

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 7-11 лет

| № | Рецептуры или Технологичес- кой карты | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные | | | |
|---|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В-1 | С | А | В2 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 233/2015 | 1/115/20 | 12 | 11,2 | 5,6 | 170,9 | 0,115 | 8,26 | 0,15 | 0,36 | 100,4 | 196 | 21,2 | 2,12 |
| Батон | 18 ТТК | 1/20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,022 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/15 | 0,14 | 0,034 | 15,02 | 61 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,72 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| Кондитерское изделие | | 1/20 | 2,4 | 6,1 | 5,4 | 85,7 | 0,015 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 14,09 | 25,2 | 3,63 | 0,14 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 16,04 | 17,93 | 36,32 | 370 | 0,152 | 8,35 | 0,18 | 0,39 | 122 | 239 | 30,3 | 3,1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 43/2004 | 1/60 | 0,9 | 2,7 | 5,5 | 49,7 | 0,013 | 9,05 | 0,08 | 0 | 26,7 | 17,2 | 9,4 | 0,3 |
| Суп картофельный с гречневой крупой, зелень | 138/2004 | 1/250/1 | 2,9 | 2,54 | 17,8 | 105,5 | 0,01 | 7 | 0,14 | 0,06 | 20,9 | 76,2 | 37,8 | 1,36 |
| Мясо отварное (свинина) | 532/2010 | 1/75 | 17,8 | 18,5 | 2,06 | 358,5 | 0,34 | 0,18 | 0,04 | 0 | 6,8 | 225 | 4,9 | 2,4 |
| Макаронные изделия отварные | 516/2004 | 1/150 | 5,3 | 3,8 | 32,8 | 186,7 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0,02 | 17,7 | 41,6 | 7,6 | 0,8 |
| Сок | ТТК | 1/200 | 0,2 | 0,4 | 28,2 | 96 | 0 | 22,2 | 0 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,4 |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов | 15/2015 | 1/60 | 0,56 | 3,3 | 1,81 | 38,8 | 0,02 | 6,4 | 0,04 | 0,76 | 14 | 19 | 10,2 | 0,42 |
| Щи из свежей капусты со | 124/2004 | 250/10/1 | 2,1 | 4,9 | 8,7 | 87,4 | 0,04 | 10,5 | 0,13 | 0,8 | 32 | 37,2 | 16,7 | 0,6 |
| Гуляш | 437/2004 | 1/50/50 | 7,6 | 12,2 | 3,7 | 155,3 | 0,23 | 0,51 | 0 | 0,18 | 3,2 | 95 | 3,6 | 1,1 |
| Рис отварной | 511/2004 | 1/150 | 9,5 | 4,6 | 97 | 467,9 | 0,084 | 0 | 0,01 | 0,23 | 11,25 | 189 | 62,6 | 1,3 |
| Компот из сухофруктов | 631/2004 | 1/200 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2,6 | 0 | 0,05 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/50 | 5 | 7,2 | 8,1 | 199 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 27,46 | 32,6 | 151,5 | 1091,9 | 0,44 | 17,41 | 0,2 | 1,99 | 68,1 | 380 | 101 | 4,63 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с корицей | ТТК | 1/80 | 5,15 | 7,2 | 10,2 | 208 | 0,065 | 0,433 | 0,03 | 0,16 | 25,6 | 50,5 | 8,9 | 0,7 |
| Йогурт | | 1/200 | 2,8 | 3,5 | 13,8 | 80 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 100 | 109 | 10 | 0 |
| Итого | | | 7,95 | 10,7 | 24 | 288 | 0,065 | 0,433 | 0,07 | 0,16 | 125,6 | 160 | 18,9 | 0,7 |
