

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 21» ИГОСК



Т.Н. Колотухина

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



И.П. Потапенко

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов  
с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ «СОШ №21» ИГОСК  
в осенний период 2023/2024 учебного года

День 1

| № рецепт.      | Наименование блюда  | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |               |               |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   |               |              |              |               |                    | В1           | С             | А, мкг        | РР          | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |   |               |              |              |               |                    |              |               |               |             |                      |               |               |             |
| 174            | Каша вязкая молочная с маслом сливочным   | 200/5         | 10,33        | 14,75        | 51,20         | 380,68             | 0,21         | 1,64          | 65,20         | 1,74        | 183,88               | 245,75        | 99,23         | 2,90        |
| 1              | Бутерброт с маслом сливочным  | 30/10         | 6,96         | 9,96         | 17,70         | 188,40             | 0,05         | 0,13          | 70,80         | 0,36        | 167,04               | 115,20        | 11,34         | 0,58        |
| 376            | Чай с сахаром   | 200           | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00              | 0,00         | 2,83          | 0,00          | 0,03        | 14,20                | 4,40          | 2,40          | 0,36        |
| пр             | Фрукты  | 90-150        | 0,27         | 0,26         | 26,27         | 286,00             | 0,02         | 3,45          | 0,00          | 0,21        | 12,40                | 7,60          | 6,20          | 1,52        |
|                | <b>Итого</b>  | <b>595,00</b> | <b>17,42</b> | <b>24,73</b> | <b>110,37</b> | <b>917,08</b>      | <b>0,26</b>  | <b>4,60</b>   | <b>136,00</b> | <b>2,13</b> | <b>365,12</b>        | <b>365,35</b> | <b>112,97</b> | <b>3,84</b> |
| <b>Обед</b>    |   |               |              |              |               |                    |              |               |               |             |                      |               |               |             |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250           | 2,20         | 5,20         | 15,58         | 117,90             | 0,15         | 14,30         |               | 2,43        | 16,55                | 34,95         | 28,00         | 1,03        |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00        | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00          |               | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,20              | 0,00         | 0,00          |               | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 345            | Компот из ягод и плодов свежемороженых  | 200           | 0,52         | 0,18         | 28,86         | 122,60             | 0,07         | 138,10        |               | 0,80        | 118,50               | 92,00         | 67,12         | 3,56        |
| пр             | Булочка с повидлом(джемом, молоком скущенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 70            | 9,13         | 3,82         | 27,00         | 179,00             | 0,08         | 0,07          | 4,00          | 2,03        | 15,13                | 79,79         | 22,86         | 0,00        |
|                | <b>Итого</b>  | <b>510,00</b> | <b>7,61</b>  | <b>68,68</b> | <b>75,13</b>  | <b>384,95</b>      | <b>0,22</b>  | <b>152,40</b> | <b>0,00</b>   | <b>3,23</b> | <b>135,05</b>        | <b>126,95</b> | <b>95,12</b>  | <b>4,59</b> |
|                | <b>Всего</b>  | <b>1105</b>   | <b>7,61</b>  | <b>68,68</b> | <b>75,13</b>  | <b>384,95</b>      | <b>0,22</b>  | <b>152,40</b> | <b>0,00</b>   | <b>3,23</b> | <b>135,05</b>        | <b>126,95</b> | <b>95,12</b>  | <b>4,59</b> |

