>  | <b>11,3</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,04</b> | <b>3,95</b> |

**5 ДЕНЬ**

| <b>Завтрак</b> |                              |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |              |               |               |              |             |             |             |
|----------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-21к-2022    | Каша вязкая молочная ячневая | 200         | 4,6          | 9,3          | 34            | 249,1         | 0,11        | 0,14        | 41,5          | 1,1        | 0,52        | 65            | 157          | 20            | 152           | 0,86         | 0,01        | 0,01        | 0,62        |
| Пром.          | Фрукт(яблоко)*               | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0,03        | 0,02        | 5             | 0          | 10          | 78            | 16           | 9             | 11            | 1,2          | 0           | 0           | 0,08        |
| 54-23гн-2020   | Кофейный напиток с молоком   | 200         | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 86            | 0,03        | 0,13        | 13,3          | 0          | 0,52        | 94            | 111          | 21            | 57            | 0,57         | 0           | 0           | 0,2         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                  | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,1         | 0             | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9         | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0             | 0          | 0,08        | 21,4          | 50           | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого завтрак</b>         | <b>570</b>  | <b>13,86</b> | <b>13,33</b> | <b>84,76</b>  | <b>527,03</b> | <b>0,34</b> | <b>0,44</b> | <b>59,8</b>   | <b>1,1</b> | <b>11,2</b> | <b>278,2</b>  | <b>355,9</b> | <b>69,4</b>   | <b>291,1</b>  | <b>4,11</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> | <b>1,05</b> |
| <b>Обед</b>    |                              |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |              |               |               |              |             |             |             |
| 54-3з-2020     | Овощи в нарезке (помидор)**  | 100         | 1,16         | 0,16         | 3,83          | 21,33         | 0,06        | 0,03        | 133           | 0          | 20          | 83            | 14           | 20            | 26,66         | 0,9          | 0           | 0           | 0,2         |
| 54-11с-2020    | Суп крестьянский с крупой    | 250         | 6,17         | 7,22         | 14,07         | 146,1         | 0,04        | 0,04        | 129           | 0          | 8,02        | 84,25         | 32           | 19,25         | 50,5          | 0,62         | 0,01        | 0           | 0,25        |
| 54-12г-2020    | Каша пшениная рассыпчатая    | 180         | 7,68         | 7,8          | 42,6          | 270,96        | 0,1         | 0,03        | 25,56         | 1          | 0           | 78,8          | 20,4         | 26,4          | 135,2         | 1,06         | 0,01        | 0           | 0,2         |
| 54-6м-2020     | Биточек из говядины          | 100         | 18,26        | 17,46        | 16,53         | 295,06        | 0,06        | 0,16        | 22,13         | 0,9        | 0,12        | 104,66        | 40           | 16,66         | 184           | 1,58         | 0,01        | 0           | 0,41        |
| 54-3хн-2020    | Компот из чернослива         | 200         | 0,5          | 0,2          | 19,5          | 81,3          | 0           | 0,02        | 1,5           | 0          | 0,3         | 89            | 18           | 12            | 18            | 0,67         | 0           | 0           | 0,01        |
| Пром.          | Хлеб ржаной                  | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9         | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0          | 0,12        | 34,6          | 75           | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого обед</b>            | <b>920</b>  | <b>39,87</b> | <b>33,74</b> | <b>136,03</b> | <b>1006,6</b> | <b>0,49</b> | <b>0,47</b> | <b>311,19</b> | <b>1,9</b> | <b>28,7</b> | <b>494,11</b> | <b>221,3</b> | <b>115,91</b> | <b>497,86</b> | <b>7,03</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>1,22</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        | <b>1490</b> | <b>53,73</b> | <b>47,07</b> | <b>220,79</b> | <b>1533,6</b> | <b>0,83</b> | <b>0,91</b> | <b>370,99</b> | <b>3</b>   | <b>39,9</b> | <b>772,31</b> | <b>577,2</b> | <b>185,31</b> | <b>788,96</b> | <b>11,14</b> | <b>0,04</b> | <b>0,03</b> | <b>2,27</b> |