| Всего за день | | | 55,447 | 54,58 | 239 | 2109,4 | 0,677 | 21 | 0,4 | 3,46 | 360,6 | 737 | 162 | 9,42 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|----------|--------------|-------------|-----------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога, мед | ТТК | 1/130/10 | 15,4 | 9,3 | 26 | 249,2 | 0,06 | 0,4 | 0,04 | 0,2 | 131 | 175 | 19,7 | 0,7 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,5 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,5 | 21,4 | 0,6 |
| Фрукты | | 1/200 | 0,4 | 0,3 | 9,4 | 41,4 | 0,014 | 2 | 0,01 | 0,5 | 16,72 | 13,9 | 10,4 | 2 |
| Итого | | | 19,07 | 12,1 | 55 | 404,9 | 0,105 | 2,92 | 0,07 | 0,82 | 256,6 | 281 | 51,5 | 3,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 34/2015 | 1/55 | 0,74 | 2,95 | 4,2 | 46,5 | 0,007 | 2,12 | 0,01 | 0,02 | 17,3 | 19,9 | 10,1 | 0,6 |
| Солянка из птицы | 158/2004 | 1/250/5/1 | 7,4 | 5,3 | 5,3 | 132,7 | 0,052 | 3,7 | 0,04 | 0,07 | 27,7 | 81,6 | 16,9 | 1 |
| Котлета "Деликатесная" | ТТК | 1/75 | 12,3 | 24,2 | 6,2 | 292 | 0,42 | 1,5 | 0 | 0,13 | 18,9 | 154 | 6,04 | 1,9 |
| Овощи тушеные | 350/2015 | 1/150 | 2,09 | 2,03 | 11,4 | 72,05 | 0,06 | 9,6 | 0,4 | 0,02 | 35,7 | 51,3 | 24 | 0,8 |
| Сок | ТТК | 1/200 | 0,2 | 0,4 | 28,2 | 96 | 0 | 22,2 | 0 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,4 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 25,43 | 35,28 | 72,5 | 722,85 | 0,575 | 39,12 | 0,44 | 0,25 | 113,8 | 346 | 68,1 | 5,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Плюшка с сахаром | ТТК | 29221 | 8,3 | 11,1 | 56,8 | 395,8 | 0,09 | 0,073 | 0,07 | 0,04 | 33,84 | 80,7 | 12,8 | 0,96 |
| Лимонный напиток | 1008/2010 | 1/200 | 0,128 | 0,016 | 24,4 | 98,2 | 0,005 | 2,6 | 0 | 0,1 | 6,4 | 3,06 | 1,7 | 0,16 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,428 | 11,12 | 81,2 | 494 | 0,095 | 2,673 | 0,07 | 0,14 | 40,24 | 83,8 | 14,5 | 1,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 52,928 | 58,5 | 208,7 | 1621,8 | 0,775 | 44,71 | 0,57 | 1,22 | 410,7 | 711 | 134 | 10,3 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|------|-------|-------|-------|-------|------|---|------|-----|------|------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром | ТТК | 1/150/5/10 | 13,7 | 5,6 | 110,4 | 553 | 0,04 | 0 | 0 | 0,03 | 6,5 | 96,6 | 31,8 | 0,7 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 686/2004 | 200/15/7 | 0,2 | 0,041 | 15,21 | 61,98 | 0,002 | 1,15 | 0 | 0,6 | 6,2 | 6,7 | 3,6 | 0,62 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| Фрукты | | 1/100 | 1,1 | 1,3 | 8,9 | 44 | 0,03 | 5,4 | 0,01 | 0,03 | 6 | 26 | 9 | 0,28 |
| Бутерброд с сыром | 3/2004 | 1/20/15 | 4,87 | 4,4 | 10,6 | 101,5 | 0,004 | 0,042 | 0,02 | 0,1 | 116,2 | 65,3 | 4,6 | 0,1 |
| Итого | | | 19,87 | 11,34 | 145,1 | 760,48 | 0,076 | 6,592 | 0,03 | 0,76 | 134,9 | 195 | 49 | 1,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервирован. | | 1/45 | 1 | 0,2 | 5 | 26,1 | 0,009 | 2,16 | 0,9 | 0,02 | 18,9 | 18,5 | 5,85 | 0,16 |
| Суп картофельный гороховый | 139/2004 | 1/250/1 | 5,12 | 3,78 | 17,9 | 126,14 | 0,17 | 5 | 0,14 | 0,06 | 37,6 | 95,4 | 34 | 1,77 |
| Наггетсы рыбные | ТТК | 1/80 | 13,6 | 11,4 | 13,6 | 210,9 | 0,27 | 0,18 | 0,02 | 0,2 | 70,8 | 187 | 41,1 | 1,7 |
| Картофельное пюре | 520/2004 | 1/150 | 3,11 | 4,4 | 20,05 | 132,1 | 0,12 | 10,4 | 0,02 | 0,11 | 40,3 | 85,1 | 28,7 | 1,05 |
