

«Утверждаю»  
Директор школы:  А.П.Гуркин  
« 29 » 08 2025 г.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания учащихся 1-4 классов  
МОУ «Чернавская школа»  
2025-2026 учебный год**

| № рецеп-<br>сборник<br>у<br>2015 г | Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br><br>тическая<br>ценность.<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                                    |                                           |                        | Б                       | Ж     | У      |                                                | В,            | С      | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
|                                    |                                           |                        |                         |       |        |                                                |               |        |       |      |                           |        |       |       |
| 1                                  | 2                                         | 3                      | 4                       | 5     | 6      | 7                                              | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| 1 день понедельник Обед            |                                           |                        |                         |       |        |                                                |               |        |       |      |                           |        |       |       |
| 71                                 | Овощи натуральные свежие<br>(огурцы)      | 60                     | 0,42                    | 0,06  | 1,14   | 7,2                                            | 0,024         | 2,94   | -     | 0,06 | 10,2                      | 18     | 8,4   | 0,3   |
| ПР                                 | Фрукт свежий                              | 100                    | 0,48                    | 0,36  | 12,36  | 56,4                                           | 0,024         | 6      | -     | 2,4  | 22,8                      | 19,2   | 14,4  | 2,76  |
| ТС                                 | Суп картофельный с фасолью и<br>говядиной | 6/250 •                | 4,7                     | 11,7  | 13,5   | 165,75                                         | 0,076         | 10,65  | 0,187 | 0,14 | 15,04                     | 53,8   | 18,56 | 0,038 |
| та                                 | Плов ю курицы                             | 50/125                 | 14,83                   | 9,16  | 31,27  | 267,17                                         | 0,09          | 5/27   | 0,017 | 0,43 | 40,55                     | 153,4  | 47,18 | 1,73  |
| 388                                | Напиток из плодов шиповника               | 200                    | 0,68                    | 0,18  | 20,76  | 88,20                                          | 0,01          | 100,00 | -     | 0,76 | 21,34                     | 3,44   | 3,44  | 0,63  |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                            | 19                     | 1,5                     | 0,19  | 9,2    | 44,53                                          | 0,02          | -      | -     | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29  | 0,21  |
| ПР                                 | Хлеб ржаной<br>витаминизированный         | 63                     | 4,34                    | 0,7   | 33,7   | 143,02                                         | -             | -      | -     | -    | -                         | -      | -     | -     |
|                                    | Итого                                     |                        | 26,95                   | 22,45 | 121,93 | 772,27                                         | 0,25          | 124,86 | 0,20  | 4,04 | 114,31                    | 264,41 | 98,27 | 5,67  |

| № рец.<br>по<br>сборни<br>ку | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                              |                                          |                    | Б                    | Ж     | У      |                                          | в,            | С     | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                            | 2                                        | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 2-й день вторник Обед        |                                          |                    |                      |       |        |                                          |               |       |    |      |                           |        |        |       |
| 45                           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60                 | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                                    | 0,013         | 10,26 | -  | 5,03 | 14,98                     | 16,98  | 9,05   | 0,28  |
| ПР                           | Фрукт свежий                             | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                     | 0,024         | 6     | -  | 2,4  | 22,8                      | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| 99                           | Суп из овощей с говядиной                | 6/250              | 3,29                 | 6,19  | 9,15   | 112,75                                   | 0,076         | 10,37 | -  | 2,36 | 35,54                     | 62,28  | 22,31  | 0,99  |
| 261/332                      | Печень говяжья, тушенная в соусе         | 80/30              | 20,49                | 11,16 | 2,57   | 212,25                                   | 0,31          | 39,21 | -  | 4    | 24,92                     | 46,4   | 22,73  | 21,42 |
| 312                          | Пюре картофельное                        | 150                | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                                   | 0,14          | 18,16 | -  | 0,18 | 36,98                     | 86,6   | 27,75  | 1     |
| 342                          | Компот из свежих яблок                   | 200                | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                                    | 0,012         | 0,9   | -  | 0,08 | 14,18                     | 4,4    | 5,14   | 0,95  |
| ПР                           | Хлеб пшеничный                           | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                    | 0,02          | -     | -  | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21  |
| ПР                           | Хлеб ржаной витаминизированный           | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                                   | -             | -     | -  | -    | -                         | -      | -      | -     |
|                              | Итого                                    |                    | 34,11                | 25,51 | 119,18 | 857,04                                   | 0,595         | 84,9  | 0  | 14,3 | 153,78                    | 252,43 | 107,67 | 27,61 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