День 2

| № рецепт.      | Наименование блюда   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------------|--|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|-------|--------|------|----------------------|-------|-------|------|
|                |  |          |          |         |             |                    | В1           | С     | А, мкг | РР   | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |  |          |          |         |             |                    |              |       |        |      |                      |       |       |      |
| 298            | Ленивые голубцы  | 90       | 7,46     | 8,29    | 9,44        | 142,00             | 0,05         | 0,41  | 33,00  | 1,62 | 23,65                | 1,62  | 16,50 | 0,68 |
| 528            | Соус красный основной  | 30       | 0,58     | 1,76    | 2,38        | 27,69              | 0,00         | 0,69  | 10,35  | 0,06 | 10,10                | 11,39 | 3,60  | 0,16 |
| 312-310        | Пюре картофельное с маслом сливочным (картофель отварной с маслом сливочным) | 150      | 6,87     | 7,30    | 38,27       | 246,60             | 0,06         | 42,17 | 30,00  | 0,52 | 12,75                | 39,45 | 8,55  | 0,86 |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов  | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02         | 0,80  | 0,00   | 0,20 | 5,84                 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |

|             |   |               |              |               |               |                |              |                |              |             |               |               |               |             |
|-------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| пр          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| пр          | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>530</b>    | <b>20,96</b> | <b>80,95</b>  | <b>128,04</b> | <b>757,12</b>  | <b>0,131</b> | <b>44,0667</b> | <b>73,35</b> | <b>2,4</b>  | <b>52,34</b>  | <b>98,46</b>  | <b>61,65</b>  | <b>2,66</b> |
| <b>Обед</b> |   |               |              |               |               |                |              |                |              |             |               |               |               |             |
| 96          | Рассольник ленинградский  | 250           | 1,83         | 4,90          | 11,75         | 98,40          | 0,06         | 10,20          | 5,80         | 3,10        | 72,00         | 270,00        | 36,00         | 1,60        |
| пр          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| пр          | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 389         | Сок фруктовый, ягодный, овощной   | 200           | 1,00         | 0,00          | 20,20         | 84,40          | 0,02         | 5,00           | 0,00         | 0,25        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80        |
| пр          | Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00         | 0,08         | 0,07           | 4,00         | 2,03        | 15,13         | 79,79         | 22,86         | 0,00        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>510,00</b> | <b>7,72</b>  | <b>68,20</b>  | <b>62,64</b>  | <b>327,25</b>  | <b>0,08</b>  | <b>15,20</b>   | <b>5,80</b>  | <b>3,35</b> | <b>86,00</b>  | <b>284,00</b> | <b>44,00</b>  | <b>4,40</b> |
|             | <b>Всего</b>  | <b>1040</b>   | <b>28,68</b> | <b>149,15</b> | <b>190,68</b> | <b>1084,37</b> | <b>0,21</b>  | <b>59,27</b>   | <b>79,15</b> | <b>5,75</b> | <b>138,34</b> | <b>382,46</b> | <b>105,65</b> | <b>7,06</b> |

День 3

| № рецепт.      | Наименование блюда  | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г   | Эн. ценность   | Витамины, мг |                |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |   |               |              |               |               |                | В1           | С              | А, мкг       | РР          | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |               |              |               |               |                |              |                |              |             |                      |               |               |              |
| 294            | Котлеты рубленные из мяса птицы   | 90            | 15,70        | 15,08         | 14,65         | 257,40         | 0,20         | 0,90           | 48,42        | 4,89        | 53,80                | 72,00         | 19,98         | 3,26         |
| 302            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150           | 6,87         | 7,30          | 38,27         | 246,60         | 0,06         | 42,17          | 30,00        | 0,52        | 12,75                | 39,45         | 8,55          | 0,86         |
| 528            | Соус красный основной   | 30            | 0,58         | 1,76          | 2,38          | 27,69          | 0,00         | 0,69           | 10,35        | 0,06        | 10,10                | 11,39         | 3,60          | 0,16         |
| 376            | Чай с сахаром   | 200           | 0,07         | 0,02          | 15,00         | 60,00          |              | 0,03           |              | 0,02        | 11,10                | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>530</b>    | <b>28,11</b> | <b>87,46</b>  | <b>100,99</b> | <b>736,14</b>  | <b>0,261</b> | <b>43,7867</b> | <b>88,77</b> | <b>5,49</b> | <b>87,75</b>         | <b>125,64</b> | <b>33,53</b>  | <b>4,56</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |               |              |               |               |                |              |                |              |             |                      |               |               |              |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем  | 250           | 7,50         | 3,25          | 17,25         | 128,25         | 0,15         | 1,00           | 0,00         | 1,00        | 82,50                | 327,50        | 47,50         | 2,25         |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00         | 0,00           |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 345            | Компот из ягод и плодов свежемороженых  | 200           | 0,52         | 0,18          | 28,86         | 122,60         | 0,07         | 138,10         |              | 0,80        | 118,50               | 92,00         | 67,12         | 3,56         |
| пр             | Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00         | 0,08         | 0,07           | 4,00         | 2,03        | 15,13                | 79,79         | 22,86         | 0,00         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>510,00</b> | <b>12,91</b> | <b>66,73</b>  | <b>76,80</b>  | <b>395,30</b>  | <b>0,22</b>  | <b>139,10</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,80</b> | <b>201,00</b>        | <b>419,50</b> | <b>114,62</b> | <b>5,81</b>  |
|                | <b>Всего</b>  | <b>1040</b>   | <b>41,02</b> | <b>154,19</b> | <b>177,79</b> | <b>1131,44</b> | <b>0,48</b>  | <b>182,89</b>  | <b>88,77</b> | <b>7,29</b> | <b>288,75</b>        | <b>545,14</b> | <b>148,15</b> | <b>10,37</b> |