| Кисель | 648/2004 | 1/200 | 0,024 | 0,024 | 14,8 | 59,3 | 0 | 0,14 | 0 | 0 | 17,3 | 1,03 | 0,17 | 0,05 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/50 | 5 | 10,4 | 22,7 | 199 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 30,554 | 30,6 | 111,3 | 837,14 | 0,635 | 17,88 | 1,09 | 0,41 | 192,1 | 424 | 118 | 5,89 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Рогалик со сгущенкой | ТТК | 1/80 | 7,07 | 8,5 | 27,3 | 293,1 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 17,95 | 45,2 | 7,4 | 0,54 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,53 | 19,6 | 114,3 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,5 | 21,4 | 0,61 |
| Итого | | | 10,34 | 11,03 | 46,9 | 407,4 | 0,09 | 0,56 | 0,04 | 0,14 | 126,9 | 138 | 28,8 | 1,15 |
| Всего за день | | | 60,764 | 52,98 | 303,3 | 2005 | 0,801 | 25,03 | 1,16 | 1,31 | 453,9 | 756 | 196 | 8,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | | 1/90 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,9 | 0,01 | 2,45 | 0 | 0,01 | 5,95 | 10,5 | 4,9 | 0,18 |
| Макаронник с мясом | ТТК | 1/220 | 23,3 | 18,3 | 105 | 677 | 0,4 | 0,6 | 0,01 | 0,1 | 32,7 | 212 | 25,5 | 3,2 |
| Кофейный напиток | 692/2004 | 1/200 | 1,92 | 1,43 | 17,4 | 90,16 | 0,016 | 0,26 | 0,01 | 0,06 | 56,07 | 53,4 | 15,3 | 0,6 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| Омлет | 346/2004 | 1/130 | 15,5 | 13,1 | 0,8 | 183,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0,5 | 63 | 217 | 13,6 | 2,8 |
| Икра кабачковая | Пром.пр | 1/30 | 0,5 | 1,9 | 2,2 | 27,2 | 0,015 | 4,5 | 0,01 | 0,02 | 8,25 | 9,7 | 6,18 | 0,27 |
| Бутерброд с сыром | | 1/20/10 | 4,87 | 4,4 | 10,6 | 101,5 | 0,004 | 0,042 | 0,02 | 0,1 | 116,2 | 65,3 | 4,6 | 0,13 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 686/2004 | 200/15/7 | 0,197 | 0,041 | 15,21 | 61,98 | 0,002 | 1,15 | 0,01 | 0,6 | 6,18 | 6,72 | 3,6 | 0,62 |
| Кондитерское изделие | | 1/25 | 2,4 | 6,1 | 5,4 | 85,7 | 0,015 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 14,09 | 25,2 | 3,63 | 0,14 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 23,467 | 25,54 | 34,21 | 459,58 | 0,136 | 5,752 | 0,28 | 1,25 | 207,7 | 324 | 31,6 | 3,96 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | | 1/35 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,9 | 0,01 | 2,45 | 0 | 0,01 | 5,95 | 10,5 | 4,9 | 0,18 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень | 140/2004 | 1/250/1 | 2,75 | 2,36 | 19 | 108,2 | 0,085 | 7 | 0,13 | 0,05 | 20,83 | 57,8 | 21,8 | 0,91 |
| Плов из свинины | 492/2004 | 1/200 | 17,1 | 20,3 | 78,4 | 564,9 | 0,4 | 0,6 | 0,11 | 0,01 | 17,3 | 27,3 | 27,8 | 2,4 |