**6 ДЕНЬ**

| <b>Завтрак</b> |                              |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
|----------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-9к-2020     | Каша вязкая молочная овсяная | 200         | 5,9          | 11,3         | 34,3          | 272,9         | 0,15        | 0,15        | 40,2          | 1,1         | 0,49        | 61            | 139           | 29            | 153           | 1,17         | 0,02        | 0           | 0,42        |
| 54-1з-2020     | Сыр в нарезке                | 20          | 4,6          | 5,87         | 0             | 71,7          | 0,01        | 0,06        | 29            | 1,7         | 0,14        | 17,3          | 179           | 7,06          | 80            | 0,2          | 0           | 0           | 0           |
| Пром.          | Фрукт (банан)*               | 100         | 1,5          | 0,5          | 21            | 96            | 0,04        | 0,05        | 10            | 0           | 10          | 88            | 8             | 17            | 28            | 0,6          | 0           | 0           | 0,02        |
| 54-4гн-2020    | Чай с молоком и сахаром      | 200         | 1,6          | 1,1          | 8,7           | 50,9          | 0,01        | 0,07        | 6,9           | 0           | 0,3         | 21,3          | 57            | 9,9           | 46            | 0,77         | 0           | 0           | 0,1         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                  | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0             | 0           | 0,08        | 21,4          | 50            | 11,4          | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого завтрак</b>         | <b>590</b>  | <b>18,66</b> | <b>19,5</b>  | <b>93,66</b>  | <b>636,43</b> | <b>0,38</b> | <b>0,47</b> | <b>86,1</b>   | <b>2,8</b>  | <b>11,1</b> | <b>228,8</b>  | <b>454,9</b>  | <b>82,36</b>  | <b>378,1</b>  | <b>4,22</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,69</b> |
| <b>Обед</b>    |                              |             |              |              |               |               |             |             |               |             |             |               |               |               |               |              |             |             |             |
| 54-13з-2020    | Салат из свеклы отварной     | 100         | 1,3          | 4,5          | 7,7           | 76            | 0,02        | 0,03        | 1,13          | 0           | 3,8         | 68            | 32            | 18            | 36            | 1,17         | 0,02        | 0           | 0,19        |
| 54-27с-2020    | Суп с рыбными консервами     | 250         | 7,37         | 8,45         | 15,67         | 168,25        | 0,08        | 0,05        | 193,25        | 7           | 6,57        | 112           | 19,75         | 22,25         | 80,75         | 0,96         | 0,02        | 0           | 1,21        |
| 54-1г-2020     | Макароны отварные            | 180         | 6,48         | 5,85         | 39,33         | 56,16         | 0,07        | 0,03        | 22,05         | 1           | 0           | 54,53         | 13,5          | 8,64          | 44,4          | 0,87         | 0,01        | 0           | 0,14        |
| 54-29м-2020    | Фрикадельки из говядины      | 100         | 13,7         | 22,2         | 6,8           | 191,3         | 0,04        | 0,09        | 8,1           | 0,4         | 0           | 77            | 19            | 16            | 127           | 1,34         | 0,02        | 0           | 0,38        |
| 54-1соус-2022  | Соус сметанный               | 20          | 0,3          | 1,64         | 0,64          | 18,5          | 0           | 0           | 7,78          | 0,1         | 0,016       | 10,26         | 8             | 0,86          | 5,8           | 0,02         | 0           | 0           | 0,01        |
| 54-1хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 0,5          | 0            | 19,8          | 81            | 0           | 0           | 15            | 0           | 0,02        | 0,17          | 50            | 13            | 25            | 0,38         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.          | Хлеб ржаной                  | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.          | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0           | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|                | <b>Итого обед</b>            | <b>940</b>  | <b>35,75</b> | <b>43,54</b> | <b>129,44</b> | <b>783,01</b> | <b>0,44</b> | <b>0,39</b> | <b>247,31</b> | <b>8,5</b>  | <b>10,6</b> | <b>376,36</b> | <b>239,15</b> | <b>100,35</b> | <b>402,45</b> | <b>6,94</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,01</b> | <b>2,08</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        | <b>1530</b> | <b>54,41</b> | <b>63,04</b> | <b>223,1</b>  | <b>1419,4</b> | <b>0,82</b> | <b>0,86</b> | <b>333,41</b> | <b>11,3</b> | <b>21,8</b> | <b>605,16</b> | <b>694,05</b> | <b>182,71</b> | <b>780,55</b> | <b>11,16</b> | <b>0,09</b> | <b>0,02</b> | <b>2,77</b> |