| № рец.<br>по<br>сборни<br>к у 2015<br>г | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|--------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                                         |                                     |                    | Б                    | Ж     | У      |                                          | в,            | С      | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                                       | 2                                   | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9      | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 3-й день среда Обед                     |                                     |                    |                      |       |        |                                          |               |        |      |       |                           |        |       |      |
| 71                                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60                 | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 13,2                                     | 0,036         | 10,5   | -    | 0,42  | 8,4                       | 15,6   | 12    | 0,54 |
| ПР                                      | Фрукт свежий                        | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                     | 0,024         | 6      | -    | 2,4   | 22,8                      | 19,2   | 14,4  | 2,76 |
| 88                                      | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250                | 1,77                 | 4,95  | 7,90   | 89,75                                    | 0,06          | 15,78  | -    | 2,35  | 49,25                     | 49,00  | 22,13 | 0,83 |
| ПС                                      | Котлета домашняя                    | 80                 | 10,83                | 9,76  | 8,09   | 199                                      | 0,14          | 0,2    | -    | 2,25  | 13,44                     | 104,3  | 16,04 | 1,7  |
| ГК                                      | Рагу из овощей                      | 150                | 2,53                 | 11,70 | 12,29  | 202,86                                   | 0,09          | 17,87  | 0,07 | 2,87  | 53,09                     | 64,29  | 23,23 | 0,86 |
| 388                                     | Напиток из плодов шиповника         | 200                | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,20                                    | 0,01          | 100,00 | -    | 0,76  | 21,34                     | 3,44   | 3,44  | 0,63 |
| ПР                                      | Хлеб пшеничный                      | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                    | 0,02          | -      | -    | 0,25  | 4,38                      | 16,57  | 6,29  | 0,21 |
| ПР                                      | Хлеб ржаной витаминизированный      | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                                   | -             | -      | -    | -     | -                         | -      | -     | -    |
|                                         | Итого                               |                    | 22,79                | 28,06 | 106,58 | 836,96                                   | 0,38          | 150,35 | 0,07 | 11,30 | 172,70                    | 272,40 | 97,53 | 7,53 |

| № рец.<br>по<br>сборни<br>к у 2015 | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                                    |                                   |                    | Б                    | Ж     | У      |                                          | в,            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                 | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|                                    | 4-й день четверг                  |                    |                      |       |        |                                          |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|                                    | Обед                              |                    |                      |       |        |                                          |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 71                                 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60                 | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 7,2                                      | 0,024         | 2,94  | -     | 0,06 | 10,2                      | 18     | 8,4    | 0,3  |
| 82                                 | Борщ с капустой, картофелем       | 250                | 1,80                 | 4,92  | 10,93  | 103,75                                   | 0,05          | 10,68 | -     | 2,40 | 49,73                     | 54,60  | 26,13  | 1,23 |
| ТК                                 | Гуляш из свинины                  | 80/30              | 11,70                | 31,01 | 3,18   | 339,90                                   | 0,31          | 1,01  | -     | 2,86 | 22,00                     | 141,48 | 24,63  | 2,43 |
| 302                                | Каша рассыпчатая гречневая        | 150                | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                                   | 0,21          | -     | -     | 0,61 | 14,82                     | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ТК                                 | Кисель концентрата                | 200                | 0,1                  | -     | 29,2   | 110,4                                    | 0,004         | 1,4   | 0,004 | -    | 9,8                       | 8,6    | 1,6    | 0,2  |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                    | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                    | 0,02          | -     | -     | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21 |
| ПР                                 | Хлеб ржаной витаминизированный    | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                                   | -             | -     | -     | -    | -                         | -      | -      | -    |
|                                    | Итого                             |                    | 28,47                | 42,97 | 125,99 | 992,55                                   | 0,62          | 16,03 | 0,00  | 6,18 | 110,93                    | 443,18 | 202,87 | 8,93 |