| Рис отварной | 511/2004 | 1/150 | 3,4 | 3,8 | 36,4 | 194,6 | 0,032 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,8 | 72,8 | 23,8 | 0,5 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Сок | ТТК | 1/200 | 0,2 | 0,4 | 28,2 | 96 | 0 | 22,2 | 0 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 26,35 | 27,26 | 179,9 | 1051,2 | 0,563 | 32,25 | 0,25 | 0,09 | 68,08 | 207 | 89,3 | 5,55 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Рулет с маковой начинкой | ТТК | 1/80 | 5,6 | 8,5 | 46 | 282,6 | 0,05 | 0,024 | 0,02 | 0,02 | 13,8 | 39,5 | 6,4 | 0,5 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,5 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,5 | 21,4 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,87 | 11 | 65,6 | 396,9 | 0,081 | 0,544 | 0,04 | 0,14 | 122,7 | 132 | 27,8 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 58,687 | 63,8 | 279,7 | 1907,7 | 0,78 | 38,55 | 0,57 | 1,47 | 398,5 | 663 | 149 | 10,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога, мед | ТТК | 1/130/10 | 15,4 | 9,3 | 26 | 249,2 | 0,06 | 0,4 | 0,04 | 0,2 | 131 | 175 | 19,7 | 0,7 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,5 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,5 | 21,4 | 0,6 |
| Фрукты | | 1/100 | 1,1 | 1,3 | 8,9 | 44 | 0,03 | 5,4 | 0,01 | 0,03 | 6 | 26 | 9 | 0,28 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 19,77 | 13,1 | 54,5 | 407,5 | 0,121 | 6,32 | 0,06 | 0,35 | 245,9 | 294 | 50,1 | 1,58 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 49/2004 | 1/50 | 0,64 | 0,703 | 5,4 | 30,35 | 0,02 | 0,9 | 0,52 | 0 | 14,2 | 23,2 | 14,6 | 0,28 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень | 110/2004 | 1/250/10/1 | 1,94 | 4,7 | 12,2 | 98,7 | 0,04 | 8,15 | 0,15 | 0,04 | 44,6 | 50,5 | 21,9 | 1,02 |
| Котлета "Факелочек" | ТТК | 1/100 | 13,4 | 25,6 | 7,6 | 315 | 0,34 | 3,04 | 0,04 | 0,1 | 98,8 | 190 | 12,4 | 1,8 |
| Каша гречневая | 508/2004 | 1/150 | 8,2 | 4,6 | 35,9 | 217,4 | 0,021 | 0 | 0,02 | 0,11 | 17,8 | 181 | 120 | 4,1 |
| Компот из сухофруктов | 639/2004 | 1/200 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2,6 | 0 | 0,05 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/25 | 5 | 5,4 | 32,7 | 199 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 31,88 | 41,4 | 126 | 1004 | 0,487 | 12,09 | 0,74 | 0,28 | 183,1 | 484 | 177 | 8,41 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с корицей | ТТК | 1/80 | 5,15 | 4,9 | 35,9 | 208 | 0,065 | 0,433 | 0,03 | 0,16 | 25,6 | 50,5 | 8,9 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| Йогурт | | 1/200 | 2,8 | 1,5 | 13,8 | 80 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 100 | 109 | 10 | 0 |
| Итого | | | 7,95 | 6,4 | 49,7 | 288 | 0,065 | 0,433 | 0,07 | 0,16 | 125,6 | 160 | 18,9 | 0,7 |
| Всего за день | | | 59,6 | 60,9 | 230,2 | 1699,5 | 0,673 | 18,84 | 0,87 | 0,79 | 554,6 | 937 | 246 | 10,7 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром | 311/2004 | 1/150/5/10 | 17,4 | 11,4 | 94,3 | 550 | 0,5 | 0,02 | 0,01 | 0,13 | 69,9 | 429 | 468 | 4,7 |
| Бутерброд с сыром | 3/2004 | 1/20/15 | 4,87 | 4,4 | 10,6 | 101,5 | 0,004 | 0,042 | 0,02 | 0,1 | 116,2 | 65,3 | 4,6 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/15 | 0,14 | 0,034 | 15,02 | 61 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,7 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| Фрукты | | 1/100 | 1,1 | 1,3 | 8,9 | 44 | 0,03 | 5,4 | 0,01 | 0,03 | 6 | 26 | 9 | 0,28 |