**7 ДЕНЬ**

| <b>Завтрак</b> |                               |     |     |      |      |       |      |      |      |     |      |      |      |    |      |      |      |   |      |
|----------------|-------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|----|------|------|------|---|------|
| 54-6к-2020     | Каша вязкая молочная пшениная | 200 | 5,6 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 0,15 | 0,13 | 41,6 | 1,1 | 0,49 | 82   | 127  | 35 | 126  | 1,05 | 0,02 | 0 | 0,26 |
| Пром.          | Фрукт (мандарин)*             | 100 | 0,8 | 0,2  | 7,5  | 38    | 0,06 | 0,03 | 10   | 0   | 36   | 65   | 35   | 11 | 17   | 0,1  | 0    | 0 | 0,1  |
| 54-21гн-2020   | Какао с молоком               | 200 | 4,6 | 3,6  | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0   | 0,68 | 70   | 143  | 24 | 70   | 1,09 | 0,01 | 0 | 0,38 |
| Пром.          | Хлеб ржаной                   | 30  | 2   | 0,4  | 10   | 51,2  | 0,11 | 0,09 | 0    | 0   | 0,12 | 19,8 | 21,9 | 8  | 19,5 | 0,54 | 0    | 0 | 0,15 |

|             |                              |             |              |              |               |               |             |             |              |            |             |               |               |               |              |             |             |             |             |
|-------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0            | 0          | 0,08        | 21,4          | 50            | 11,4          | 51,6         | 0,94        | 0           | 0,01        | 0           |
|             | <b>Итого завтрак</b>         | <b>570</b>  | <b>16,06</b> | <b>14,73</b> | <b>87,36</b>  | <b>558,23</b> | <b>0,42</b> | <b>0,47</b> | <b>68,9</b>  | <b>1,1</b> | <b>37,4</b> | <b>258,2</b>  | <b>376,9</b>  | <b>89,4</b>   | <b>284,1</b> | <b>3,72</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,89</b> |
|             | <b>Обед</b>                  |             |              |              |               |               |             |             |              |            |             |               |               |               |              |             |             |             |             |
| 54-2з-2020  | Овощи в нарезке (огурец)**   | 100         | 0,8          | 0,2          | 2,5           | 14,2          | 0,03        | 0,03        | 10           | 0          | 8           | 56            | 23            | 14            | 25           | 0,6         | 0           | 0           | 0,17        |
| 54-28с-2020 | Борщ с капустой и картофелем | 250         | 5,4          | 4,32         | 9,32          | 97,82         | 0,03        | 0,04        | 113,5        | 0          | 7,65        | 115,75        | 30,75         | 14,5          | 39           | 0,7         | 0,01        | 0           | 0,26        |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины    | 200         | 15,3         | 14,7         | 38,6          | 348,3         | 0,07        | 0,12        | 150          | 1          | 0,72        | 116           | 20            | 27,33         | 131,4        | 1,08        | 0,02        | 0,01        | 0,52        |
| 54-2хн-2022 | Компот из кураги             | 200         | 1            | 0,1          | 15,7          | 66,9          | 0,01        | 0,03        | 70           | 0          | 0,32        | 175           | 28            | 18            | 25           | 0,58        | 0           | 0           | 0           |
| Пром.       | Хлеб ржаной                  | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0            | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5         | 0,54        | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0            | 0          | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64           | 1,66        | 0           | 0,01        | 0           |
|             | <b>Итого обед</b>            | <b>840</b>  | <b>28,6</b>  | <b>20,22</b> | <b>105,62</b> | <b>719,02</b> | <b>0,37</b> | <b>0,41</b> | <b>343,5</b> | <b>1</b>   | <b>16,9</b> | <b>517,15</b> | <b>198,65</b> | <b>95,43</b>  | <b>303,9</b> | <b>5,16</b> | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>1,1</b>  |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        | <b>1410</b> | <b>44,66</b> | <b>34,95</b> | <b>192,98</b> | <b>1277,3</b> | <b>0,79</b> | <b>0,88</b> | <b>412,4</b> | <b>2,1</b> | <b>54,3</b> | <b>775,35</b> | <b>575,55</b> | <b>184,83</b> | <b>588</b>   | <b>8,88</b> | <b>0,06</b> | <b>0,03</b> | <b>1,99</b> |