| № рец.<br>по<br>сборник<br>у 2015 г | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                     |                                            |                    | Б                    | Ж     | У      |                                      | в,            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                   | 2                                          | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 5-й день пятница Обед               |                                            |                    |                      |       |        |                                      |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| ТК                                  | Салат из белокочанной капусты с<br>огурцом | 60                 | 0,8                  | 1,1   | 3,2    | 23                                   | -             | -     | -    | -     | -                         | -      | -      | -     |
| ПР                                  | Фрукт свежий                               | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                 | 0,024         | 6     | -    | 2,4   | 22,8                      | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| 102                                 | Суп картофельный с горохом и<br>говядиной  | 6/250              | 7,19                 | 6,47  | 16,535 | 165,75                               | 0,2305        | 5,825 | -    | 2,465 | 43,365                    | 101,1  | 37,135 | 2,263 |
| ТК                                  | Котлета рыбная (минтай)                    | 80                 | 9,76                 | 6,21  | 11,75  | 142,4                                | 0,048         | 0,27  | 0,04 | 4     | 34,78                     | 130,96 | 30,61  | 1,15  |
| ТК                                  | Рис мозаика                                | 150                | 3,65                 | 5,37  | 36,68  | 209,7                                | 0,025         | -     | -    | 0,28  | 1,37                      | 60,95  | 16,34  | 0,53  |
| 376                                 | Чай с сахаром                              | 200                | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   | -             | 0,03  | -    | -     | 11,1                      | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный                             | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                | 0,02          | -     | -    | 0,25  | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21  |
| ПР                                  | Хлеб ржаной витаминизированный             | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                               | -             | -     | -    | -     | -                         | -      | -      | -     |
|                                     | Итого                                      |                    | 27,79                | 20,42 | 138,43 | 844,80                               | 0,35          | 12,13 | 0,04 | 9,40  | 117,80                    | 331,58 | 106,18 | 7,19  |

| № рец.<br>по<br>сборни<br>к у 2015 | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|                                    |                                   |                    | Б                    | Ж     | У      |                                          | в,            | С     | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 1                                  | 2                                 | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| 6-й день понедельник Обед          |                                   |                    |                      |       |        |                                          |               |       |    |      |                           |        |       |       |
| 71                                 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60                 | 0,12                 | 0,06  | 1,02   | 6                                        | 0,012         | 2,1   | -  | 0,06 | 13,8                      | 14,4   | 8,4   | 0,36  |
| ПР                                 | Фрукт свежий                      | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                     | 0,024         | 6     | -  | 2,4  | 22,8                      | 19,2   | 14,4  | 2,76  |
| 99                                 | Суп из овощей                     | 250                | 1,59                 | 4,99  | 9,15   | 95,25                                    | 0,073         | 10,37 | -  | 2,32 | 34,85                     | 49,28  | 20,75 | 0,78  |
| ТК                                 | Поджарка из говядины              | 80                 | 13,88                | 18,07 | 2,67   | 228                                      | 0,04          | 1,38  | -  | 3,48 | 24,36                     | 150,95 | 22,92 | 2,3   |
| 309                                | Макаронные изделия отварные       | 150                | 5,52                 | 4,52  | 26,44  | 168,45                                   | 0,06          | -     | -  | 0,97 | 4,86                      | 37,17  | 21,12 | 1,11  |
| 342                                | Компот из свежих яблок            | 200                | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                                    | 0,012         | 0,9   | -  | 0,08 | 14,18                     | 4,4    | 5,14  | 0,95  |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                    | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                    | 0,02          | -     | -  | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29  | 0,21  |
| ПР                                 | Хлеб ржаной витаминизированный    | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                                   | -             | -     | -  | -    | -                         | -      | -     | -     |
|                                    | Итого                             |                    | 27,59                | 29,05 | 122,42 | 856,25                                   | 0,241         | 20,75 | 0  | 9,56 | 119,23                    | 291,97 | 99,02 | 8,467 |

| № рец.<br>по<br>сборник<br>у 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|--------------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|                                     |                                |                    | Б                    | Ж | У |                                      | в,            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1                                   | 2                              | 3                  | 4                    | 5 | 6 | 7                                    | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |

7-й день вторник Обед

|     |                                          |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |      |
|-----|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 62  | Салат из моркови с сахаром               | 60     | 0,74  | 0,056 | 6,88   | 49,02  | 0,03  | 2,02   | -     | 8,04  | 15,46  | 31,66  | 21,63  | 0,4  |
| ПР  | Фрукт свежий                             | 100    | 0,48  | 0,36  | 12,36  | 56,4   | 0,024 | 6      | -     | 2,4   | 22,8   | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем с говядиной | 6/250  | 3,50  | 6,12  | 10,93  | 121,25 | 0,05  | 10,68  | -     | 2,44  | 50,42  | 67,60  | 27,69  | 1,44 |
| 289 | Рагу из курицы                           | 50/125 | 12,56 | 11,72 | 15,2   | 217    | 0,07  | 11,33  | 0,015 | 1,96  | 36,8   | 108,2  | 38,7   | 1,92 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника              | 200    | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,20  | 0,01  | 100,00 | -     | 0,76  | 21,34  | 3,44   | 3,44   | 0,63 |
| ПР  | Хлеб пшеничный                           | 19     | 1,5   | 0,19  | 9,2    | 44,53  | 0,02  | -      | -     | 0,25  | 4,38   | 16,57  | 6,29   | 0,21 |
| ПР  | Хлеб ржаной витаминизированный           | 63     | 4,34  | 0,7   | 33,7   | 143,02 | -     | -      | -     | -     | -      | -      | -      | -    |
|     | Итого                                    |        | 23,80 | 19,43 | 109,03 | 719,42 | 0,21  | 130,03 | 0,02  | 15,85 | 151,20 | 246,67 | 112,15 | 7,36 |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

| № рец.<br>по<br>сборник<br>у 2015 г | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                     |                                            |                    | Б                    | Ж     | У      |                                      | в,            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                   | 2                                          | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 8-й день среда Обед                 |                                            |                    |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 71                                  | Овощи натуральные свежие (помидоры)        | 60                 | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 13,2                                 | 0,036         | 10,5  | -     | 0,42 | 8,4                       | 15,6   | 12     | 0,54  |
| ПР                                  | Фрукт свежий                               | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                 | 0,024         | 6     | -     | 2,4  | 22,8                      | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| 101                                 | Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай) | 25/250             | 3,78                 | 2,97  | 12,8   | 98,31                                | 0,1           | 8,78  | 0,001 | 1,33 | 32,47                     | 84,59  | 29,9   | 1,02  |
| ТК                                  | Бефстроганов из филе куриного              | 80/30              | 9,2                  | 17,07 | 7,17   | 176                                  | 0,04          | 0,73  | 0,03  | 1,14 | 32,82                     | 82,83  | 17,16  | 1,14  |
| 302                                 | Каша рассыпчатая гречневая                 | 150                | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                               | 0,21          | -     | -     | 0,61 | 14,82                     | 203,93 | 135,83 | 4,56  |
| 342                                 | Компот из свежих яблок                     | 200                | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                                | 0,012         | 0,9   | -     | 0,08 | 14,18                     | 4,4    | 5,14   | 0,95  |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный                             | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                | 0,02          | -     | -     | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21  |
| ПР                                  | Хлеб ржаной витаминизированный             | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                               | -             | -     | -     | -    | -                         | -      | -      | -     |
|                                     | Итого                                      |                    | 28,72                | 27,66 | 144,03 | 889,81                               | 0,442         | 26,91 | 0,031 | 6,23 | 129,87                    | 427,12 | 220,72 | 11,18 |