| Итого | | | 23,51 | 17,13 | 128,8 | 756,5 | 0,534 | 5,492 | 0,04 | 0,25 | 195,8 | 526 | 485 | 5,68 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 40/2004 | 1/50 | 1,07 | 3,6 | 5,6 | 58,9 | 0,04 | 8,9 | 0,07 | 0,01 | 18,3 | 22,4 | 9,4 | 0,4 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 80/2015 | 1/250/10/1 | 4 | 5,7 | 16,4 | 133,3 | 0,126 | 7,5 | 0,14 | 0,06 | 29 | 89,4 | 25,7 | 1,15 |
| Филе, запеченное в сметане | 318/2004 | 1/85 | 15,7 | 7,3 | 0,99 | 132,7 | 0,04 | 0,93 | 0,02 | 0,06 | 25,5 | 114 | 53,6 | 0,91 |
| Макаронны отварные | 516/2004 | 1/150 | 5,3 | 3,8 | 32,8 | 186,7 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0,02 | 17,7 | 41,6 | 7,6 | 0,8 |
| Кисель | 648/2004 | 1/200 | 0,024 | 0,024 | 14,8 | 59,3 | 0 | 0,14 | 0 | 0 | 17,3 | 1,03 | 0,17 | 0,05 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/50 | 5 | 5,4 | 32,7 | 199 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 33,794 | 26,22 | 120,5 | 853,5 | 0,332 | 17,47 | 0,26 | 0,17 | 115 | 305 | 104 | 4,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Рулет с творожно-ягодной начинкой | ТТК | 1/95 | 8,7 | 6,5 | 37,7 | 244,1 | 0,06 | 8,08 | 0,03 | 0,07 | 53 | 90,9 | 14,5 | 0,7 |
| Лимонный напиток | 1008/2010 | 1/200 | 0,128 | 0,016 | 24,4 | 98,2 | 0,005 | 2,6 | 0 | 0,1 | 6,4 | 3,06 | 1,7 | 0,16 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,828 | 6,516 | 62,1 | 342,3 | 0,065 | 10,68 | 0,03 | 0,17 | 59,4 | 94 | 16,2 | 0,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 66,132 | 49,87 | 311,4 | 1952,3 | 0,931 | 33,64 | 0,34 | 0,6 | 370,2 | 925 | 605 | 11 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая | 508/2004 | 1/150 | 17,1 | 6,1 | 75,4 | 425 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,2 | 26,1 | 376 | 252 | 8,4 |
| Цыплята отварные | 317/15 | 1/110 | 19,4 | 15,6 | 0,4 | 220 | 0,07 | 0,8 | 0,02 | 0,13 | 13,6 | 153 | 18,2 | 1,2 |
| Кофейный напиток | 692/2004 | 1/200 | 1,92 | 1,43 | 17,4 | 90,16 | 0,016 | 0,26 | 0,01 | 0,06 | 56,07 | 53,4 | 15,3 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | | 1/25 | 2 | 0,3 | 12,1 | 59 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 5,75 | 21,8 | 8,25 | 0,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 40,42 | 23,43 | 105,3 | 794,16 | 0,526 | 1,06 | 0,06 | 0,41 | 101,5 | 604 | 294 | 10,7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | | 1/35 | 0,2 | 0 | 1,3 | 4,9 | 0,014 | 7 | 0,03 | 0,01 | 2,8 | 12,3 | 0 | 0,18 |
| Суп картофельный овощной | 135/2004 | 1/250/1 | 2,04 | 3,5 | 10,9 | 83,1 | 0,08 | 11,8 | 0,14 | 0,04 | 27,8 | 52,2 | 20,8 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Котлета рыбная | 388/2004 | 1/75 | 10,06 | 6,8 | 13,07 | 154,08 | 0,118 | 0,2 | 0,01 | 0,1 | 55,2 | 133 | 29,7 | 0,8 |
| Картофельное пюре | 520/2004 | 1/150 | 3,11 | 4,4 | 20,05 | 132,1 | 0,12 | 10,4 | 0,02 | 0,11 | 40,3 | 85,1 | 28,7 | 1,05 |