**8 ДЕНЬ**

|               |                             |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |               |              |               |              |             |             |             |
|---------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|               | <b>Завтрак</b>              |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |               |              |               |              |             |             |             |
| 54-3г-2020    | Макароны отварные с сыром   | 200         | 7,8          | 9,1          | 38,1          | 276,9         | 0,06        | 0,07        | 44,9          | 2          | 0,05        | 21,7          | 168           | 15           | 79            | 1,03         | 0,01        | 0           | 0,13        |
| Пром.         | Фрукт(груша)*               | 100         | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47            | 0,02        | 0,03        | 2             | 0          | 5           | 65            | 19            | 7            | 16            | 1,3          | 0           | 0           | 0,1         |
| 54-2гн-2020   | Чай с сахаром               | 200         | 0,2          | 0            | 6,5           | 26,8          | 0           | 0,01        | 0,3           | 0          | 0,04        | 20,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.         | Хлеб ржаной                 | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8            | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.         | Хлеб пшеничный              | 40          | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0             | 0          | 0,08        | 21,4          | 50            | 11,4         | 51,6          | 0,94         | 0           | 0,01        | 0           |
|               | <b>Итого завтрак</b>        | <b>570</b>  | <b>13,46</b> | <b>10,13</b> | <b>84,56</b>  | <b>495,63</b> | <b>0,25</b> | <b>0,25</b> | <b>47,2</b>   | <b>2</b>   | <b>5,29</b> | <b>148,7</b>  | <b>263,4</b>  | <b>45,2</b>  | <b>173,3</b>  | <b>4,54</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,38</b> |
|               | <b>Обед</b>                 |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |               |              |               |              |             |             |             |
| 54-20з-2022   | Горошек зеленый             | 100         | 2,83         | 0,16         | 5,83          | 36,83         | 0,08        | 0,03        | 30            | 0          | 4           | 27            | 18,33         | 18,33        | 43,33         | 0,61         | 0           | 0,01        | 0           |
| 54-3с-2020    | Рассольник Ленинградский    | 250         | 5,92         | 7,25         | 18,83         | 156,9         | 0,08        | 0,06        | 130           | 0          | 6,92        | 158,75        | 26,25         | 19,75        | 39,25         | 0,88         | 0,01        | 0           | 0,2         |
| 54-11г-2022   | Картофельное пюре           | 180         | 3,87         | 6,21         | 23,76         | 167,31        | 0,11        | 0,13        | 28,53         | 1          | 12,24       | 146           | 47,7          | 21,6         | 90,7          | 0,64         | 0,02        | 0           | 0,41        |
| 54-16м-2020   | Тефтели из говядины с рисом | 100         | 14,5         | 14,66        | 8             | 221,83        | 0,03        | 0,1         | 1,85          | 0          | 0,46        | 115,83        | 25,83         | 15,66        | 154,16        | 1,46         | 0,02        | 0           | 0,39        |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной         | 20          | 0,54         | 0,76         | 0,88          | 12,5          | 0           | 0           | 2,9           | 0,1        | 0,13        | 4,56          | 1,64          | 0,46         | 1,9           | 0,06         | 0           | 0           | 0,01        |
| 54-32хн-2020  | Компот из свежих яблок      | 200         | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5          | 0,01        | 0,01        | 1,2           | 0          | 1,6         | 32,5          | 58            | 3,1          | 3,8           | 0,79         | 0           | 0           | 0,03        |
| Пром.         | Хлеб ржаной                 | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8            | 19,5          | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.         | Хлеб пшеничный              | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0          | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6         | 64            | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|               | <b>Итого обед</b>           | <b>940</b>  | <b>33,91</b> | <b>30,08</b> | <b>106,73</b> | <b>828,67</b> | <b>0,54</b> | <b>0,52</b> | <b>194,48</b> | <b>1,1</b> | <b>25,6</b> | <b>539,04</b> | <b>274,65</b> | <b>100,5</b> | <b>416,64</b> | <b>6,64</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> | <b>1,19</b> |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       | <b>1510</b> | <b>47,37</b> | <b>40,21</b> | <b>191,29</b> | <b>1324,3</b> | <b>0,79</b> | <b>0,77</b> | <b>241,68</b> | <b>3,1</b> | <b>30,9</b> | <b>687,74</b> | <b>538,05</b> | <b>145,7</b> | <b>589,94</b> | <b>11,18</b> | <b>0,06</b> | <b>0,03</b> | <b>1,57</b> |