День 4

| № рецепт.      | Наименование блюда  | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |   |               |              |               |               |                    | В1           | С            | А, мкг       | РР          | Са                   | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |               |              |               |               |                    |              |              |              |             |                      |               |               |              |
| 229            | Рыба, тушенная в томате с овощами   | 90/50         | 6,88         | 5,47          | 9,61          | 116,00             | 0,05         | 0,34         | 14,80        | 0,52        | 44,13                | 99,55         | 22,33         | 0,79         |
| 173            | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным   | 150           | 7,58         | 5,54          | 46,62         | 265,50             | 0,12         | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 24,05                | 158,97        | 34,22         | 2,69         |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов   | 200           | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38             | 0,02         | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84                 | 46,00         | 33,00         | 0,96         |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>550</b>    | <b>20,51</b> | <b>74,61</b>  | <b>134,18</b> | <b>722,33</b>      | <b>0,19</b>  | <b>1,14</b>  | <b>14,80</b> | <b>1,40</b> | <b>74,02</b>         | <b>304,52</b> | <b>89,55</b>  | <b>4,44</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |               |              |               |               |                    |              |              |              |             |                      |               |               |              |
| 119            | Суп гороховый   | 250           | 3,55         | 4,59          | 1,69          | 144,25             | 0,08         | 5,75         | 2,10         | 0,00        | 33,40                | 72,22         | 2,55          | 3,32         |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 389            | Сок фруктовый, ягодный, овощной   | 200           | 1,00         | 0,00          | 20,20         | 84,40              | 0,02         | 5,00         | 0,00         | 0,25        | 14,00                | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| пр             | Булочка с повидлом(джемом, молоком екушенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00             | 0,08         | 0,07         | 4,00         | 2,03        | 15,13                | 79,79         | 22,86         | 0,00         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>510,00</b> | <b>9,44</b>  | <b>67,89</b>  | <b>52,58</b>  | <b>373,10</b>      | <b>0,10</b>  | <b>10,75</b> | <b>2,10</b>  | <b>0,25</b> | <b>47,40</b>         | <b>86,22</b>  | <b>10,55</b>  | <b>6,12</b>  |
|                | <b>Всего</b>  | <b>1060</b>   | <b>29,95</b> | <b>142,50</b> | <b>186,76</b> | <b>1095,43</b>     | <b>0,28</b>  | <b>11,89</b> | <b>16,90</b> | <b>1,65</b> | <b>121,42</b>        | <b>390,74</b> | <b>100,10</b> | <b>10,56</b> |