| № рец.<br>по<br>сборник<br>у 2015 г | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                     |                                               |                    | Б                    | Ж     | У      |                                      | в,            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                   | 2                                             | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 9-й день четверг Обед               |                                               |                    |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 71                                  | Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 60                 | 0,12                 | 0,06  | 1,02   | 6                                    | 0,012         | 2,1   | -     | 0,06 | 13,8                      | 14,4   | 8,4    | 0,36  |
| ПР                                  | Фрукт свежий                                  | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                 | 0,024         | 6     | -     | 2,4  | 22,8                      | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| 88                                  | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 6/250              | 3,47                 | 6,15  | 7,90   | 107,25                               | 0,06          | 15,78 | -     | 2,39 | 49,94                     | 62,00  | 23,69  | 1,04  |
| 229                                 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)    | 50/50              | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                                  | 0,05          | 3,73  | 0,006 | 2,52 | 39,07                     | 162,19 | 48,53  | 0,85  |
| ТК                                  | Рис отварной с маслом сливочным               | 150/10             | 3,73                 | 12,62 | 36,81  | 275,7                                | 0,03          | -     | 0,04  | 0,39 | 15,17                     | 63,95  | 16,34  | 0,55  |
| ТК                                  | Кисель концентрата                            | 200                | 0,1                  | -     | 29,2   | 110,4                                | 0,004         | 1,4   | 0,004 | -    | 9,8                       | 8,6    | 1,6    | 0,2   |
| ПР                                  | Хлеб пшеничный                                | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                | 0,02          | -     | -     | 0,25 | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21  |
| ПР                                  | Хлеб ржаной витаминизированный                | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                               | -             | -     | -     | -    | -                         | -      | -      | -     |
|                                     | Итого                                         |                    | 23,49                | 25,03 | 133,99 | 848,3                                | 0,203         | 29,01 | 0,05  | 8,01 | 154,96                    | 346,91 | 119,25 | 5,973 |

| № реп.<br>по<br>сборни<br>к у 2015 | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                                    |                                      |                    | Б                    | Ж     | У      |                                          | в,            | С      | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2                                    | 3                  | 4                    | 5     | 6      | 7                                        | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| 10-й день пятница Обед             |                                      |                    |                      |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |        |        |      |
| 71                                 | Овощи натуральные свежие (помидоры)  | 60                 | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 13,2                                     | 0,036         | 10,5   | -     | 0,42  | 8,4                       | 15,6   | 12     | 0,54 |
| ПР                                 | Фрукт свежий                         | 100                | 0,48                 | 0,36  | 12,36  | 56,4                                     | 0,024         | 6      | -     | 2,4   | 22,8                      | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| 96                                 | Рассольник ленинградский с говядиной | 6/250              | 3,72                 | 6,30  | 11,98  | 124,75                                   | 0,10          | 8,38   | -     | 0,13  | 29,84                     | 69,73  | 25,74  | 1,14 |
| 294                                | Шницель из курицы                    | 80                 | 13,89                | 9,71  | 12,93  | 228,8                                    | 0,16          | 0,72   | 0,083 | 54,83 | 50,22                     | 67     | 17,76  | 2,92 |
| 312                                | Пюре картофельное                    | 150                | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                                   | 0,14          | 18,16  | -     | 0,18  | 36,97                     | 86,6   | 27,75  | 1    |
| 388                                | Напиток из плодов шиповника          | 200                | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,20                                    | 0,01          | 100,00 | -     | 0,76  | 21,34                     | 3,44   | 3,44   | 0,63 |
| ПР                                 | Хлеб пшеничный                       | 19                 | 1,5                  | 0,19  | 9,2    | 44,53                                    | 0,02          | -      | -     | 0,25  | 4,38                      | 16,57  | 6,29   | 0,21 |
| ПР                                 | Хлеб ржаной витаминизированный       | 63                 | 4,34                 | 0,7   | 33,7   | 143,02                                   | -             | -      | -     | -     | -                         | -      | -      | -    |
|                                    | Итого                                |                    | 28,33                | 22,46 | 123,65 | 735,22                                   | 0,49          | 143,76 | 0,08  | 58,97 | 173,95                    | 278,14 | 107,38 | 9,20 |
|                                    |                                      |                    |                      |       |        |                                          |               |        |       |       |                           |        |        |      |