**9 ДЕНЬ**

|             |  |            |              |             |              |               |             |             |             |            |             |              |              |              |              |             |             |             |             |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |              |             |              |               |             |             |             |            |             |              |              |              |              |             |             |             |             |
| 54-1к-2020  | Каша жидкая молочная кукурузная          | 200        | 4,5          | 5,8         | 33           | 207,9         | 0,06        | 0,12        | 34,6        | 0,6        | 0,49        | 58,9         | 117          | 10           | 68           | 1,08        | 0,01        | 0           | 0,2         |
| 54-1з-2020  | Сыр в нарезке                            | 20         | 4,6          | 5,87        | 0            | 71,7          | 0,01        | 0,06        | 29          | 1,7        | 0,14        | 17,3         | 179          | 7,06         | 80           | 0,2         | 0           | 0           | 0           |
| Пром.       | Фрукт(яблоко)*                           | 100        | 0,4          | 0,4         | 9,8          | 47            | 0,03        | 0,02        | 5           | 0          | 10          | 78           | 16           | 9            | 11           | 1,2         | 0           | 0           | 0,08        |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром                  | 200        | 1,6          | 1,1         | 8,7          | 50,9          | 0,01        | 0,07        | 6,9         | 0          | 0,3         | 21,3         | 57           | 9,9          | 46           | 0,77        | 0           | 0           | 0,1         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30         | 2            | 0,4         | 10           | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0           | 0          | 0,12        | 19,8         | 21,9         | 8            | 19,5         | 0,54        | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,06         | 0,33        | 19,66        | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0           | 0          | 0,08        | 21,4         | 50           | 11,4         | 51,6         | 0,94        | 0           | 0,01        | 0           |
|             | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>590</b> | <b>16,16</b> | <b>13,9</b> | <b>81,16</b> | <b>522,43</b> | <b>0,28</b> | <b>0,41</b> | <b>75,5</b> | <b>2,3</b> | <b>11,1</b> | <b>216,7</b> | <b>440,9</b> | <b>55,36</b> | <b>276,1</b> | <b>4,73</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,53</b> |
|             | <b>Обед</b>                              |            |              |             |              |               |             |             |             |            |             |              |              |              |              |             |             |             |             |
| 54-8з-2020  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100        | 1,7          | 10,2        | 9,7          | 135,8         | 0,03        | 0,03        | 102         | 0          | 33,5        | 83           | 45           | 17           | 25           | 0,6         | 0,01        | 0           | 0,14        |
| 54-8с-2022  | Суп гороховый                            | 250        | 8,35         | 5,75        | 20,35        | 166,42        | 0,15        | 0,07        | 91,5        | 0          | 5,95        | 143          | 33,75        | 23,75        | 90,5         | 1,22        | 0,01        | 0           | 0,25        |
| 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая               | 180        | 9,99         | 7,56        | 43,2         | 280,44        | 0,2         | 0,14        | 23,04       | 1          | 0           | 92,8         | 18           | 73           | 147,2        | 1,85        | 0,01        | 0           | 0,18        |