День 5

| № рецепт.      | Наименование б.пода  | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |  |            |              |              |              |                    | В1           | С            | А, мкг       | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |            |              |              |              |                    |              |              |              |             |                      |               |              |             |
| 291            | Плов из птицы  | 240        | 23,42        | 11,63        | 47,38        | 440,53             | 0,19         | 8,47         | 36,40        | 6,89        | 48,00                | 246,12        | 70,10        | 2,43        |
| 70-71          | Овощи натуральные соленные или свежие ( помидоры или огурцы или капуста) | 60         | 0,55         | 0,01         | 1,90         | 17,60              | 0,03         | 8,75         | 0,00         | 0,25        | 7,00                 | 13,00         | 10,00        | 0,45        |
| 376            | Чай с сахаром  | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00              |              | 0,03         |              | 0,02        | 11,10                | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 2,52         | 63,00        | 16,20        | 74,25              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| пр             | Хлеб пшеничный   | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|                | <b>Итого</b>   | <b>560</b> | <b>28,93</b> | <b>74,96</b> | <b>94,97</b> | <b>662,58</b>      | <b>0,22</b>  | <b>17,25</b> | <b>36,40</b> | <b>7,16</b> | <b>66,10</b>         | <b>261,92</b> | <b>81,50</b> | <b>3,16</b> |
| <b>Обед</b>    |  |            |              |              |              |                    |              |              |              |             |                      |               |              |             |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем   | 250        | 7,50         | 3,25         | 17,25        | 128,25             | 0,15         | 1,00         | 0,00         | 1,00        | 82,50                | 327,50        | 47,50        | 2,25        |

|     |  |               |              |               |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|-----|--|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| пр  | Хлеб ржано-пшеничный   | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| пр  | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов  | 200           | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84          | 46,00         | 33,00         | 0,96        |
| пр  | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00         | 0,08        | 0,07         | 4,00         | 2,03        | 15,13         | 79,79         | 22,86         | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>   | <b>510,00</b> | <b>13,55</b> | <b>66,85</b>  | <b>95,20</b>  | <b>469,08</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,20</b> | <b>88,34</b>  | <b>373,50</b> | <b>80,50</b>  | <b>3,21</b> |
|     | <b>Всего</b>   | <b>1070</b>   | <b>42,48</b> | <b>141,81</b> | <b>190,17</b> | <b>1131,66</b> | <b>0,39</b> | <b>19,05</b> | <b>36,40</b> | <b>8,36</b> | <b>154,44</b> | <b>635,42</b> | <b>162,00</b> | <b>6,37</b> |