| Компот из свежих фруктов | 631/2004 | 1/200 | 0,27 | 0,12 | 16,9 | 69,9 | 0,007 | 24 | 0 | 0,01 | 9,95 | 8,6 | 8,1 | 0,4 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/50 | 5 | 5,4 | 32,7 | 199 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 23,38 | 20,62 | 112,1 | 726,68 | 0,405 | 53,4 | 0,21 | 0,29 | 143,3 | 328 | 95,3 | 4,39 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые вареники со сметаной и сахаром | 355/2004 | 1/100/13/10 | 14,4 | 8,2 | 25,8 | 234,2 | 0,04 | 0,17 | 0,04 | 0,2 | 122,6 | 164 | 17,8 | 0,6 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/15 | 0,14 | 0,034 | 15,02 | 61 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,7 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 14,54 | 8,234 | 40,82 | 295,2 | 0,04 | 0,2 | 0,04 | 0,2 | 126,3 | 170 | 20,7 | 1,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 78,34 | 52,28 | 258,2 | 1816 | 0,971 | 54,66 | 0,31 | 0,9 | 371,1 | 1102 | 410 | 16,3 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|----------|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 334/2004 | 1/125/10 | 14,3 | 6,9 | 75 | 419,3 | 0,15 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 101,2 | 133 | 19,5 | 1,7 |
| Фрукты | | 1/50 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52 | 0,02 | 4,6 | 0 | 0,03 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,5 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,5 | 21,4 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 20,57 | 10 | 123,2 | 669,2 | 0,237 | 5,15 | 0,04 | 0,2 | 223,3 | 273 | 53,9 | 3,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 34/2015 | 1/55 | 0,74 | 2,95 | 4,2 | 46,5 | 0,007 | 2,12 | 0,01 | 0,02 | 17,3 | 19,9 | 10,1 | 0,6 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 137/2004 | 1/250/20/1 | 5,5 | 7,8 | 17,03 | 160,4 | 0,2 | 9,2 | 0,14 | 0,09 | 24,05 | 106 | 26,9 | 1,5 |
| Цыплята запеченные | 494/2004 | 1/75 | 18,7 | 19,8 | 0,5 | 255,6 | 0,07 | 0,9 | 0,02 | 0,13 | 18,6 | 150 | 17,9 | 1,2 |
| Рис отварной | 511/2004 | 1/150 | 3,4 | 3,8 | 36,4 | 194,6 | 0,032 | 0 | 0,01 | 0,01 | 9,8 | 72,8 | 23,8 | 0,5 |
| Компот из сухофруктов | 639/2004 | 1/200 | 0 | 0 | 15 | 59,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2,6 | 0 | 0,05 |
| Хлеб | | 1/40 | 2,7 | 0,4 | 17,2 | 83,6 | 0,036 | 0 | 0 | 0,01 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| Кондитерское изделие | | 1/50 | 4,33 | 6,2 | 22,6 | 213,3 | 0,03 | 0 | 3,12 | 0,36 | 4,16 | 21,8 | 3,12 | 0,31 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 35,37 | 40,95 | 112,9 | 1013,9 | 0,375 | 12,22 | 3,3 | 0,61 | 81,56 | 410 | 89,9 | 5,32 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска в тесте | ТТК | 1/100 | 9,8 | 15,4 | 28,4 | 290,9 | 0,15 | 0,02 | 0,02 | 0,11 | 32,6 | 105 | 14 | 1,2 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/15 | 0,14 | 0,034 | 15,02 | 61 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,7 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 9,94 | 15,43 | 43,42 | 351,9 | 0,15 | 0,05 | 0,02 | 0,11 | 36,3 | 110 | 16,9 | 1,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 65,88 | 66,38 | 279,6 | 2035 | 0,762 | 17,42 | 3,36 | 0,93 | 341,2 | 793 | 161 | 10,7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за | | | 617,99 | 565,9 | 2568 | 18542 | 7,906 | 342,1 | 8,79 | 11,7 | 3903 | 8220 | 2471 | 113 |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.