|               |                      |             |              |              |               |               |             |             |               |            |             |               |               |               |              |              |             |             |             |
|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-7м-2022    | Шницель из говядины  | 100         | 18,26        | 27,46        | 16,53         | 295           | 0,06        | 0,08        | 13,43         | 0,9        | 0,12        | 84,66         | 40            | 16,66         | 154          | 1,58         | 0,01        | 0           | 0,41        |
| 54-1соус-2022 | Соус сметанный       | 20          | 0,3          | 1,64         | 0,64          | 18,5          | 0           | 0           | 7,78          | 0,1        | 0,016       | 10,26         | 8             | 0,86          | 5,8          | 0,02         | 0           | 0           | 0,01        |
| 54-3хн-2020   | Компот из чернослива | 200         | 0,5          | 0,2          | 19,5          | 81,3          | 0           | 0,02        | 1,5           | 0          | 0,3         | 89            | 18            | 12            | 18           | 0,67         | 0           | 0           | 0,01        |
| Пром.         | Хлеб ржаной          | 30          | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0             | 0          | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5         | 0,54         | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.         | Хлеб пшеничный       | 60          | 4,1          | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12        | 0,1         | 0             | 0          | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64           | 1,66         | 0           | 0,01        | 0           |
|               | <b>Итого обед</b>    | <b>940</b>  | <b>45,2</b>  | <b>53,71</b> | <b>149,42</b> | <b>1169,3</b> | <b>0,67</b> | <b>0,53</b> | <b>239,25</b> | <b>2</b>   | <b>40,1</b> | <b>557,12</b> | <b>259,65</b> | <b>164,87</b> | <b>524</b>   | <b>8,14</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,01</b> | <b>1,15</b> |
|               | <b>ИТОГО:</b>        | <b>1530</b> | <b>61,36</b> | <b>67,61</b> | <b>230,58</b> | <b>1691,7</b> | <b>0,95</b> | <b>0,94</b> | <b>314,75</b> | <b>4,3</b> | <b>51,3</b> | <b>773,82</b> | <b>700,55</b> | <b>220,23</b> | <b>800,1</b> | <b>12,87</b> | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> | <b>1,68</b> |

**10 ДЕНЬ**

*Завтрак*

|              |                            |            |              |              |               |               |             |             |             |            |             |              |              |             |              |            |             |             |             |
|--------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 54-1т-2020   | Запеканка из творога       | 200        | 26,2         | 14,2         | 29,6          | 405           | 0,07        | 0,37        | 61,5        | 1,9        | 0,35        | 80           | 284          | 30          | 218          | 0,75       | 0,01        | 0,02        | 0,46        |
| Пром.        | Джем фруктовый             | 20         | 0            | 0            | 10,4          | 41,6          | 0           | 0           | 1,6         | 0          | 8           | 28           | 4,4          | 2,8         | 3,2          | 0,1        | 0           | 0           | 0           |
| Пром.        | Фрукт (банан)*             | 100        | 1,5          | 0,5          | 21            | 96            | 0,04        | 0,05        | 10          | 0          | 10          | 88           | 8            | 17          | 28           | 0,6        | 0           | 0           | 0,02        |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200        | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 86            | 0,03        | 0,13        | 13,3        | 0          | 0,52        | 94           | 111          | 21          | 57           | 0,57       | 0           | 0           | 0,2         |
| Пром.        | Хлеб ржаной                | 30         | 2            | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11        | 0,09        | 0           | 0          | 0,12        | 19,8         | 21,9         | 8           | 19,5         | 0,54       | 0           | 0           | 0,15        |
| Пром.        | Хлеб пшеничный             | 40         | 3,06         | 0,33         | 19,66         | 93,73         | 0,06        | 0,05        | 0           | 0          | 0,08        | 21,4         | 50           | 11,4        | 51,6         | 0,94       | 0           | 0,01        | 0           |
|              | <b>Итого завтрак</b>       | <b>590</b> | <b>36,56</b> | <b>18,33</b> | <b>101,96</b> | <b>773,53</b> | <b>0,31</b> | <b>0,69</b> | <b>86,4</b> | <b>1,9</b> | <b>19,1</b> | <b>331,2</b> | <b>479,3</b> | <b>90,2</b> | <b>377,3</b> | <b>3,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,03</b> | <b>0,83</b> |