День 6

| № рецепт.      | Наименование блюда   | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г    | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |               |             |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |  |               |              |              |                |                    | В1           | С             | А, мкг      | РР            | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |               |              |              |                |                    |              |               |             |               |                      |               |               |             |
| 204            | Макаронные отварные с сыром  | 150/30        | 7,29         | 13,17        | 51,13          | 357,00             | 0,07         | 1,17          | 0,90        | 191,18        | 158,67               | 191,18        | 44,27         | 0,73        |
| пр             | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30         | 14,49          | 70,20              | 0,00         | 0,00          |             | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 376            | Чай с сахаром и лимоном  | 200/5         | 0,07         | 0,02         | 15,00          | 60,00              |              | 0,03          |             | 0,02          | 11,10                | 2,80          | 1,40          | 0,28        |
| пр             | Фрукты   | 100-150       | 0,27         | 0,26         | 26,27          | 286,00             | 0,02         | 3,45          | 0,00        | 0,21          | 12,40                | 7,60          | 6,20          | 1,52        |
|                | <b>Итого</b>   | <b>565</b>    | <b>10</b>    | <b>13,49</b> | <b>106,894</b> | <b>773,2</b>       | <b>0,07</b>  | <b>1,2</b>    | <b>0,9</b>  | <b>191,2</b>  | <b>169,77</b>        | <b>193,98</b> | <b>45,67</b>  | <b>1,01</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |              |              |                |                    |              |               |             |               |                      |               |               |             |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 250           | 2,20         | 5,20         | 15,58          | 117,90             | 0,15         | 14,30         |             | 2,43          | 16,55                | 34,95         | 28,00         | 1,03        |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный   | 30            | 2,52         | 63,00        | 16,20          | 74,25              | 0,00         | 0,00          |             | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| пр             | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30         | 14,49          | 70,20              | 0,00         | 0,00          |             | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 345            | Компот из ягод и плодов свежемороженых   | 200           | 0,52         | 0,18         | 28,86          | 122,60             | 0,07         | 138,10        |             | 0,80          | 118,50               | 92,00         | 67,12         | 3,56        |
| пр             | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82         | 27,00          | 179,00             | 0,08         | 0,07          | 4,00        | 2,03          | 15,13                | 79,79         | 22,86         | 0,00        |
|                | <b>Итого</b>   | <b>510,00</b> | <b>7,61</b>  | <b>68,68</b> | <b>75,13</b>   | <b>384,95</b>      | <b>0,22</b>  | <b>152,40</b> | <b>0,00</b> | <b>3,23</b>   | <b>135,05</b>        | <b>126,95</b> | <b>95,12</b>  | <b>4,59</b> |
|                | <b>Всего</b>   | <b>1075</b>   | <b>17,61</b> | <b>82,17</b> | <b>182,02</b>  | <b>1158,15</b>     | <b>0,29</b>  | <b>153,60</b> | <b>0,90</b> | <b>194,43</b> | <b>304,82</b>        | <b>320,93</b> | <b>140,79</b> | <b>5,60</b> |

День 7

| № рецепт.      | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|-------|-------|------|
|                |                    |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |                    |          |          |         |             |                    |              |      |        |      |                      |       |       |      |
| 271            | Котлеты домашние   | 90       | 8,87     | 11,82   | 9,34        | 180,00             | 0,09         | 0,01 | 12,10  | 0,04 | 13,17                | 92,10 | 17,55 | 1,35 |

|             |  |               |              |               |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |  |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 528         | Соус красный основной  | 30            | 0,58         | 1,76          | 2,38          | 27,69          | 0,00        | 0,69         | 10,35        | 0,06        | 10,10         | 11,39         | 3,60          | 0,16        |  |
| 173         | Каша рассыпчатая с маслом сливочным  | 150           | 7,58         | 5,54          | 46,62         | 265,50         | 0,12        | 0,00         | 0,00         | 0,68        | 24,05         | 158,97        | 34,22         | 2,69        |  |
| 376         | Чай с сахаром  | 200           | 0,07         | 0,02          | 15,00         | 60,00          |             | 0,03         |              | 0,02        | 11,10         | 2,80          | 1,40          | 0,28        |  |
| пр          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |  |
| пр          | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |  |
|             | <b>Итого</b>   | <b>530</b>    | <b>21,99</b> | <b>82,44</b>  | <b>104,03</b> | <b>677,64</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,73</b>  | <b>22,45</b> | <b>0,80</b> | <b>58,42</b>  | <b>265,26</b> | <b>56,77</b>  | <b>4,48</b> |  |
| <b>Обед</b> |  |               |              |               |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |  |
| 96          | Рассольник ленинградский   | 250           | 1,83         | 4,90          | 11,75         | 98,40          | 0,06        | 10,20        | 5,80         | 3,10        | 72,00         | 270,00        | 36,00         | 1,60        |  |
| пр          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30            | 2,52         | 63,00         | 16,20         | 74,25          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |  |
| пр          | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |  |
| 389         | Сок фруктовый, ягодный, овощной  | 200           | 1,00         | 0,00          | 20,20         | 84,40          | 0,02        | 5,00         | 0,00         | 0,25        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80        |  |
| пр          | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00         | 0,08        | 0,07         | 4,00         | 2,03        | 15,13         | 79,79         | 22,86         | 0,00        |  |
|             | <b>Итого</b>   | <b>510,00</b> | <b>7,72</b>  | <b>68,20</b>  | <b>62,64</b>  | <b>327,25</b>  | <b>0,08</b> | <b>15,20</b> | <b>5,80</b>  | <b>3,35</b> | <b>86,00</b>  | <b>284,00</b> | <b>44,00</b>  | <b>4,40</b> |  |
|             | <b>Всего</b>   | <b>1040</b>   | <b>29,71</b> | <b>150,64</b> | <b>166,67</b> | <b>1004,89</b> | <b>0,29</b> | <b>15,93</b> | <b>28,25</b> | <b>4,15</b> | <b>144,42</b> | <b>549,26</b> | <b>100,77</b> | <b>8,88</b> |  |

День 8

| № рецепт.      | Наименование блюда  | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |  |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--|
|                |   |            |              |              |               |                    | В1           | С            | А, мкг       | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |  |
| <b>Завтрак</b> |   |            |              |              |               |                    |              |              |              |             |                      |               |              |             |  |
| 294            | Котлеты рубленные из мяса птицы   | 90         | 15,70        | 15,08        | 14,65         | 257,40             | 0,20         | 0,90         | 48,42        | 4,89        | 53,80                | 72,00         | 19,98        | 3,26        |  |
| 302            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                          | 150        | 6,87         | 7,30         | 38,27         | 246,60             | 0,06         | 42,17        | 30,00        | 0,52        | 12,75                | 39,45         | 8,55         | 0,86        |  |
| 70-71          | Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста) | 60         | 0,55         | 0,01         | 1,90          | 17,60              | 0,03         | 8,75         | 0,00         | 0,25        | 7,00                 | 13,00         | 10,00        | 0,45        |  |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов   | 200        | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 196,38             | 0,02         | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84                 | 46,00         | 33,00        | 0,96        |  |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 2,52         | 63,00        | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  |
| пр             | Хлеб пшеничный  | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,20              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  |
|                | <b>Итого</b>  | <b>560</b> | <b>29,17</b> | <b>85,99</b> | <b>132,77</b> | <b>862,43</b>      | <b>0,31</b>  | <b>52,62</b> | <b>78,42</b> | <b>5,86</b> | <b>79,39</b>         | <b>170,45</b> | <b>71,53</b> | <b>5,53</b> |  |
| <b>Обед</b>    |   |            |              |              |               |                    |              |              |              |             |                      |               |              |             |  |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем  | 250        | 7,50         | 3,25         | 17,25         | 128,25             | 0,15         | 1,00         | 0,00         | 1,00        | 82,50                | 327,50        | 47,50        | 2,25        |  |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 2,52         | 63,00        | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00         |              | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  |

|     |  |               |              |               |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|-----|--|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| пр  | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30          | 14,49         | 70,20          | 0,00        | 0,00         |              | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов  | 200           | 1,16         | 0,30          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,80         | 0,00         | 0,20        | 5,84          | 46,00         | 33,00         | 0,96        |
| пр  | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82          | 27,00         | 179,00         | 0,08        | 0,07         | 4,00         | 2,03        | 15,13         | 79,79         | 22,86         | 0,00        |
|     | <b>Итого</b>   | <b>510,00</b> | <b>13,55</b> | <b>66,85</b>  | <b>95,20</b>  | <b>469,08</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,80</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,20</b> | <b>88,34</b>  | <b>373,50</b> | <b>80,50</b>  | <b>3,21</b> |
|     | <b>Всего</b>   | <b>1070</b>   | <b>42,72</b> | <b>152,84</b> | <b>227,97</b> | <b>1331,51</b> | <b>0,48</b> | <b>54,42</b> | <b>78,42</b> | <b>7,06</b> | <b>167,73</b> | <b>543,95</b> | <b>152,03</b> | <b>8,74</b> |

День 9

| № рецепта      | Наименование блюда   | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |  |               |              |              |               |                    | В1           | С            | А, мкг        | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |               |              |              |               |                    |              |              |               |             |                      |               |              |             |
| 188            | Запеканка рисовая с творогом и молоком сквашенным  | 180/30        | 14,00        | 10,67        | 79,05         | 471,60             | 0,09         | 0,57         | 57,60         | 4,41        | 198,42               | 263,60        | 50,60        | 1,22        |
| 376            | Чай с сахаром  | 200           | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00              | 0,00         | 2,83         | 0,00          | 0,03        | 14,20                | 4,40          | 2,40         | 0,36        |
| 1              | Бутерброт с маслом сливочным   | 30/10         | 6,96         | 9,96         | 17,70         | 188,40             | 0,05         | 0,13         | 70,80         | 0,36        | 167,04               | 115,20        | 11,34        | 0,58        |
|                | <b>Итого</b>   | <b>450</b>    | <b>21,09</b> | <b>20,65</b> | <b>111,95</b> | <b>722</b>         | <b>0,14</b>  | <b>3,53</b>  | <b>128,4</b>  | <b>4,8</b>  | <b>379,66</b>        | <b>383,2</b>  | <b>64,34</b> | <b>2,16</b> |
| <b>Обед</b>    |  |               |              |              |               |                    |              |              |               |             |                      |               |              |             |
| 119            | Суп гороховый  | 250           | 3,55         | 4,59         | 1,69          | 144,25             | 0,08         | 5,75         | 2,10          | 0,00        | 33,40                | 72,22         | 2,55         | 3,32        |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный   | 30            | 2,52         | 63,00        | 16,20         | 74,25              | 0,00         | 0,00         |               | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| пр             | Хлеб пшеничный   | 30            | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,20              | 0,00         | 0,00         |               | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| 389            | Сок фруктовый, ягодный, овощной  | 200           | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,40              | 0,02         | 5,00         | 0,00          | 0,25        | 14,00                | 14,00         | 8,00         | 2,80        |
| пр             | Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем, плюшка с сахаром. | 80            | 9,13         | 3,82         | 27,00         | 179,00             | 0,08         | 0,07         | 4,00          | 2,03        | 15,13                | 79,79         | 22,86        | 0,00        |
|                | <b>Итого</b>   | <b>510,00</b> | <b>9,44</b>  | <b>67,89</b> | <b>52,58</b>  | <b>373,10</b>      | <b>0,10</b>  | <b>10,75</b> | <b>2,10</b>   | <b>0,25</b> | <b>47,40</b>         | <b>86,22</b>  | <b>10,55</b> | <b>6,12</b> |
|                | <b>Всего</b>   | <b>960</b>    | <b>30,53</b> | <b>88,54</b> | <b>164,53</b> | <b>1095,10</b>     | <b>0,24</b>  | <b>14,28</b> | <b>130,50</b> | <b>5,05</b> | <b>427,06</b>        | <b>469,42</b> | <b>74,89</b> | <b>8,28</b> |

День 10

| № рецепта      | Наименование блюда          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------------|-----------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                |                             |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |                             |          |          |         |             |                    |              |      |        |      |                      |        |       |      |
| 389            | Рагу из пшны                | 240      | 16,51    | 18,40   | 19,97       | 285,20             | 0,15         | 8,88 |        | 6,30 | 40,08                | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02         | 0,80 | 0,00   | 0,20 | 5,84                 | 46,00  | 33,00 | 0,96 |
| пр             | Хлеб ржано-пшеничный        | 30       | 2,52     | 63,00   | 16,20       | 74,25              | 0,00         | 0,00 |        | 0,00 | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| пр             | Хлеб пшеничный              | 30       | 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,20              | 0,00         | 0,00 |        | 0,00 | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 |