*Обед*

|               |  |              |               |              |               |               |              |              |               |             |             |               |               |               |               |              |              |              |              |
|---------------|--|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-2з-2020    | Овощи в нарезке (огурец)**               | 100          | 0,8           | 0,2          | 2,5           | 14,2          | 0,03         | 0,03         | 10            | 0           | 8           | 56            | 23            | 14            | 25            | 0,6          | 0            | 0            | 0,17         |
| 54-7с-2022    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 6,45          | 3,47         | 23,12         | 149,5         | 0,1          | 0,06         | 122           | 0           | 8,6         | 128           | 17,25         | 22,25         | 43,25         | 0,7          | 0,01         | 0            | 0,41         |
| 54-6г-2020    | Рис отварной                             | 180          | 4,41          | 5,76         | 43,83         | 244,17        | 0,03         | 0,03         | 22,05         | 1           | 0           | 45,89         | 8,19          | 20,4          | 63,6          | 0,58         | 0,01         | 0,01         | 0,32         |
| 54-2р-2020    | Котлета рыбная                           | 100          | 17,5          | 6,6          | 8,5           | 163,6         | 0,1          | 0,07         | 29,2          | 1,7         | 0,29        | 75            | 22            | 14            | 131           | 0,54         | 0,03         | 0,02         | 1,7          |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный                | 20           | 0,72          | 1,48         | 1,92          | 23,84         | 0,01         | 0,02         | 6,96          | 0,2         | 0,1         | 26,2          | 22            | 2,6           | 17,4          | 0,038        | 0            | 0            | 0,04         |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,5           | 0            | 19,8          | 81            | 0            | 0            | 15            | 0           | 0,02        | 0,17          | 50            | 13            | 25            | 0,38         | 0            | 0            | 0            |
| Пром.         | Хлеб ржаной                              | 30           | 2             | 0,4          | 10            | 51,2          | 0,11         | 0,09         | 0             | 0           | 0,12        | 19,8          | 21,9          | 8             | 19,5          | 0,54         | 0            | 0            | 0,15         |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,1           | 0,5          | 29,5          | 140,6         | 0,12         | 0,1          | 0             | 0           | 0,12        | 34,6          | 75            | 13,6          | 64            | 1,66         | 0            | 0,01         | 0            |
|               | <b>Итого обед</b>                        | <b>940</b>   | <b>36,48</b>  | <b>18,41</b> | <b>139,17</b> | <b>868,11</b> | <b>0,5</b>   | <b>0,4</b>   | <b>205,21</b> | <b>2,9</b>  | <b>17,3</b> | <b>385,66</b> | <b>239,34</b> | <b>107,85</b> | <b>388,75</b> | <b>5,038</b> | <b>0,05</b>  | <b>0,04</b>  | <b>2,79</b>  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    | <b>1530</b>  | <b>73,04</b>  | <b>36,74</b> | <b>241,1</b>  | <b>1642</b>   | <b>0,81</b>  | <b>1,09</b>  | <b>291,61</b> | <b>4,8</b>  | <b>36,3</b> | <b>716,86</b> | <b>718,6</b>  | <b>198,1</b>  | <b>766,05</b> | <b>8,538</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,07</b>  | <b>3,62</b>  |
|               | <b>Итого завтраки за 10 дней</b>         | <b>5830</b>  | <b>178,37</b> | <b>156,3</b> | <b>831,2</b>  | <b>5608,4</b> | <b>3,36</b>  | <b>4,67</b>  | <b>810,5</b>  | <b>30,4</b> | <b>160</b>  | <b>2356,6</b> | <b>3723,7</b> | <b>708,91</b> | <b>2967,1</b> | <b>42,73</b> | <b>0,17</b>  | <b>0,14</b>  | <b>7,32</b>  |
|               | <b>Итого обеды за 10 дней</b>            | <b>9160</b>  | <b>356,48</b> | <b>305,4</b> | <b>1266,2</b> | <b>8628,7</b> | <b>5,08</b>  | <b>4,97</b>  | <b>4589,5</b> | <b>30</b>   | <b>259</b>  | <b>4841,8</b> | <b>2396,4</b> | <b>1091</b>   | <b>4232,4</b> | <b>63,86</b> | <b>0,47</b>  | <b>0,2</b>   | <b>17,17</b> |
|               | <b>Итого за 10 дней</b>                  | <b>14990</b> | <b>534,85</b> | <b>461,7</b> | <b>2097</b>   | <b>14237</b>  | <b>8,44</b>  | <b>9,64</b>  | <b>5400</b>   | <b>60,4</b> | <b>420</b>  | <b>7198</b>   | <b>6120</b>   | <b>1800</b>   | <b>7199</b>   | <b>106,6</b> | <b>0,64</b>  | <b>0,34</b>  | <b>24,49</b> |
|               | <b>Среднее значение за 10 дней</b>       | <b>1499</b>  | <b>53,485</b> | <b>46,17</b> | <b>209,7</b>  | <b>1424</b>   | <b>0,844</b> | <b>0,964</b> | <b>540</b>    | <b>6,04</b> | <b>42</b>   | <b>719,8</b>  | <b>612</b>    | <b>180</b>    | <b>719,9</b>  | <b>10,66</b> | <b>0,064</b> | <b>0,034</b> | <b>2,449</b> |

|  |                     |                         |
|--|---------------------|-------------------------|
| <b>Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи</b> | <b>Норма в день</b> | <b>Среднее значение</b> |
| Калорийность завтраков 20-25%  | 544-680             | 560,84                  |
| Калорийность обедов 30-35%   | 816-952             | 862,87                  |
|  |                     |                         |

|   |              |          |          |          |
|---|--------------|----------|----------|----------|
| <b>Показатели физиологических потребностей</b>                            | <b>К/кал</b> | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности | 1423,707     | 53,485   | 46,169   | 209,74   |

|      |      |         |     |       |         |        |        |        |      |      |      |     |
|------|------|---------|-----|-------|---------|--------|--------|--------|------|------|------|-----|
| B1   | B2   | A       | D   | C     | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe   | I    | Se   | F   |
| 0,84 | 0,96 | 540,003 | 6,0 | 41,96 | 719,838 | 612,01 | 179,99 | 719,94 | 10,7 | 0,06 | 0,03 | 2,4 |

|                               |           |       |         |             |
|-------------------------------|-----------|-------|---------|-------------|
| Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20 | 1360-1632 | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 |
|-------------------------------|-----------|-------|---------|-------------|

|          |          |         |     |       |         |         |         |         |        |           |            |       |
|----------|----------|---------|-----|-------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|------------|-------|
| 0,7-0,84 | 0,8-0,96 | 450-540 | 5-6 | 35-42 | 600-720 | 600-720 | 150-180 | 600-720 | 9-10,8 | 0,05-0,06 | 0,025-0,03 | 2-2,4 |
|----------|----------|---------|-----|-------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|------------|-------|

Фрукт\* - допускается выдача иных фруктов

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей