



Федеральная служба по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Забайкальскому краю  
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)  
Амурская ул., д. 109, г. Чита, а/я 1207, 672000  
тел. (83022) 35-36-13, факс (83022) 35-36-13  
E-mail: [tur@75.rosпотребнадzor.ru](mailto:tur@75.rosпотребнадzor.ru), <http://75.rosпотребнадzor.ru>  
ОКПО 74425399, ОГРН 1057536034731,  
ИНН/КПП 753605921/753601001  
*от 25.12.2020 № 75-00-05/109-2406-2020*  
На № \_\_\_\_\_

О согласовании единого примерного 20-ти  
дневного меню

И.о. министра образования, науки и  
молодежной политики Забайкальского края  
Н.Н. Бянкиной

г. Чита, ул. Амурская, 106

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

29 ДЕК 2020

Вх. № 7221

Уважаемая Наталья Николаевна!

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю рассмотрев экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 согласовывает представленное Министерством образования, науки и молодежной политики Забайкальского края единое примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет для его использования в общеобразовательных учреждениях Забайкальского края.

Приложение:

1. экспертное заключение № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 – в 1-м экз. на 3-х л.

Руководитель

С.Э. Лапа

Волюнкина Т.В.  
268871

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»**

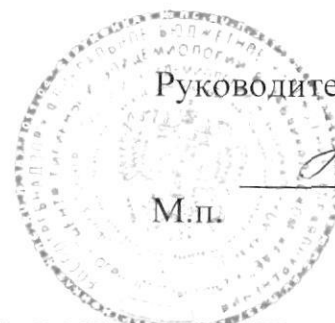
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»  
672000, г. Чита, ул. Ленинградская, д. 70, а/я 900, телефон 35-64-04;  
факс 8(3022) 35-93-23;

e-mail: info@cge.megalink.ru.; http://www.cgemegalink.ru

ОКПО 74425137; ОГРН 1057536032069; ИНН/КПП 7536058990/753601001

**Орган инспекции**

Аттестат аккредитации RA.RU.710086,  
зарегистрирован в Реестре аккредитованных лиц 13.08.2015



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель органа инспекции

И.Г. Дампилова

М.п.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№ 6467/ЭЗ - 15958 от 16.12.2020 г.

(санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-ти дневного меню)

1. Наименование предприятия: Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края.

2. Адрес места фактической деятельности: Забайкальский край, г. Чита, ул. Амурская, 106.

3. Заявитель: Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю, г. Чита, ул. Амурская, 109 (предписание заместителя главного государственного санитарного врача по Забайкальскому краю о проведении обследований, исследований, испытаний, гигиенических и иных видов оценок № 698 от 15.12.2020 г.).

4. Объект инспекции: проектная, техническая или иная документация (примерное 20-ти дневное меню).

5. Вид инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-дневного меню на соответствие требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

6. Метод инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 20-дневного меню.

7. Представленные документы:

- примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте с 7-11 лет;

- пояснительная записка к меню;
- сборники рецептур.

Ответственность за представленную в меню информацию несет разработчик и заказчик.

В ходе рассмотрения 20-ти дневного меню для учащихся в возрасте с 7 до 11 лет установлено, что форма представленного примерного 20-ти дневного меню соответствует рекомендуемой форме в соответствии с приложением 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», что соответствует требованиям п. 6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 (далее по тексту СанПиН 2.4.5.2409-08).

Представленное примерное 20-ти дневное меню включает в себя двухразовое горячее питание (завтрак, обед), что соответствует требованиям п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно пояснительной записки, представленное примерное 20-ти дневное меню разработано с учетом возрастной категории детей (с 7 до 11 лет), что соответствует требованиям п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное 20-ти дневное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню отсутствуют расхождения данных ссылок на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном примерном 20-ти дневном меню отсутствуют повторения одного и того же блюда и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 6.13. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Ежедневно в рационе питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи), что соответствует требованиям п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Рыба, яйца, сыр, творог и кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня, что соответствует рекомендациям п. 6.17. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак во все дни включает: закуску, горячий напиток, горячее блюдо, что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед во все дни включает закуску, первое, второе блюдо, сок, компот или кисель, и сладкое блюдо, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В качестве закуски используются салаты из свежих овощей, винегрет, консервированные овощи, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Второе горячее блюдо состоит из мяса, рыбы, птицы с гарниром, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08. Также основное горячее блюдо включает овощные рагу, блюда из печени.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе (завтрак, обед) для учащихся с 7 до 11 лет составило:

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 день – 1:0,8:4,0  | 11 день – 1:0,6:4,0 |
| 2 день – 1:0,8:4,2  | 12 день – 1:0,6:4,0 |
| 3 день – 1:0,6:2,4  | 13 день – 1:0,5:3,2 |
| 4 день – 1:0,9:2,8  | 14 день – 1:1:2,5   |
| 5 день – 1:1,2:2,8  | 15 день – 1:0,8:3,1 |
| 6 день – 1:0,6:3,8  | 16 день – 1:0,8:4,3 |
| 7 день – 1:0,9:4,6  | 17 день – 1:0,6:4,1 |
| 8 день – 1:0,6:2,3  | 18 день – 1:1,1:3,2 |
| 9 день – 1:1,1:3,3  | 19 день – 1:0,9:4,2 |
| 10 день – 1:0,8:4,0 | 20 день – 1:0,8:3,9 |

Согласно представленному примерному 20-ти дневному меню объемы порций в граммах на одного ребенка в возрасте с 7 до 11 лет приведены в таблице 1.

Таблица 1.

| Название блюд                                      |           | Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо<br>факт/норма | Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и т.д.)<br>факт/норма | Салат<br>факт/норма | Суп<br>факт/норма | Мясо, котлета<br>факт/норма | Гарнир<br>факт/норма       | Фрукты<br>факт/норма |
|--|-----------|--|---|---------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|
| Масса порций (в гр) для обучающихся с 7 до 11 лет. | 1-й день  | -/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120<br>90/80-120      | 150/150-200<br>150/150-200 | -/100                |
|  | 2-й день  | 200/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | 100/100              |
|  | 3-й день  | -/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120<br>90/80-120      | 150/150-200<br>150/150-200 | -/100                |
|  | 4-й день  | 180/150-200<br>200/150-200                                   | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | -/80-120                    | -/150-200                  | 150/100              |
|  | 5-й день  | 200/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | -/100                |
|  | 6-й день  | 150/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120<br>90/80-120      | 150/150-200<br>150/150-200 | -/100                |
|  | 7-й день  | 150/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | 200/100              |
|  | 8-й день  | 200/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | -/100                |
|  | 9-й день  | 180/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | 100/100              |
|  | 10-й день | -/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120<br>90/80-120      | 150/150-200<br>150/150-200 | 200/100              |
|  | 11-й день | -/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120<br>90/80-120      | 150/150-200<br>150/150-200 | -/100                |
|  | 12-й день | 180/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | 150/100              |
|  | 13-й день | 200/150-200  | 200/200   | 60/60-100           | 200/200-250       | 90/80-120                   | 150/150-200                | -/100                |

|  |           |                            |         |           |             |                         |                            |         |
|--|-----------|----------------------------|---------|-----------|-------------|-------------------------|----------------------------|---------|
|  | 14-й день | 150/150-200                | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 90/80-120               | 150/150-200                | 200/100 |
|  | 15-й день | 200/150-200                | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 90/80-120               | 150/150-200                | 200/100 |
|  | 16-й день | -/150-200                  | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 120/80-120<br>90/80-120 | 150/150-200<br>150/150-200 | -/100   |
|  | 17-й день | 200/150-200                | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 90/80-120               | 150/150-200                | 150/100 |
|  | 18-й день | 200/150-200<br>200/150-200 | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | -/80-120                | -/150-200                  | -/100   |
|  | 19-й день | 200/150-200                | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 90/80-120               | 150/150-200                | 200/100 |
|  | 20-й день | -/150-200                  | 200/200 | 60/60-100 | 200/200-250 | 120/80-120<br>90/80-120 | 150/150-200<br>150/150-200 | 200/100 |

Исходя из таблицы №1, объемы порций в граммах блюд «Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо», «Напитки», «Салат», «Суп», «Мясо, котлета», «Гарнир», «Фрукты» на одного ребенка в возрасте с 7 до 11 лет в предусмотренные дни в пределах нормы, что соответствует требованиям п. 6.9. (приложение 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

При двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составило:

Таблица 2

| Дни | Прием пищи | Фактическое значение | Нормируемое значение                  |
|-----|------------|----------------------|---------------------------------------|
|     |            | с 7 до 11 лет        | (прил. 4 табл.3 СанПиН 2.4.5.2409-08) |
| 1   | Завтрак    | 23,4 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 27,4 %               | 30-35 %                               |
| 2   | Завтрак    | 24,3 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 32,2 %               | 30-35 %                               |
| 3   | Завтрак    | 20,0 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 38,4 %               | 30-35 %                               |
| 4   | Завтрак    | 30,4 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 34,5 %               | 30-35 %                               |
| 5   | Завтрак    | 30,2 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 31,9 %               | 30-35 %                               |
| 6   | Завтрак    | 23,0 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 27,9 %               | 30-35 %                               |
| 7   | Завтрак    | 22,1 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 37,6 %               | 30-35 %                               |
| 8   | Завтрак    | 22,8 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 28,1 %               | 30-35 %                               |
| 9   | Завтрак    | 28,5 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 30,2 %               | 30-35 %                               |
| 10  | Завтрак    | 20,0 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 39,9 %               | 30-35 %                               |
| 11  | Завтрак    | 20,3 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 28,2 %               | 30-35 %                               |
| 12  | Завтрак    | 22,3 %               | 20-25 %                               |
|     | Обед       | 34,4 %               | 30-35 %                               |

|    |         |        |         |
|----|---------|--------|---------|
| 13 | Завтрак | 18,6 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 27,9 % | 30-35 % |
| 14 | Завтрак | 29,9 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 35,0 % | 30-35 % |
| 15 | Завтрак | 22,4 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 30,0 % | 30-35 % |
| 16 | Завтрак | 25,2 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 26,4 % | 30-35 % |
| 17 | Завтрак | 23,3 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 30,0 % | 30-35 % |
| 18 | Завтрак | 28,4 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 30,0 % | 30-35 % |
| 19 | Завтрак | 28,3 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 32,6 % | 30-35 % |
| 20 | Завтрак | 20,3 % | 20-25 % |
|    | Обед    | 37,2 % | 30-35 % |

Среднее значение калорийности завтрака за 20 дней составило 24,2 % (с учетом допустимого отклонения  $\pm 5\%$  за каждый день) в пределах нормируемых значений 20-25 %, что соответствуют требованиям п. 6.9. (приложение 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Среднее значение калорийности обеда за 20 дней составило 31,9 % (с учетом допустимого отклонения  $\pm 5\%$  за каждый день) в пределах нормируемых значений 30-35 %, что соответствуют требованиям п. 6.9. (приложение 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

Усредненная (среднее за 20 дней) потребность в пищевых веществах и энергии детей с учетом их возраста приведена в таблице 3.

Таблица 3.

| Наименование<br>веществ  | пищевых  | Усредненная норма | Фактическое значение |
|--------------------------|----------|-------------------|----------------------|
|                          |          | с 7 до 11 лет     | с 7 до 11 лет        |
| Белки (г)                |          | 38,5 - 46,2 г     | 52,1 г               |
| Жиры (г)                 |          | 39,5 - 47,4 г     | 44,35 г              |
| Углеводы (г)             |          | 167,5 – 201 г     | 180,3 г              |
| Энергетическая<br>(ккал) | ценность | 1175 – 1410 ккал  | 1326,7 ккал          |

Усредненное значение пищевых веществ (белки) с учетом допустимого отклонения выше рекомендуемых норм физиологической потребности в соответствии с требованиями п. 6.9. (приложения 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.


Усредненное значение пищевых веществ (углеводы, жиры) и энергетической ценности с учетом допустимого отклонения соответствует физиологической потребности в соответствии с требованиями п. 6.9. (приложения 4 таб. 3) СанПиН 2.4.5.2409-08.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** представленное примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 7 до 11 лет:

- соответствует требованиям п. 6.4. (приложение 2), п. 6.6., п. 6.8., п. 6.9. (приложения 3, 4 таб. 3), п. 6.10., п. 6.13., п. 6.17., п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Д.Т. Баторова

Технический директор органа инспекции

 \_\_\_\_\_ М.Ж. Шемьшевская

ФОИ 04-4.0.- 603-02-2016

Разработано  
АНО «Институт отраслевого питания (г. Москва)  
24 декабря 2020 года

Согласовано  
Руководитель  
Управление Роспотребнадзора  
а по Забайкальскому краю  
С.Э.Лапа  
« \_\_\_\_\_ » декабря 2020 года

Приложение 1  
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края

| День/неделя<br>№ реч.   | Наименование дней<br>недели, блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |             |         |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|---------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У            |                            | В1            | С           | А (мкг) | Е           | Са           | Р             | Мg                        | Fe          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>         |  |                 |                      |              |              |                            |               |             |         |             |              |               |                           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Понедельник-1</b>    |  |                 |                      |              |              |                            |               |             |         |             |              |               |                           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |              |                            |               |             |         |             |              |               |                           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М                     | Огурец свежий                                    | 20              | 0,14                 | 0,02         | 0,38         | 2,40                       | 0,01          | 0,98        |         | 0,02        | 3,40         | 6,00          | 2,80                      | 0,10        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260М/срж                | Гуляш из говядины*                               | 90              | 13,88                | 14,90        | 3,47         | 203,76                     | 0,07          | 4,05        |         | 1,94        | 10,94        | 145,25        | 20,70                     | 2,17        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302М/срж                | Рис отварной                                     | 150             | 3,81                 | 3,08         | 40,01        | 202,95                     | 0,04          |             |         | 0,25        | 5,71         | 82,16         | 27,03                     | 0,55        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377М/срж                | Чай с лимонном                                   | 187             | 0,05                 | 0,01         | 9,17         | 37,96                      | 0,00          | 2,50        |         | 0,01        | 7,35         | 9,56          | 5,12                      | 0,88        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         | Батон йодированный                               | 40              | 3,04                 | 1,12         | 20,56        | 104,48                     | 0,06          | 0,80        |         |             | 68,00        | 54,93         | 4,80                      | 0,48        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | <b>20,93</b>         | <b>19,12</b> | <b>73,58</b> | <b>551,55</b>              | <b>0,19</b>   | <b>8,33</b> |         | <b>2,23</b> | <b>95,40</b> | <b>297,91</b> | <b>60,45</b>              | <b>4,19</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |              |                            |               |             |         |             |              |               |                           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45М/срж                 | Салат из белокочанной<br>капусты                 | 60              | 0,92                 | 2,05         | 4,62         | 41,22                      | 0,02          | 21,45       |         | 0,95        | 24,18        | 17,91         | 9,80                      | 0,33        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97М/срж                 | Суп картофельный                                 | 200             | 2,02                 | 1,38         | 15,88        | 84,37                      | 0,12          | 19,20       |         | 0,58        | 17,32        | 62,01         | 25,08                     | 0,96        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232М/330М<br>/срж       | Рыба запечённая в<br>сметанном соусе<br>(треска) | 90              | 10,79                | 7,73         | 4,72         | 131,64                     | 0,11          | 0,64        |         | 2,01        | 46,61        | 147,93        | 20,28                     | 0,41        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125М/срж                | Картофель отварной                               | 150             | 2,98                 | 4,21         | 24,03        | 146,24                     | 0,18          | 29,40       |         | 0,20        | 19,58        | 87,51         | 34,03                     | 1,36        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349М/срж                | Комлот из сухобрутков                            | 180             | 0,70                 | 0,05         | 23,10        | 96,72                      | 0,02          | 0,72        |         | 0,99        | 28,80        | 26,28         | 18,90                     | 0,62        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 3,16                 | 0,40         | 19,32        | 94,00                      | 0,06          |             |         | 0,52        | 9,20         | 34,80         | 13,20                     | 0,80        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| День/неделя            | № рецеп. | Наименование дней недели, блюд    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|------------------------|----------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                        |          |                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
|                        |          | Хлеб ржанопшеничный               | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50  | 47,40  | 14,10  | 1,17                      |  |  |  |  |
| Итого за Обед          |          |                                   |              | 22,55                | 16,19  | 101,92 | 643,81                  | 0,56          | 71,41  | 54,95   | 5,90  | 156,19 | 423,84 | 135,39 | 5,65                      |  |  |  |  |
| Всего за Понедельник-1 |          |                                   |              | 43,48                | 35,31  | 175,50 | 1195,36                 | 0,75          | 79,74  | 68,95   | 8,13  | 251,59 | 721,74 | 195,84 | 9,84                      |  |  |  |  |
| Вторник-1              |          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| Завтрак                |          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                        |          | Каша пшеничная с изюмом           | 200          | 7,98                 | 8,19   | 43,41  | 280,48                  | 0,22          | 0,57   | 33,50   | 0,24  | 138,73 | 201,14 | 53,41  | 1,61                      |  |  |  |  |
|                        |          | Какао с молоком                   | 180          | 3,59                 | 2,85   | 15,71  | 104,05                  | 0,02          | 0,54   | 9,12    | 0,01  | 113,12 | 107,20 | 29,60  | 1,00                      |  |  |  |  |
|                        |          | Сыр порционный                    | 15           | 3,07                 | 3,45   | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08  | 150,00 | 96,00  | 6,75   | 0,15                      |  |  |  |  |
|                        |          | Батон йодированный                | 40           | 3,04                 | 1,12   | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |       | 68,00  | 54,93  | 4,80   | 0,48                      |  |  |  |  |
|                        |          | Фрукты (мандарины)                | 100          | 0,80                 | 0,20   | 7,50   | 38,00                   | 0,06          | 38,00  |         | 0,20  | 35,00  | 17,00  | 11,00  | 0,10                      |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак       |          |                                   |              | 18,48                | 15,81  | 87,54  | 572,01                  | 0,36          | 40,03  | 77,12   | 0,53  | 504,85 | 476,27 | 105,56 | 3,34                      |  |  |  |  |
| Обед                   |          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                        |          | Икра кабачковая                   | 60           | 1,05                 | 2,22   | 5,46   | 46,99                   | 0,04          | 19,30  |         | 1,04  | 23,09  | 21,32  | 12,54  | 0,58                      |  |  |  |  |
|                        |          | Борщ                              | 200          | 1,46                 | 3,09   | 7,57   | 64,75                   | 0,03          | 18,70  |         | 1,49  | 34,33  | 37,17  | 18,84  | 0,90                      |  |  |  |  |
|                        |          | Сметана                           | 10           | 0,26                 | 1,50   | 0,36   | 16,20                   | 0,00          | 0,04   | 10,00   | 0,03  | 8,80   | 6,10   | 0,90   | 0,02                      |  |  |  |  |
|                        |          | Фрикадельки из кур                | 90           | 13,64                | 12,93  | 6,76   | 198,28                  | 0,08          | 1,34   | 46,90   | 1,26  | 12,60  | 119,42 | 17,35  | 1,35                      |  |  |  |  |
|                        |          | Макаронные изделия отварные       | 150          | 5,85                 | 2,86   | 37,40  | 198,97                  | 0,09          |        | 12,00   | 0,83  | 11,89  | 47,24  | 8,55   | 0,86                      |  |  |  |  |
|                        |          | Кисель из плодов чёрной смородины | 180          | 0,19                 | 0,04   | 22,30  | 87,74                   | 0,01          | 36,00  |         | 0,13  | 9,68   | 5,94   | 5,58   | 0,28                      |  |  |  |  |
|                        |          | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16                 | 0,40   | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20   | 34,80  | 13,20  | 0,80                      |  |  |  |  |
|                        |          | Хлеб ржанопшеничный               | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50  | 47,40  | 14,10  | 1,17                      |  |  |  |  |
| Итого за Обед          |          |                                   |              | 27,59                | 23,39  | 109,44 | 756,55                  | 0,38          | 75,38  | 70,70   | 5,96  | 120,09 | 319,39 | 91,06  | 5,97                      |  |  |  |  |
| Всего за Вторник-1     |          |                                   |              | 46,07                | 39,21  | 196,98 | 1328,56                 | 0,74          | 115,41 | 147,82  | 6,48  | 624,94 | 795,66 | 196,62 | 9,31                      |  |  |  |  |
| Среда-1                |          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| Завтрак                |          |                                   |              |                      |        |        |                         |               |        |         |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                        |          | Помидоры св. порционные           | 20           | 0,22                 | 0,04   | 0,76   | 4,80                    | 0,01          | 5,00   |         | 0,14  | 2,80   | 5,20   | 4,00   | 0,18                      |  |  |  |  |
|                        |          | Куриное филе запечённое           | 90           | 26,18                | 9,45   |        | 165,94                  | 0,11          | 2,38   | 47,60   | 1,90  | 20,34  | 191,22 | 22,83  | 1,58                      |  |  |  |  |
|                        |          | Картофель, тушёный с луком        | 150          | 3,135                | 10,575 | 21,105 | 195                     | 0,15          | 17,985 | 12      | 4,245 | 33,195 | 84,69  | 28,665 | 1,215                     |  |  |  |  |

| День/неделя             | № рецеп. | Наименование дней недели, блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                |              |                |                | Минеральные вещества (мг) |              |             |      |  |  |
|-------------------------|----------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|------|--|--|
|                         |          |  |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са             | Р              | Мg                        | Fe           |             |      |  |  |
| 377М/срж                |          | Чай с лимоном                                | 187          | 0,05                 | 0,01          | 9,17           | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |                |              | 0,01           | 7,35           |                           | 9,56         | 5,12        | 0,88 |  |  |
|                         |          | Батон йодированный                           | 40           | 3,04                 | 1,12          | 20,56          | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                |              |                | 68,00          |                           | 54,93        | 4,80        | 0,48 |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |          |  |              | <b>32,629</b>        | <b>21,188</b> | <b>51,59</b>   | <b>508,181</b>          | <b>0,334</b>  | <b>28,665</b> | <b>59,6</b>    | <b>6,294</b> | <b>131,685</b> | <b>345,603</b> | <b>65,415</b>             | <b>4,33</b>  | <b>4</b>    |      |  |  |
| <b>Обед</b>             |          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |              |                |                |                           |              |             |      |  |  |
| 63К/срж                 |          | Салат из моркови, яблок и апельсина          | 60           | 0,54                 | 5,68          | 4,90           | 74,03                   | 0,03          | 7,45          |                | 2,63         | 13,23          |                | 21,20                     | 14,48        | 0,48        |      |  |  |
| 119М/срж                |          | Суп с бобовыми                               | 200          | 8,02                 | 4,60          | 15,00          | 133,81                  | 0,24          | 1,74          | 4,90           | 1,59         | 42,00          |                | 115,34                    | 36,19        | 2,19        |      |  |  |
| 267К/срж                |          | Оладьи из пшена с морковью                   | 90           | 17,14                | 10,78         | 15,17          | 226,95                  | 0,36          | 24,26         | 5964,75        | 2,60         | 24,98          |                | 283,23                    | 21,60        | 5,73        |      |  |  |
| 171М/срж                |          | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 8,49                 | 6,56          | 38,34          | 246,01                  | 0,29          |               | 24,00          | 0,60         | 15,93          |                | 201,68                    | 134,07       | 4,51        |      |  |  |
| 473К/срж                |          | Напиток витаминный                           | 180          | 0,40                 | 0,13          | 17,97          | 79,45                   | 0,02          | 70,00         | 57,19          | 0,30         | 9,80           |                | 10,22                     | 4,13         | 0,45        |      |  |  |
|                         |          | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,16                 | 0,40          | 19,32          | 94,00                   | 0,06          |               |                | 0,52         | 9,20           |                | 34,80                     | 13,20        | 0,80        |      |  |  |
|                         |          | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30           | 1,98                 | 0,36          | 10,26          | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80           | 0,66         | 10,50          |                | 47,40                     | 14,10        | 1,17        |      |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |          |  |              | <b>39,73</b>         | <b>28,52</b>  | <b>120,96</b>  | <b>903,88</b>           | <b>1,05</b>   | <b>103,45</b> | <b>6052,64</b> | <b>8,90</b>  | <b>125,64</b>  | <b>713,87</b>  | <b>237,76</b>             | <b>15,32</b> | <b>19,6</b> |      |  |  |
| <b>Всего за Среда-1</b> |          |  |              | <b>72,359</b>        | <b>49,712</b> | <b>172,546</b> | <b>1412,05</b>          | <b>1,388</b>  | <b>132,11</b> | <b>6112,2</b>  | <b>15,19</b> | <b>257,326</b> | <b>1059,47</b> | <b>303,175</b>            | <b>19,6</b>  | <b>58</b>   |      |  |  |
| <b>Четверг-1</b>        |          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |              |                |                |                           |              |             |      |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |              |                |                |                           |              |             |      |  |  |
| 233М/326М/срж           |          | Сырники с морковью с соусом молочным сладким | 180          | 23,54                | 20,66         | 31,47          | 410,55                  | 0,24          | 2,27          | 92,75          | 3,26         | 209,24         |                | 300,97                    | 43,97        | 1,19        |      |  |  |
| 15М                     |          | Сыр порционный                               | 15           | 3,07                 | 3,45          | 0,37           | 45,00                   | 0,01          | 0,12          | 34,50          | 0,08         | 150,00         |                | 96,00                     | 6,75         | 0,15        |      |  |  |
|                         |          | Фрукты (яблоки)                              | 150          | 0,60                 | 0,60          | 14,70          | 70,50                   | 0,05          | 15,00         |                | 0,30         | 24,00          |                | 16,50                     | 13,50        | 3,30        |      |  |  |
| 419К/срж                |          | Кофейный напиток из цикория с молоком        | 180          | 3,13                 | 2,70          | 12,17          | 86,25                   | 0,02          | 0,65          | 10,80          |              | 129,60         |                | 97,20                     | 15,12        | 0,13        |      |  |  |
|                         |          | Батон йодированный                           | 40           | 3,04                 | 1,12          | 20,56          | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                |              | 68,00          |                | 54,93                     | 4,80         | 0,48        |      |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |          |  |              | <b>33,38</b>         | <b>28,53</b>  | <b>79,27</b>   | <b>716,78</b>           | <b>0,37</b>   | <b>18,83</b>  | <b>138,05</b>  | <b>3,63</b>  | <b>580,84</b>  | <b>565,60</b>  | <b>84,14</b>              | <b>5,24</b>  |             |      |  |  |
| <b>Обед</b>             |          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |              |                |                |                           |              |             |      |  |  |
| 94К/срж                 |          | Салат "Мозаика"                              | 60           | 1,91                 | 4,00          | 6,09           | 68,24                   | 0,06          | 6,90          | 18,75          | 1,48         | 13,55          |                | 43,88                     | 15,25        | 0,60        |      |  |  |
| 87М/срж                 |          | Ши из свежей капусты                         | 200          | 1,57                 | 3,12          | 5,82           | 58,47                   | 0,05          | 28,00         |                | 1,47         | 37,10          |                | 31,75                     | 15,10        | 0,57        |      |  |  |
| 291М/срж                |          | Плов из птицы                                | 200          | 22,03                | 22,11         | 37,61          | 438,54                  | 0,15          | 6,54          | 67,90          | 3,25         | 28,18          |                | 242,60                    | 51,09        | 2,36        |      |  |  |
| 342М/срж                |          | Компот из вишни                              | 200          | 0,48                 | 0,08          | 24,80          | 102,61                  | 0,01          | 6,00          |                | 0,12         | 14,80          |                | 12,00                     | 10,40        | 0,26        |      |  |  |

| День/неделя<br>№ реч.     | Наименование дней<br>недели, блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |      |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|------|
|                           |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                            | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |      |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                      | 0,06          |               |               |              | 0,52                      | 9,20          | 34,80         | 13,20        | 0,80 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                      | 0,06          | 1,80          | 0,66          | 10,50        | 47,40                     | 14,10         | 1,17          |              |      |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |                 | <b>31,13</b>         | <b>30,06</b> | <b>103,90</b> | <b>811,48</b>              | <b>0,38</b>   | <b>47,44</b>  | <b>88,45</b>  | <b>7,50</b>  | <b>113,33</b>             | <b>412,43</b> | <b>119,14</b> | <b>5,76</b>  |      |
| <b>Всего за Четверг-1</b> |  |                 | <b>64,51</b>         | <b>58,59</b> | <b>183,16</b> | <b>1 528,26</b>            | <b>0,76</b>   | <b>66,27</b>  | <b>226,50</b> | <b>11,13</b> | <b>694,16</b>             | <b>978,03</b> | <b>203,28</b> | <b>11,00</b> |      |
| <b>Пятница-1</b>          |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>            |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
|                           | Горошек зеленый                            | 20              | 0,62                 | 0,04         | 1,30          | 8,00                       | 0,02          | 2,00          |               | 0,04         | 4,00                      | 12,40         | 4,20          | 0,14         |      |
|                           | Омлет с колбасой и картофелем              | 200             | 18,44                | 27,88        | 10,63         | 367,21                     | 0,20          | 10,20         | 303,55        | 3,49         | 115,63                    | 306,75        | 33,63         | 3,60         |      |
|                           | 423М/сж<br>Булочка с орехами               | 50              | 4,05                 | 4,14         | 26,04         | 157,73                     | 0,23          | 0,03          | 16,75         | 1,27         | 20,72                     | 51,53         | 8,77          | 0,71         |      |
|                           | 14М<br>Масло порциями                      | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09                      | 0,00          |               | 40,00         | 0,10         | 2,40                      | 3,00          | 0,85          | 0,02         |      |
|                           | 6/н/сж<br>Чай из шиповника                 | 180             | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                      | 0,00          | 50,00         | 40,85         | 0,19         | 3,00                      | 0,85          | 0,85          | 0,18         |      |
|                           | Батон йодированный                         | 20              | 1,52                 | 0,56         | 10,28         | 52,24                      | 0,03          | 0,40          |               |              | 34,00                     | 27,47         | 2,40          | 0,24         |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |                 | <b>24,88</b>         | <b>39,93</b> | <b>61,76</b>  | <b>709,36</b>              | <b>0,48</b>   | <b>62,63</b>  | <b>401,15</b> | <b>5,10</b>  | <b>179,75</b>             | <b>401,99</b> | <b>49,84</b>  | <b>4,90</b>  |      |
| <b>Обед</b>               |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
|                           | 21К/сж<br>Винегрет с сельдью               | 60              | 3,33                 | 5,65         | 4,14          | 81,02                      | 0,03          | 5,05          | 4,50          | 1,64         | 21,39                     | 55,95         | 20,04         | 0,61         |      |
|                           | 95М/сж<br>Рассольник домашний              | 200             | 3,11                 | 4,42         | 11,94         | 100,69                     | 0,09          | 21,14         | 4,90          | 1,48         | 22,06                     | 62,94         | 23,53         | 0,94         |      |
|                           | 277К/сж<br>Говядина* в кисло-сладком соусе | 90              | 14,23                | 13,75        | 5,91          | 204,19                     | 0,08          | 1,80          |               | 1,27         | 14,16                     | 148,05        | 19,18         | 2,17         |      |
|                           | 312М/сж<br>Картофельное пюре               | 150             | 3,28                 | 3,99         | 22,18         | 138,19                     | 0,16          | 25,94         | 18,30         | 0,17         | 45,14                     | 97,47         | 33,11         | 1,22         |      |
|                           | Сок фруктовый                              | 180             | 0,90                 | 0,18         | 18,18         | 82,80                      | 0,02          | 36,00         |               | 0,18         | 12,60                     | 12,60         | 7,20          | 2,52         |      |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                      | 0,06          |               |               | 0,52         | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80         |      |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                      | 0,06          | 1,80          | 0,66          | 10,50        | 47,40                     | 14,10         | 1,17          |              |      |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |                 | <b>29,99</b>         | <b>28,75</b> | <b>91,94</b>  | <b>750,51</b>              | <b>0,51</b>   | <b>89,93</b>  | <b>29,50</b>  | <b>5,92</b>  | <b>135,05</b>             | <b>459,21</b> | <b>130,36</b> | <b>9,44</b>  |      |
| <b>Всего за Пятница-1</b> |  |                 | <b>54,88</b>         | <b>68,68</b> | <b>153,70</b> | <b>1 459,87</b>            | <b>0,99</b>   | <b>152,56</b> | <b>430,65</b> | <b>11,01</b> | <b>314,80</b>             | <b>861,20</b> | <b>180,20</b> | <b>14,33</b> |      |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>           |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
| <b>Понедельник-2</b>      |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>            |  |                 |                      |              |               |                            |               |               |               |              |                           |               |               |              |      |
|                           | 71М<br>Огурец свежий                       | 20              | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                       | 0,01          | 0,98          |               | 0,02         | 3,40                      | 6,00          | 2,80          | 0,10         |      |
|                           | 299К/сж<br>Ежики мясные                    | 90              | 11,98                | 12,58        | 9,20          | 197,91                     | 0,05          | 2,20          |               | 1,64         | 14,59                     | 139,08        | 21,16         | 1,88         |      |
|                           | 309М/сж<br>Макаронные изделия отварные     | 150             | 5,85                 | 2,86         | 37,40         | 198,97                     | 0,09          |               | 12,00         | 0,83         | 11,89                     | 47,24         | 8,55          | 0,86         |      |

| День/неделя                   | № реч. | Наименование дней недели, блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |              |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |
|-------------------------------|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|
|                               |        |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)      | Е           | Са            | Р             | Мg                        | Fe           |  |  |  |  |
| 377М/сж                       |        | Чай с лимоном                       | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |              | 0,01        | 7,35          | 9,56          | 5,12                      | 0,88         |  |  |  |  |
|                               |        | Батон йодированный                  | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |              |             | 68,00         | 54,93         | 4,80                      | 0,48         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |        |                                     |              | <b>21,07</b>         | <b>16,59</b> | <b>76,71</b>  | <b>541,72</b>           | <b>0,22</b>   | <b>6,48</b>   | <b>12,00</b> | <b>2,50</b> | <b>105,23</b> | <b>256,81</b> | <b>42,43</b>              | <b>4,21</b>  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |        |                                     |              |                      |              |               |                         |               |               |              |             |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 66М/сж                        |        | Салат из моркови с изюмом           | 60           | 0,77                 | 0,07         | 10,16         | 45,72                   | 0,04          | 3,70          |              | 0,23        | 17,90         | 33,32         | 21,04                     | 0,50         |  |  |  |  |
| 84М/сж                        |        | Борщ с фасолью и картофелем         | 200          | 3,13                 | 3,30         | 13,08         | 95,74                   | 0,09          | 11,20         |              | 1,53        | 33,48         | 77,94         | 27,34                     | 1,38         |  |  |  |  |
| 248К/сж                       |        | Рыба запеченая с томатами           | 90           | 9,64                 | 4,91         | 1,53          | 89,65                   | 0,06          | 8,28          | 18,60        | 1,96        | 81,95         | 148,58        | 13,12                     | 0,59         |  |  |  |  |
| 380К                          |        | Соус сметанный 30К                  | 30           | 0,72                 | 3,01         | 2,65          | 40,93                   | 0,03          | 0,06          | 19,00        | 0,10        | 17,66         | 12,78         | 2,05                      | 0,10         |  |  |  |  |
| 321М/сж                       |        | Капуста тушеная                     | 150          | 3,91                 | 2,39         | 14,99         | 99,68                   | 0,09          | 82,66         | 12,00        | 0,35        | 90,30         | 67,95         | 34,64                     | 1,37         |  |  |  |  |
| 349М/сж                       |        | Компот из сухофруктов               | 180          | 0,70                 | 0,05         | 23,10         | 96,72                   | 0,02          | 0,72          |              | 0,99        | 28,80         | 26,28         | 18,90                     | 0,62         |  |  |  |  |
|                               |        | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |              | 0,52        | 9,20          | 34,80         | 13,20                     | 0,80         |  |  |  |  |
|                               |        | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |              | 0,52        | 9,20          | 34,80         | 13,20                     | 0,80         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |        |                                     |              | <b>25,20</b>         | <b>14,54</b> | <b>104,14</b> | <b>656,44</b>           | <b>0,45</b>   | <b>106,62</b> | <b>49,60</b> | <b>6,19</b> | <b>288,49</b> | <b>436,45</b> | <b>143,49</b>             | <b>6,14</b>  |  |  |  |  |
| <b>Всего за Понедельник-2</b> |        |                                     |              | <b>46,27</b>         | <b>31,13</b> | <b>180,86</b> | <b>1 198,16</b>         | <b>0,67</b>   | <b>113,10</b> | <b>61,60</b> | <b>8,69</b> | <b>393,72</b> | <b>693,25</b> | <b>185,92</b>             | <b>10,35</b> |  |  |  |  |
| <b>Вторник-2</b>              |        |                                     |              |                      |              |               |                         |               |               |              |             |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |        |                                     |              |                      |              |               |                         |               |               |              |             |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 177М/сж                       |        | Каша пшеничная с изюмом             | 150          | 5,95                 | 5,05         | 32,69         | 200,86                  | 0,16          | 0,43          | 19,10        | 0,17        | 104,64        | 150,43        | 40,08                     | 1,22         |  |  |  |  |
| 15М                           |        | Сыр порционный                      | 15           | 3,07                 | 3,45         | 0,37          | 45,00                   | 0,01          | 0,12          | 34,50        | 0,08        | 150,00        | 96,00         | 6,75                      | 0,15         |  |  |  |  |
| 419К/сж                       |        | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180          | 4,01                 | 2,95         | 12,01         | 84,93                   | 0,02          | 0,80          | 9,00         |             | 114,67        | 81,00         | 12,60                     | 0,12         |  |  |  |  |
|                               |        | Фрукт, 200                          | 200          | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 86,00                   | 0,08          | 120,00        |              | 0,40        | 68,00         | 46,00         | 26,00                     | 0,60         |  |  |  |  |
|                               |        | Батон йодированный                  | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |              |             | 68,00         | 54,93         | 4,80                      | 0,48         |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |        |                                     |              | <b>17,87</b>         | <b>12,97</b> | <b>81,82</b>  | <b>521,27</b>           | <b>0,33</b>   | <b>122,14</b> | <b>62,60</b> | <b>0,64</b> | <b>505,31</b> | <b>428,36</b> | <b>90,23</b>              | <b>2,56</b>  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |        |                                     |              |                      |              |               |                         |               |               |              |             |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 49М/сж                        |        | Салат витаминный                    | 60           | 0,65                 | 4,14         | 5,62          | 63,11                   | 0,02          | 24,81         | 0,33         | 1,83        | 6,50          | 12,84         | 7,62                      | 0,47         |  |  |  |  |
| 97М                           |        | Суп картофельный на курином бульоне | 200          | 3,33                 | 2,51         | 15,88         | 99,77                   | 0,12          | 19,34         | 4,90         | 0,60        | 18,30         | 73,21         | 26,41                     | 1,07         |  |  |  |  |
| 294М/сж                       |        | Котлеты рубленые из птицы с маслом  | 90           | 14,11                | 19,50        | 13,89         | 288,13                  | 0,10          | 1,26          | 72,10        | 2,40        | 16,97         | 128,06        | 21,48                     | 1,64         |  |  |  |  |
| 302М/сж                       |        | Рис отварной                        | 150          | 3,81                 | 3,08         | 40,01         | 202,95                  | 0,04          |               | 14,00        | 0,25        | 5,71          | 82,16         | 27,03                     | 0,55         |  |  |  |  |

| День/неделя               | № рещ. | Наименование дней недели, блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |               |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |
|---------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
|                           |        |  |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)       | Е           | Са            | Р                         | Mg            | Fe           |  |  |
| 350М/срж                  |        | Кисель из плодов чёрной смородины              | 180          | 0,19                 | 0,04         | 22,30         | 87,74                   | 0,01          | 36,00         |               | 0,13        | 9,68          | 5,94                      | 5,58          | 0,28         |  |  |
|                           |        | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |               | 0,52        | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |
|                           |        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80          | 0,66        | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |        |  |              | <b>27,22</b>         | <b>30,02</b> | <b>127,27</b> | <b>885,32</b>           | <b>0,42</b>   | <b>81,41</b>  | <b>93,13</b>  | <b>6,39</b> | <b>76,86</b>  | <b>384,41</b>             | <b>115,42</b> | <b>5,98</b>  |  |  |
| <b>Всего за Вторник-2</b> |        |  |              | <b>45,09</b>         | <b>42,99</b> | <b>209,10</b> | <b>1 406,59</b>         | <b>0,75</b>   | <b>203,55</b> | <b>155,73</b> | <b>7,03</b> | <b>582,17</b> | <b>812,78</b>             | <b>205,65</b> | <b>8,54</b>  |  |  |
| <b>Среда-2</b>            |        |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |        |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |
| 71М                       |        | Огурец свежий                                  | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                    | 0,01          | 0,98          |               | 0,02        | 3,40          | 6,00                      | 2,80          | 0,10         |  |  |
| 288М                      |        | Куры отварные с маслом                         | 90           | 26,95                | 9,74         | 0,51          | 173,16                  | 0,11          | 3,44          | 68,80         | 0,42        | 26,60         | 201,17                    | 24,41         | 1,68         |  |  |
| 171М/срж                  |        | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150          | 8,49                 | 6,56         | 38,34         | 246,01                  | 0,29          |               | 24,00         | 0,60        | 15,93         | 201,68                    | 134,07        | 4,51         |  |  |
| 377М/срж                  |        | Чай с лимоном                                  | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |               | 0,01        | 7,35          | 9,56                      | 5,12          | 0,88         |  |  |
|                           |        | Батон йодированный                             | 30           | 2,28                 | 0,84         | 15,42         | 78,36                   | 0,05          | 0,60          |               |             | 51,00         | 41,20                     | 3,60          | 0,36         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |        |  |              | <b>37,92</b>         | <b>17,17</b> | <b>63,81</b>  | <b>537,89</b>           | <b>0,46</b>   | <b>7,52</b>   | <b>92,80</b>  | <b>1,05</b> | <b>104,27</b> | <b>459,62</b>             | <b>170,00</b> | <b>7,54</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>               |        |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |
| 60М/срж                   |        | Салат из моркови с яблоком и клюквой           | 60           | 0,58                 | 3,11         | 4,32          | 49,01                   | 0,03          | 4,30          |               | 1,56        | 13,50         | 23,27                     | 16,69         | 0,63         |  |  |
| 102М/срж                  |        | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200          | 6,03                 | 4,57         | 15,59         | 127,86                  | 0,19          | 9,54          | 4,90          | 1,54        | 31,06         | 97,32                     | 32,22         | 1,71         |  |  |
| 210М/срж                  |        | Омлет натуральный с картофелем                 | 200          | 13,74                | 16,74        | 18,25         | 278,93                  | 0,19          | 20,16         | 249,60        | 0,70        | 91,05         | 249,05                    | 37,00         | 3,10         |  |  |
| 348М/срж                  |        | Компот из яблок                                | 180          | 0,06                 | 0,06         | 15,34         | 62,44                   | 0,00          | 1,40          |               | 0,03        | 2,24          | 1,54                      | 1,26          | 0,35         |  |  |
|                           |        | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |               | 0,52        | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |
|                           |        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80          | 0,66        | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |        |  |              | <b>25,55</b>         | <b>25,23</b> | <b>83,08</b>  | <b>661,86</b>           | <b>0,54</b>   | <b>35,40</b>  | <b>256,30</b> | <b>5,01</b> | <b>157,56</b> | <b>453,38</b>             | <b>114,46</b> | <b>7,76</b>  |  |  |
| <b>Всего за Среда-2</b>   |        |  |              | <b>63,46</b>         | <b>42,40</b> | <b>146,89</b> | <b>1 199,75</b>         | <b>1,00</b>   | <b>42,92</b>  | <b>349,10</b> | <b>6,06</b> | <b>261,83</b> | <b>912,99</b>             | <b>284,46</b> | <b>15,30</b> |  |  |
| <b>Четверг-2</b>          |        |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |        |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |
| 224М/334М/срж             |        | Запеканка творожная с морковью и соусом        | 180          | 18,60                | 13,96        | 41,41         | 369,93                  | 0,09          | 4,19          | 67,95         | 2,23        | 192,98        | 255,45                    | 42,56         | 1,19         |  |  |

| День/неделя<br>№ реч.     | Наименование дней<br>недели, блюда<br>(вишня) | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |              |               |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
|                           |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                            | В1            | С            | А (мкг)       | Е            | Са            | Р             | Мg            | Fe                        |  |  |  |  |
| 15М                       | Сыр порционный                                | 15              | 3,07                 | 3,45         | 0,37          | 45,00                      | 0,01          | 0,12         | 34,50         | 0,08         | 150,00        | 96,00         | 6,75          | 0,15                      |  |  |  |  |
| 14М                       | Масло порцйями                                | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09                      | 0,00          |              | 40,00         | 0,10         | 2,40          | 3,00          | 0,02          |                           |  |  |  |  |
|                           | Фрукты (Киви)                                 | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                      | 0,02          | 5,00         |               | 0,40         | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 2,30                      |  |  |  |  |
| 377М/сж                   | Чай с лимоном                                 | 187             | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                      | 0,00          | 2,50         |               | 0,01         | 7,35          | 9,56          | 5,12          | 0,88                      |  |  |  |  |
|                           | Батон йодированный                            | 40              | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                     | 0,06          | 0,80         |               |              | 68,00         | 54,93         | 4,80          | 0,48                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |                 | <b>25,25</b>         | <b>26,08</b> | <b>81,93</b>  | <b>670,47</b>              | <b>0,18</b>   | <b>12,61</b> | <b>142,45</b> | <b>2,81</b>  | <b>439,73</b> | <b>434,95</b> | <b>71,23</b>  | <b>5,02</b>               |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |   |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| 63К/сж                    | Салат из свеклы с<br>черносливом орехами      | 60              | 0,81                 | 3,08         | 6,92          | 59,09                      | 0,01          | 4,75         |               | 1,46         | 21,68         | 24,13         | 15,26         | 0,80                      |  |  |  |  |
| 87М/сж                    | Ши из свежей капусты                          | 200             | 1,57                 | 3,12         | 5,82          | 58,47                      | 0,05          | 28,00        |               | 1,47         | 37,10         | 31,75         | 15,10         | 0,57                      |  |  |  |  |
| 260М/сж                   | Гуляш из говядины*                            | 90              | 13,88                | 14,90        | 3,47          | 203,76                     | 0,07          | 4,05         |               | 1,94         | 10,94         | 145,25        | 20,70         | 2,17                      |  |  |  |  |
| 143М/сж                   | Рагу из овощей                                | 150             | 3,00                 | 8,10         | 16,67         | 152,81                     | 0,13          | 34,68        | 22,00         | 2,09         | 49,67         | 79,73         | 34,36         | 1,18                      |  |  |  |  |
| 342М/сж                   | Компот из вишни                               | 180             | 0,43                 | 0,07         | 22,22         | 91,95                      | 0,01          | 5,40         |               | 0,11         | 13,32         | 10,80         | 9,36          | 0,23                      |  |  |  |  |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                      | 0,06          |              |               | 0,52         | 9,20          | 34,80         | 13,20         | 0,80                      |  |  |  |  |
|                           | Хлеб ржанно-<br>пшеничный                     | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                      | 0,06          |              | 1,80          | 0,66         | 10,50         | 47,40         | 14,10         | 1,17                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |                 | <b>24,82</b>         | <b>30,03</b> | <b>84,68</b>  | <b>709,70</b>              | <b>0,39</b>   | <b>76,88</b> | <b>23,80</b>  | <b>8,25</b>  | <b>152,42</b> | <b>373,86</b> | <b>122,08</b> | <b>6,92</b>               |  |  |  |  |
| <b>Всего за Четверг-2</b> |   |                 | <b>50,07</b>         | <b>56,11</b> | <b>166,61</b> | <b>1380,17</b>             | <b>0,58</b>   | <b>89,49</b> | <b>166,25</b> | <b>11,06</b> | <b>592,14</b> | <b>808,80</b> | <b>193,31</b> | <b>11,94</b>              |  |  |  |  |
| <b>Пятница-2</b>          |   |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |   |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| 71М                       | Огурец свежий                                 | 20              | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                       | 0,01          | 0,98         |               | 0,02         | 3,40          | 6,00          | 2,80          | 0,10                      |  |  |  |  |
| 239М/331М/сж              | Тертелги рыбные                               | 90              | 10,40                | 8,28         | 10,85         | 159,92                     | 0,16          | 2,61         | 21,20         | 2,64         | 39,30         | 116,17        | 21,00         | 0,67                      |  |  |  |  |
| 312М/сж                   | Картофельное пюре                             | 150             | 3,28                 | 3,99         | 22,18         | 138,19                     | 0,16          | 25,94        | 18,30         | 0,17         | 45,14         | 97,47         | 33,11         | 1,22                      |  |  |  |  |
| 6/н/сж                    | Чай из шиповника                              | 180             | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                      | 0,00          | 50,00        | 40,85         | 0,19         | 3,00          | 0,85          | 0,85          | 0,18                      |  |  |  |  |
|                           | Батон йодированный                            | 40              | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                     | 0,06          | 0,80         |               |              | 68,00         | 54,93         | 4,80          | 0,48                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   |                 | <b>17,03</b>         | <b>13,48</b> | <b>67,36</b>  | <b>463,08</b>              | <b>0,40</b>   | <b>80,33</b> | <b>80,35</b>  | <b>3,02</b>  | <b>158,84</b> | <b>275,42</b> | <b>62,56</b>  | <b>2,66</b>               |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |   |                 |                      |              |               |                            |               |              |               |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| 51М/сж                    | Салат из свеклы с<br>курагой и мясом          | 60              | 0,92                 | 3,07         | 8,12          | 64,07                      | 0,02          | 4,62         |               | 1,55         | 24,65         | 28,95         | 14,73         | 0,85                      |  |  |  |  |
| 96М/сж                    | Рассольник<br>ленинградский                   | 200             | 3,03                 | 4,43         | 13,79         | 107,63                     | 0,09          | 13,44        | 4,90          | 1,47         | 16,68         | 61,93         | 22,35         | 0,87                      |  |  |  |  |
| 288М/330М/сж              | Куры тушеные в соусе                          | 90              | 14,61                | 14,61        | 2,46          | 200,21                     | 0,10          | 1,54         | 62,50         | 0,74         | 21,68         | 129,08        | 15,74         | 1,27                      |  |  |  |  |
| 171М/сж                   | Каша гречневая                                | 150             | 8,49                 | 6,56         | 38,34         | 246,01                     | 0,29          |              | 24,00         | 0,60         | 15,93         | 201,68        | 134,07        | 4,51                      |  |  |  |  |







| День/неделя | № реч.                    | Наименование дней недели, блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |               |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |  |  |  |  |
|-------------|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
|             |                           |  |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)       | Е           | Са            | Р                         | Мg            | Fe           |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | овощами                                |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |
|             | 249К/срж                  | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200          | 16,86                | 6,00         | 25,61         | 223,98                  | 0,27          | 19,02         | 11,80         | 2,76        | 86,59         | 265,90                    | 37,55         | 1,52         |  |  |  |  |  |  |
|             | 473К/срж                  | Напиток витаминный                     | 180          | 0,40                 | 0,13         | 17,97         | 79,45                   | 0,02          | 70,00         | 57,19         | 0,30        | 9,80          | 10,22                     | 4,13          | 0,45         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |               | 0,52        | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80          | 0,66        | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого за Обед</b>      |  |              | <b>32,56</b>         | <b>11,85</b> | <b>102,88</b> | <b>656,25</b>           | <b>0,67</b>   | <b>105,07</b> | <b>70,79</b>  | <b>6,59</b> | <b>209,13</b> | <b>596,76</b>             | <b>135,79</b> | <b>7,81</b>  |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Всего за Среда-3</b>   |  |              | <b>49,83</b>         | <b>26,70</b> | <b>159,84</b> | <b>1 093,97</b>         | <b>0,87</b>   | <b>242,09</b> | <b>123,64</b> | <b>8,92</b> | <b>394,29</b> | <b>839,57</b>             | <b>204,30</b> | <b>11,82</b> |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Четверг-3</b>          |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак</b>            |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |
|             | 218М/срж                  | Вареники ленивые отварные              | 150          | 23,06                | 15,61        | 10,44         | 279,15                  | 0,07          | 0,60          | 106,64        | 0,15        | 205,24        | 286,37                    | 29,16         | 0,82         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Сметана                                | 30           | 0,78                 | 4,50         | 1,08          | 48,60                   | 0,01          | 0,12          | 30,00         | 0,09        | 26,40         | 18,30                     | 2,70          | 0,06         |  |  |  |  |  |  |
|             | 15М                       | Сыр порционный                         | 15           | 3,07                 | 3,45         | 0,37          | 45,00                   | 0,01          | 0,12          | 34,50         | 0,08        | 150,00        | 96,00                     | 6,75          | 0,15         |  |  |  |  |  |  |
|             | 14М                       | Масло порциями                         | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09                   | 0,00          |               | 40,00         | 0,10        | 2,40          | 3,00                      | 0,02          |              |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Фрукты (мандарины)                     | 200          | 1,60                 | 0,40         | 15,00         | 76,00                   | 0,12          | 76,00         |               | 0,40        | 70,00         | 34,00                     | 22,00         | 0,20         |  |  |  |  |  |  |
|             | 419К/срж                  | Кофейный напиток злаковый на молоке    | 180          | 4,01                 | 2,95         | 12,01         | 84,93                   | 0,02          | 0,80          | 9,00          |             | 114,67        | 81,00                     | 12,60         | 0,12         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Батон йодированный                     | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |               |             | 68,00         | 54,93                     | 4,80          | 0,48         |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>   |  |              | <b>35,64</b>         | <b>35,28</b> | <b>59,58</b>  | <b>704,25</b>           | <b>0,29</b>   | <b>78,43</b>  | <b>220,14</b> | <b>0,81</b> | <b>636,71</b> | <b>573,61</b>             | <b>78,01</b>  | <b>1,85</b>  |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Обед</b>               |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |
|             | 67М/срж                   | Винегрет овощной                       | 60           | 0,76                 | 4,09         | 4,01          | 56,47                   | 0,03          | 7,50          |               | 1,83        | 19,89         | 22,24                     | 11,91         | 0,50         |  |  |  |  |  |  |
|             | 87М/срж                   | Щи из свежей капусты                   | 200          | 1,57                 | 3,12         | 5,82          | 58,47                   | 0,05          | 28,00         |               | 1,47        | 37,10         | 31,75                     | 15,10         | 0,57         |  |  |  |  |  |  |
|             | 294М/срж                  | Котлеты рубленые из птицы с маслом     | 90           | 14,11                | 19,50        | 13,89         | 288,13                  | 0,10          | 1,26          | 72,10         | 2,40        | 16,97         | 128,06                    | 21,48         | 1,64         |  |  |  |  |  |  |
|             | 171М/срж                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 8,49                 | 6,56         | 38,34         | 246,01                  | 0,29          |               | 24,00         | 0,60        | 15,93         | 201,68                    | 134,07        | 4,51         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |               | 0,52        | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |  |  |  |  |
|             |                           | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80          | 0,66        | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |  |  |  |  |
|             | 348М/срж                  | Компот из яблок                        | 180          | 0,06                 | 0,06         | 15,34         | 62,44                   | 0,00          | 1,40          |               | 0,03        | 2,24          | 1,54                      | 1,26          | 0,35         |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого за Обед</b>      |  |              | <b>30,12</b>         | <b>34,08</b> | <b>106,98</b> | <b>855,15</b>           | <b>0,59</b>   | <b>38,16</b>  | <b>97,90</b>  | <b>7,51</b> | <b>111,83</b> | <b>467,47</b>             | <b>211,12</b> | <b>9,53</b>  |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Всего за Четверг-3</b> |  |              | <b>65,75</b>         | <b>69,36</b> | <b>166,56</b> | <b>1 559,40</b>         | <b>0,89</b>   | <b>116,59</b> | <b>318,04</b> | <b>8,32</b> | <b>748,53</b> | <b>1 041,08</b>           | <b>289,12</b> | <b>11,38</b> |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Пятница-3</b>          |  |              |                      |              |               |                         |               |               |               |             |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |

| День/неделя               | № реч.       | Наименование дней недели, блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                 |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |
|---------------------------|--------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
|                           |              |   |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С             | А (мкг)         | Е           | Са            | Р                         | Мg            | Fe           |  |  |
| Завтрак                   | 71М          | Огурец свежий   | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,40                    | 0,01          | 0,98          |                 | 0,02        | 3,40          | 6,00                      | 2,80          | 0,10         |  |  |
|                           | 255М/332М/сж | Печень по-строгановски                                | 90           | 12,76                | 8,90         | 6,83          | 159,41                  | 0,23          | 23,06         | 5 509,15        | 2,47        | 23,79         | 226,57                    | 15,10         | 4,79         |  |  |
|                           | 302М/сж      | Рис отварной  | 150          | 3,81                 | 3,08         | 40,01         | 202,95                  | 0,04          |               | 14,00           | 0,25        | 5,71          | 82,16                     | 27,03         | 0,55         |  |  |
|                           | 6/н/сж       | Чай из шиповника                                      | 180          | 0,17                 | 0,07         | 13,39         | 58,09                   | 0,00          | 50,00         | 40,85           | 0,19        | 3,00          | 0,85                      | 0,85          | 0,18         |  |  |
|                           |              | Батон йодированный                                    | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                 |             | 68,00         | 54,93                     | 4,80          | 0,48         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |              |   |              | <b>19,92</b>         | <b>13,19</b> | <b>81,17</b>  | <b>527,33</b>           | <b>0,35</b>   | <b>74,84</b>  | <b>5 564,00</b> | <b>2,93</b> | <b>103,90</b> | <b>370,51</b>             | <b>50,58</b>  | <b>6,10</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>               |              |   |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |               |                           |               |              |  |  |
|                           | 60М/сж       | Салат из моркови с яблоком и клюквой                  | 60           | 0,58                 | 3,11         | 4,32          | 49,01                   | 0,03          | 4,30          |                 | 1,56        | 13,50         | 23,27                     | 16,69         | 0,63         |  |  |
|                           | 95М/сж       | Рассольник домашний                                   | 200          | 3,11                 | 4,42         | 11,94         | 100,69                  | 0,09          | 21,14         | 4,90            | 1,48        | 22,06         | 62,94                     | 23,53         | 0,94         |  |  |
|                           | 230К/сж      | Омлет с ветчиной и картофелем                         | 200          | 20,56                | 22,14        | 11,26         | 326,93                  | 0,19          | 10,23         | 310,05          | 1,67        | 125,93        | 298,78                    | 31,62         | 4,10         |  |  |
|                           |              | Сок фруктовый   | 180          | 0,90                 | 0,18         | 18,18         | 82,80                   | 0,02          | 36,00         |                 | 0,18        | 12,60         | 12,60                     | 7,20          | 2,52         |  |  |
|                           |              | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |               |                 | 0,52        | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |
|                           |              | Хлеб ржанопшеничный                                   | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |               | 1,80            | 0,66        | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |              |   |              | <b>30,30</b>         | <b>30,60</b> | <b>75,28</b>  | <b>703,05</b>           | <b>0,46</b>   | <b>71,67</b>  | <b>316,75</b>   | <b>6,06</b> | <b>193,79</b> | <b>479,79</b>             | <b>106,34</b> | <b>10,17</b> |  |  |
| <b>Всего за Пятница-3</b> |              |   |              | <b>50,21</b>         | <b>43,79</b> | <b>156,45</b> | <b>1 230,38</b>         | <b>0,81</b>   | <b>146,51</b> | <b>5 880,75</b> | <b>9,00</b> | <b>297,69</b> | <b>850,30</b>             | <b>156,92</b> | <b>16,27</b> |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ 4</b>           |              |   |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |               |                           |               |              |  |  |
| <b>Понедельник-4</b>      |              |   |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |               |                           |               |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |              |   |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |               |                           |               |              |  |  |
|                           | 71М          | Помидоры порционные                                   | 20           | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,80                    | 0,01          | 5,00          |                 | 0,14        | 2,80          | 5,20                      | 4,00          | 0,18         |  |  |
|                           | 274М/331М/сж | Зразы рубленые  | 120          | 13,05                | 17,26        | 15,54         | 270,38                  | 0,11          | 10,68         | 28,75           | 3,76        | 41,46         | 154,68                    | 25,98         | 2,45         |  |  |
|                           | 309М/сж      | Макаронные изделия отварные                           | 150          | 5,85                 | 2,86         | 37,40         | 198,97                  | 0,09          |               | 12,00           | 0,83        | 11,89         | 47,24                     | 8,55          | 0,86         |  |  |
|                           | 377М/сж      | Чай с лимоном   | 187          | 0,05                 | 0,01         | 9,17          | 37,96                   | 0,00          | 2,50          |                 | 0,01        | 7,35          | 9,56                      | 5,12          | 0,88         |  |  |
|                           |              | Батон йодированный                                    | 40           | 3,04                 | 1,12         | 20,56         | 104,48                  | 0,06          | 0,80          |                 |             | 68,00         | 54,93                     | 4,80          | 0,48         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |              |   |              | <b>22,21</b>         | <b>21,29</b> | <b>83,43</b>  | <b>616,59</b>           | <b>0,28</b>   | <b>18,98</b>  | <b>40,75</b>    | <b>4,74</b> | <b>131,50</b> | <b>271,60</b>             | <b>48,44</b>  | <b>4,85</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>               |              |   |              |                      |              |               |                         |               |               |                 |             |               |                           |               |              |  |  |
|                           | 42М/сж       | Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком | 60           | 1,08                 | 3,16         | 6,19          | 57,89                   | 0,05          | 8,20          |                 | 1,39        | 9,25          | 29,34                     | 11,61         | 0,46         |  |  |

| День/неделя                   | № реч. | Наименование дней недели, блюд       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |
|-------------------------------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
|                               |        |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А (мкг)       | Е            | Са            | Р                         | Мg            | Fe           |  |  |
| 82М/срж                       |        | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200          | 1,61                 | 3,13         | 10,17         | 76,08                   | 0,05          | 17,95        | 10,00         | 1,49         | 31,12         | 42,24                     | 20,82         | 0,99         |  |  |
|                               |        | Сметана                              | 10           | 0,26                 | 1,50         | 0,36          | 16,20                   | 0,00          | 0,04         | 10,00         | 0,03         | 8,80          | 6,10                      | 0,90          | 0,02         |  |  |
| 240М/срж                      |        | Фрикадельки рыбные с соусом          | 90           | 8,12                 | 2,60         | 7,38          | 85,82                   | 0,08          | 2,61         | 27,45         | 0,56         | 42,11         | 117,66                    | 19,61         | 0,69         |  |  |
| 125М/срж                      |        | Картофель отварной                   | 150          | 2,98                 | 4,21         | 24,03         | 146,24                  | 0,18          | 29,40        | 20,00         | 0,20         | 19,58         | 87,51                     | 34,03         | 1,36         |  |  |
| 349М/срж                      |        | Компот из сухофруктов                | 180          | 0,70                 | 0,05         | 23,10         | 96,72                   | 0,02          | 0,72         | 0,99          | 0,99         | 28,80         | 26,28                     | 18,90         | 0,62         |  |  |
|                               |        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |              | 0,52          | 0,52         | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |
|                               |        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |              | 1,80          | 0,66         | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |        |                                      |              | <b>19,89</b>         | <b>15,42</b> | <b>100,80</b> | <b>622,56</b>           | <b>0,50</b>   | <b>58,92</b> | <b>59,25</b>  | <b>5,85</b>  | <b>159,36</b> | <b>391,33</b>             | <b>133,17</b> | <b>6,11</b>  |  |  |
| <b>Всего за Понедельник-4</b> |        |                                      |              | <b>42,10</b>         | <b>36,70</b> | <b>184,22</b> | <b>1239,15</b>          | <b>0,78</b>   | <b>77,90</b> | <b>100,00</b> | <b>10,58</b> | <b>290,85</b> | <b>662,93</b>             | <b>181,61</b> | <b>10,96</b> |  |  |
| <b>Вторник-4</b>              |        |                                      |              |                      |              |               |                         |               |              |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |        |                                      |              |                      |              |               |                         |               |              |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| 120М/срж                      |        | Суп молочный с макаронными изделиями | 200          | 4,67                 | 3,51         | 16,81         | 118,22                  | 0,05          | 0,60         | 14,40         | 0,25         | 124,78        | 104,55                    | 16,65         | 0,37         |  |  |
| 15М                           |        | Сыр порционный                       | 15           | 3,07                 | 3,45         | 0,37          | 45,00                   | 0,01          | 0,12         | 34,50         | 0,08         | 150,00        | 96,00                     | 6,75          | 0,15         |  |  |
|                               |        | Фрукты (яблоки)                      | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                   | 0,05          | 15,00        |               | 0,30         | 24,00         | 16,50                     | 13,50         | 3,30         |  |  |
| 423М/срж                      |        | Булочка с орехами                    | 50           | 4,05                 | 4,14         | 26,04         | 157,73                  | 0,23          | 0,03         | 16,75         | 1,27         | 20,72         | 51,53                     | 8,77          | 0,71         |  |  |
|                               |        | Батон йодированный                   | 20           | 1,52                 | 0,56         | 10,28         | 52,24                   | 0,03          | 0,40         |               |              | 34,00         | 27,47                     | 2,40          | 0,24         |  |  |
| 382М/срж                      |        | Какао с молоком                      | 180          | 3,59                 | 2,85         | 15,71         | 104,05                  | 0,02          | 0,54         | 9,12          | 0,01         | 113,12        | 107,20                    | 29,60         | 1,00         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |        |                                      |              | <b>17,50</b>         | <b>15,10</b> | <b>83,90</b>  | <b>547,75</b>           | <b>0,38</b>   | <b>16,69</b> | <b>74,77</b>  | <b>1,91</b>  | <b>466,62</b> | <b>403,25</b>             | <b>77,66</b>  | <b>5,78</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |        |                                      |              |                      |              |               |                         |               |              |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| 109К                          |        | Салат фруктовый                      | 60           | 0,79                 | 0,34         | 5,06          | 29,94                   | 0,01          | 30,67        | 1,20          | 0,10         | 27,96         | 17,40                     | 8,88          | 0,68         |  |  |
| 103М/срж                      |        | Суп картофельный с вермишелью        | 200          | 3,62                 | 3,49         | 16,70         | 113,05                  | 0,10          | 13,39        | 4,90          | 1,13         | 17,09         | 63,34                     | 21,17         | 0,94         |  |  |
| 31К/срж                       |        | Гуляш из мяса птицы                  | 90           | 12,75                | 3,35         | 2,46          | 79,88                   | 0,08          | 2,25         | 25,20         | 0,24         | 11,15         | 95,44                     | 12,95         | 0,84         |  |  |
| 171М/срж                      |        | Каша гречневая рассыпчатая           | 150          | 8,49                 | 6,56         | 38,34         | 246,01                  | 0,29          |              | 24,00         | 0,60         | 15,93         | 201,68                    | 134,07        | 4,51         |  |  |
| 350М/срж                      |        | Кисель из плодов чёрной смородины    | 180          | 0,19                 | 0,04         | 22,30         | 87,74                   | 0,01          | 36,00        |               | 0,13         | 9,68          | 5,94                      | 5,58          | 0,28         |  |  |
|                               |        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | 0,06          |              |               | 0,52         | 9,20          | 34,80                     | 13,20         | 0,80         |  |  |
|                               |        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,26         | 49,62                   | 0,06          |              | 1,80          | 0,66         | 10,50         | 47,40                     | 14,10         | 1,17         |  |  |

| Дни/неделя         | № рецеп. | Наименование дней недели, блюдо               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |  |
|--------------------|----------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
|                    |          |   |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са     | Р                         | Mg     | Fe    |  |  |
| Итого за Обед      |          |   |              | 30,97                | 14,53 | 114,43 | 700,24                  | 0,61          | 82,31  | 57,10   | 3,38  | 101,51 | 466,00                    | 209,94 | 9,22  |  |  |
| Всего за Вторник-4 |          |   |              | 48,48                | 29,64 | 198,33 | 1 247,99                | 0,99          | 99,00  | 131,87  | 5,29  | 568,12 | 869,25                    | 287,60 | 14,99 |  |  |
| Среда-4            |          |   |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |        |                           |        |       |  |  |
| Завтрак            |          |   |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |        |                           |        |       |  |  |
| 71M                |          | Огурец свежий                                 | 20           | 0,14                 | 0,02  | 0,38   | 2,40                    | 0,01          | 0,98   |         | 0,02  | 3,40   | 6,00                      | 2,80   | 0,10  |  |  |
| 291M/сж            |          | Плов из птицы (индейка)                       | 200          | 21,64                | 26,51 | 37,61  | 476,30                  | 0,11          | 4,60   | 9,10    | 3,23  | 25,52  | 269,40                    | 49,95  | 2,08  |  |  |
| 61N/сж             |          | Чай из шиповника                              | 180          | 0,17                 | 0,07  | 13,39  | 58,09                   | 0,00          | 50,00  | 40,85   | 0,19  | 3,00   | 0,85                      | 0,85   | 0,18  |  |  |
|                    |          | Батон йодированный                            | 50           | 3,80                 | 1,40  | 25,70  | 130,60                  | 0,08          | 1,00   |         |       | 85,00  | 68,67                     | 6,00   | 0,60  |  |  |
| Итого за Завтрак   |          |   |              | 25,75                | 28,00 | 77,08  | 667,39                  | 0,19          | 56,58  | 49,95   | 3,44  | 116,92 | 344,92                    | 59,60  | 2,97  |  |  |
| Обед               |          |   |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |        |                           |        |       |  |  |
| 73M/сж             |          | Икра кабачковая                               | 60           | 1,05                 | 2,22  | 5,46   | 46,99                   | 0,04          | 19,30  |         | 1,04  | 23,09  | 21,32                     | 12,54  | 0,58  |  |  |
| 98M/сж             |          | Суп крестьянский с крутой на курином бульоне  | 200          | 2,82                 | 4,38  | 8,26   | 84,25                   | 0,06          | 16,14  | 4,90    | 1,45  | 23,90  | 49,41                     | 17,47  | 0,69  |  |  |
| 259M/сж            |          | Жаркое по-домашнему (свинина)                 | 200          | 14,78                | 22,27 | 20,81  | 343,63                  | 0,59          | 27,05  |         | 2,74  | 26,29  | 215,98                    | 51,67  | 2,90  |  |  |
| 473K/сж            |          | Напиток витаминный                            | 180          | 0,40                 | 0,13  | 17,97  | 79,45                   | 0,02          | 70,00  | 57,19   | 0,30  | 9,80   | 10,22                     | 4,13   | 0,45  |  |  |
|                    |          | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                   | 0,06          |        |         | 0,52  | 9,20   | 34,80                     | 13,20  | 0,80  |  |  |
|                    |          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 49,62                   | 0,06          |        | 1,80    | 0,66  | 10,50  | 47,40                     | 14,10  | 1,17  |  |  |
| Итого за Обед      |          |   |              | 24,19                | 29,77 | 82,08  | 697,95                  | 0,83          | 132,49 | 63,89   | 6,71  | 102,78 | 379,13                    | 113,11 | 6,60  |  |  |
| Всего за Среда-4   |          |   |              | 49,94                | 57,77 | 159,16 | 1 365,33                | 1,02          | 189,07 | 113,84  | 10,15 | 219,70 | 724,04                    | 172,71 | 9,56  |  |  |
| Четверг-4          |          |   |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |        |                           |        |       |  |  |
| Завтрак            |          |   |              |                      |       |        |                         |               |        |         |       |        |                           |        |       |  |  |
| 206K/сж            |          | Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным | 200          | 10,1                 | 7,18  | 61,91  | 354,34                  | 0,08          | 1,74   | 24,78   | 1,58  | 66,42  | 160,81                    | 40,29  | 1,07  |  |  |
| 15M                |          | Сыр порционный                                | 15           | 3,07                 | 3,45  | 0,37   | 45,00                   | 0,01          | 0,12   | 34,50   | 0,08  | 150,00 | 96,00                     | 6,75   | 0,15  |  |  |
|                    |          | Фрукты (мандарины)                            | 200          | 1,60                 | 0,40  | 15,00  | 76,00                   | 0,12          | 76,00  |         | 0,40  | 70,00  | 34,00                     | 22,00  | 0,20  |  |  |
| 419K/сж            |          | Кофейный напиток из цикория с молоком         | 180          | 3,13                 | 2,70  | 12,17  | 86,25                   | 0,02          | 0,65   | 10,80   |       | 129,60 | 97,20                     | 15,12  | 0,13  |  |  |
|                    |          | Батон йодированный                            | 40           | 3,04                 | 1,12  | 20,56  | 104,48                  | 0,06          | 0,80   |         |       | 68,00  | 54,93                     | 4,80   | 0,48  |  |  |
| Итого за Завтрак   |          |   |              | 20,942               | 14,85 | 110,01 | 666,07                  | 0,289         | 79,308 | 70,08   | 2,055 | 484,02 | 442,943                   | 88,96  | 2,02  |  |  |



| День/неделя        | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |  |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|------|--------|--------|---------------------------|-------|--|--|--|--|
|                    |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е    | Са     | Р      | Мg                        | Fe    |  |  |  |  |
| № рец.             |                                 |              | 29,90                | 27,48 | 126,05 | 874,90                  | 0,44          | 82,96  | 105,40  | 3,89 | 115,89 | 422,76 | 130,57                    | 12,07 |  |  |  |  |
| Итого за Обед      |                                 |              | 49,16                | 41,23 | 194,93 | 1 353,71                | 0,81          | 113,64 | 139,90  | 7,34 | 308,53 | 785,57 | 222,84                    | 15,93 |  |  |  |  |
| Всего за Пятница-4 |                                 |              | 1043                 | 877   | 3606   | 26535                   | 17            | 2409   | 22428   | 178  | 8526   | 16682  | 4348                      | 256   |  |  |  |  |

\*Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).

**Пояснительная записка**

**к меню (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края**

**1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания**

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

| № п/п | Принципы  | Способ реализации  |
|-------|---|--|
| 1     | Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.  | Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей. |
| 2     | Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества). | Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.   |
| 3     | Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными   | Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а          |

| № п/п | Принципы  | Способ реализации   |
|-------|---|---|
|       | веществами.   | также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей   |
| 4     | Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.   | С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.   |
| 5     | Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности. | Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей. |

## **2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края**

Меню разработано для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- стоимость состава продуктов, входящих в меню, рассчитанная по среднестатистическим потребительским ценам региона по состоянию на октябрь 2020 г., не превышает (по завтраку) стоимость продуктов, предусмотренную Правилами предоставления субсидий на организацию бесплатного горячего питания и рассчитанную по потребительским ценам Росстата на декабрь 2019 года;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность..... должны соблюдаться следующие требования:



8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ».**

Разработанное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, представлено в **Приложении 1.**

Представленные в меню блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептов под редакцией П.М. Могильного, В.А Тутьяна и В.Р. Кучмы. Проведена корректировка отдельных рецептов по закладке сахара, соли и жиров (обозначение в меню: ссж) в соответствии с требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 2**).

В **Приложении 3** представлена таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Химический состав меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях, представлен в **Приложениях 4 и 5.**

**Рецептуры к меню суточением закладки жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию**

| Наименование блюда,<br>выход в г.                    | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|--|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|  |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| 1  | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| <b>Понедельник-1 Завтрак</b>                         |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                    | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Гуляш из говядины, 45/45                             | 260М/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0     | 0                         |
| Рис отварной, 150                                    | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |
| Чай с лимоном, 180/7                                 | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Понедельник-1 Обед</b>                            |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из белокочанной капусты, 60                    | 45М/ссж            | 2                          | 0                  | 2     | 0                         |
| Суп картофельный, 200                                | 97М/ссж            | 1                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Рыбазапечённая в сметанном соусе (треска), 90        | 232М/330М/ссж      | 3                          | 3                  | 0     | 0                         |
| Картофель отварной, 150                              | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Компот из сухофруктов, 180                           | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-1 Завтрак</b>                             |                    |                            |                    |       |                           |
| Каша пшеничная с изюмом, 200                         | 177М/ссж           | 0                          | 6                  | 3,6   | 1                         |
| Какао с молоком, 180                                 | 382М/ссж           | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| Сыр порционный, 15с                                  | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| <b>Вторник-1 Обед</b>                                |                    |                            |                    |       |                           |
| Икра кабачковая, 60                                  | 73М/ссж            | 2                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Борщ, 200  | 81М/ссж            | 3                          | 0                  | 1     | 1                         |
| Фрикадельки из кур, 90                               | 297М/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                     | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180               | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Среда-1 Завтрак</b>                               |                    |                            |                    |       |                           |
| Помидоры св. порционные, 20                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Куриное филе запеченое, 90                           | 320К/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофель отварной, 150                              | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                 | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Среда-1 Обед</b>                                  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови, яблок и апельсинов, 60             | 63К/ссж            | 5,6                        | 0                  | 1     | 0                         |
| Суп с бобовыми, 200                                  | 119М/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| Оладьи из печени с морковью, 90                      | 267К/ссж           | 3,5                        | 3                  | 0     | 0,45                      |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                      | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Напиток витаминный, 180                              | 473К/ссж           | 0                          | 0                  | 10    | 0                         |
| <b>Четверг-1 Завтрак</b>                             |                    |                            |                    |       |                           |
| Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30 | 233М/326М/ссж      | 6                          | 5                  | 7     | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.             | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|---|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|   |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| Сыр порционный, 15с                           | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток из цикория с<br>молоком, 180 | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Четверг-1 Обед</b>                         |                    |                            |                    |       |                           |
| 1   | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Салат "Мозаика", 60                           | 94К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Щи из свежей капусты, 200                     | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Плов из птицы, 200                            | 291М/ссж           | 6                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Компот из вишни, 200                          | 342М/ссж           | 0                          | 0                  | 19    | 0                         |
| <b>Пятница-1 Завтрак</b>                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Омлет с колбасой и картофелем,<br>130/20/50   | 212М/ссж           | 6                          | 6                  | 0     | 0,221                     |
| Булочка с орехами, 50                         | 423М/ссж           | 0                          | 0                  | 3,6   | 0,275                     |
| Масло порциями, 10                            | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Чай из шиповника, 180                         | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Пятница-1 Обед</b>                         |                    |                            |                    |       |                           |
| Винегрет с сельдью, 60К                       | 21К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Рассольник домашний, 200                      | 95М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Говядина в кисло-сладком<br>соусе, 45/45      | 277К/ссж           | 2                          | 0                  | 2     | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                        | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0     | 1                         |
| <b>Понедельник-2 Завтрак</b>                  |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                             | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Ежики мясные, 90К                             | 299К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 0,45                      |
| Макаронные изделия отварные, 150              | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| <b>Понедельник-2 Обед</b>                     |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с изюмом, 60                 | 66М/ссж            | 0                          | 0                  | 4     | 0                         |
| Борщ с фасолью и картофелем, 200              | 84М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,6   | 0                         |
| Рыба запеченая с томатами, 90                 | 248К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 0,45                      |
| Соус сметанный 30К                            | 380К               | 0                          | 1                  | 0     | 1                         |
| Капуста тушеная, 150                          | 321М/ссж           | 0                          | 3                  | 3     | 0,45                      |
| Компот из сухофруктов, 180                    | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-2 Завтрак</b>                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Каша пшеничная с изюмом, 150                  | 177М/ссж           | 0                          | 3                  | 2,7   | 1                         |
| Сыр порционный, 15с                           | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток злаковый на<br>молоке, 180   | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Вторник-2 Обед</b>                         |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат витаминный, 60                          | 49М/ссж            | 4                          | 0                  | 2     | 0                         |
| Суп картофельный на курином<br>бульоне, 200   | 97М                | 1                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Котлеты рубленые из птицы с<br>маслом, 85/5   | 294/М/ссж          | 4                          | 7                  | 0     | 0                         |
| Рис отварной, 150                             | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |
| Кисель из плодов чёрной<br>смородины, 180     | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                          | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|--|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|  |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Среда-2 Завтрак</b>                                     |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20  | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Куры отварные с маслом, 85/5                               | 288М               | 0                          | 5                  | 0     | 1,698                     |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                            | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Среда-2 Обед</b>  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и<br>клюквой, 60                | 60М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Суп картофельный с бобовыми на<br>курином бульоне, 200     | 102М/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| 1  | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Омлет натуральный с картофелем,<br>200                     | 210М/ссж           | 0                          | 8                  | 0     | 0,172                     |
| Компот из яблок, 180                                       | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Четверг-2 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Запеканка творожная с морковью и<br>соусом (вишня), 150/30 | 224М/334М/ссж      | 4                          | 0                  | 23    | 0,498                     |
| Сыр порционный, 15с  | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10   | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Четверг-2 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с черносливом<br>орехами, 60               | 63К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Щи из свежей капусты, 200                                  | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Гуляш из говядины, 45/45                                   | 260М/ссж           | 3,5                        | 0                  | 0     | 0                         |
| Рагу из овощей, 145/5                                      | 143М/ссж           | 4                          | 3,5                | 0     | 0,786                     |
| Компот из вишни, 180                                       | 342М/ссж           | 0                          | 0                  | 17    | 0                         |
| <b>Пятница-2 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20  | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Тефтели рыбные, 60/30                                      | 239М/331М/ссж      | 4                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                                     | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0     | 1                         |
| Чай из шиповника, 180                                      | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Пятница-2 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с курагой и<br>изюмом, 60                  | 51М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Рассольник ленинградский, 200                              | 96М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Куры тушеные в соусе, 50/40                                | 288М/330М/ссж      | 1                          | 0                  | 0     | 0,5                       |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                            | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| <b>Понедельник-3 Завтрак</b>                               |                    |                            |                    |       |                           |
| Помидоры порционные, 20                                    | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Говядина тушеная, 90                                       | 281К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Рис отварной, 130  | 302М/ссж           | 0                          | 3,031              | 0     | 0,13                      |
| Чай с лимоном, 180/7                                       | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Понедельник-3 Обед</b>                                  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с курагой, 60                             | 63М/ссж            | 0                          | 0                  | 2     | 0                         |
| Борщ с фасолью и картофелем, 200                           | 84М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,6   | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.          | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|--|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|  |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| Шницель рубленый куриный, 90               | 338К/ссж           | 1                          | 0                  | 0     | 0,27                      |
| Картофель отварной, 150                    | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180     | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-3 Завтрак</b>                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Каша молочная "Дружба", 180                | 175М/ссж           | 0                          | 5                  | 8     | 0                         |
| Сыр порционный, 15с                        | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Какао с молоком, 180                       | 382М/ссж           | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Вторник-3 Обед</b>                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с черносливом орехами, 60  | 63К/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0,18                      |
| Суп картофельный с рисом, 200              | 101М/ссж           | 1                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| Наггетсы куриные, 90                       | 326К/ссж           | 0                          | 8                  | 0     | 0,27                      |
| Макаронные изделия отварные, 150           | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Компот из сухофруктов, 180                 | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Среда-3 Завтрак</b>                     |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| 1  | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Говядина тушеная с черносливом, 90         | 280К/ссж           | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Капуста тушеная, 150                       | 321М/ссж           | 0                          | 3                  | 3     | 0,45                      |
| Чай из шиповника, 180                      | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Среда-3 Обед</b>                        |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из свеклы с яблоками, 60             | 54М/ссж            | 2                          | 0                  | 1     | 0                         |
| Суп фасолевый с овощами, 200               | 147К/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 0,8                       |
| Рыба запеченая с картофелем по-русски, 200 | 249К/ссж           | 4                          | 0                  | 0     | 2                         |
| Напиток витаминный, 180                    | 473К/ссж           | 0                          | 0                  | 10    | 0                         |
| <b>Четверг-3 Завтрак</b>                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Вареники ленивые отварные, 145/5           | 218М/ссж           | 0                          | 5                  | 5,22  | 0,725                     |
| Сыр порционный, 15с                        | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10                         | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток злаковый на молоке, 180   | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Четверг-3 Обед</b>                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Винегрет овощной, 60                       | 67М/ссж            | 4                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Щи из свежей капусты, 200                  | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5   | 294М/ссж           | 4                          | 7                  | 0     | 0                         |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150            | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Компот из яблок, 180                       | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Пятница-3 Завтрак</b>                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Печень по-строгановски, 45/45              | 255М/332М/ссж      | 4                          | 0,788              | 0     | 1                         |
| Рис отварной, 150                          | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |
| Чай из шиповника, 180                      | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                              | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|--|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|  |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Пятница-3 Обед</b>  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и<br>клюквой, 60                    | 60М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Рассольник домашний, 200                                       | 95М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Омлет с ветчиной и картофелем,<br>200                          | 230К/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 0,45                      |
| <b>Понедельник-4 Завтрак</b>                                   |                    |                            |                    |       |                           |
| Помидоры порционные, 20  | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Зразы рубленые, 90/30  | 274М/331М/ссж      | 7                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                               | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Чай с лимоном, 180/7   | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Понедельник-4 Обед</b>                                      |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат картофельный с солёным<br>огурцом и зелёным горошком, 60 | 42М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, 200                    | 82М/ссж            | 3                          | 0                  | 1,6   | 1                         |
| Фрикадельки рыбные с соусом,<br>55/35                          | 240М/ссж           | 0                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофель отварной, 150  | 125М/ссж           | 0                          | 5                  | 0     | 1                         |
| Компот из сухофруктов, 180                                     | 349М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Вторник-4 Завтрак</b>                                       |                    |                            |                    |       |                           |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями, 200                   | 120М/ссж           | 0                          | 1,1                | 0,72  | 0,4                       |
| Сыр порционный, 15с  | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| 1  | 2                  | 3                          | 4                  | 5     | 6                         |
| Булочка с орехами, 50  | 423М/ссж           | 0                          | 0                  | 3,6   | 0,275                     |
| Какао с молоком, 180   | 382М/ссж           | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Вторник-4 Обед</b>  |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат фруктовый, 60  | 109К               | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Суп картофельный с вермишелью,<br>200                          | 103М/ссж           | 2                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Гуляш из мяса птицы, 45/45                                     | 311К/ссж           | 0                          | 0,7                | 0     | 0,375                     |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150                                | 171М/ссж           | 0                          | 6                  | 0     | 0,295                     |
| Кисель из плодов чёрной<br>смородины, 180                      | 350М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Среда-4 Завтрак</b>   |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20  | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Плов из птицы (индейка), 200                                   | 291М/ссж           | 6                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Чай из шиповника, 180  | б/н/ссж            | 0                          | 0                  | 11    | 0                         |
| <b>Среда-4 Обед</b>  |                    |                            |                    |       |                           |
| Икра кабачковая, 60  | 73М/ссж            | 2                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Суп крестьянский с крупой на<br>курином бульоне, 200           | 98М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Жаркое по-домашнему (свинина),<br>200                          | 259М/ссж           | 5                          | 0                  | 0     | 1,142                     |
| Напиток витаминный, 180  | 473К/ссж           | 0                          | 0                  | 10    | 0                         |

| Наименование блюда,<br>выход в г.                     | Номер<br>рецептуры | Закладка ССЖ               |                    |       |                           |
|---|--------------------|----------------------------|--------------------|-------|---------------------------|
|   |                    | Масло<br>расти-<br>тельное | Масло<br>сливочное | Сахар | Соль<br>йодиро-<br>ванная |
| <b>Четверг-4 Завтрак</b>                              |                    |                            |                    |       |                           |
| Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным ,200/30 | 206К/ссж           | 3                          | 0                  | 17    | 0,6                       |
| Сыр порционный, 15с                                   | 15М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Масло порциями, 10                                    | 14М                | 0                          | 10                 | 0     | 0                         |
| Кофейный напиток из цикория с молоком, 180            | 419К/ссж           | 0                          | 0                  | 7     | 0                         |
| <b>Четверг-4 Обед</b>                                 |                    |                            |                    |       |                           |
| Салат из моркови с яблоком и клюквой,60               | 60М/ссж            | 3                          | 0                  | 0,001 | 0                         |
| Щи из свежей капусты, 200                             | 87М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Оладьи из печени, 90                                  | 268К/ссж           | 8                          | 3                  | 0     | 1                         |
| Макаронные изделия отварные, 150                      | 309М/ссж           | 0                          | 3                  | 0     | 0,3                       |
| Компот из яблок, 180                                  | 348М/ссж           | 0                          | 0                  | 14    | 0                         |
| <b>Пятница-4 Завтрак</b>                              |                    |                            |                    |       |                           |
| Огурец свежий, 20                                     | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Котлеты или биточки рыбные (минтай), 90/30            | 234М/ссж           | 6                          | 0                  | 0     | 1                         |
| Картофельное пюре, 150                                | 312М/ссж           | 0                          | 4                  | 0     | 1                         |
| Чай с лимоном, 180/7                                  | 377М/ссж           | 0                          | 0                  | 9     | 0                         |
| <b>Пятница-4 Обед</b>                                 |                    |                            |                    |       |                           |
| Овощи натуральные свежие, 60                          | 71М                | 0                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Рассольник домашний, 200                              | 95М/ссж            | 3                          | 0                  | 0     | 0                         |
| Кнели из кур с рисом, 85/5                            | 301М/ссж           | 0                          | 7                  | 0     | 0                         |
| Рис отварной, 150                                     | 302М/ссж           | 0                          | 3,5                | 0     | 0,15                      |

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их  
пищевой ценности**

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Вид пищевой продукции                       | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель           | Масса, г |
|---|----------|--|----------|
| Говядина*                                   | 100      | Мясо кролика                               | 96       |
|   |          | Печень говяжья                             | 116      |
|   |          | Мясо птицы                                 | 97       |
|   |          | Рыба (треска)                              | 125      |
|   |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 120      |
|   |          | Баранина II кат.                           | 97       |
|   |          | Конина I кат.                              | 104      |
|   |          | Мясо лося (мясо с ферм)                    | 95       |
|   |          | Оленина (мясо с ферм)                      | 104      |
|   |          | Консервы мясные                            | 120      |
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 % | 100      | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100      |
|   |          | Молоко сгущенное (цельное и с              | 40       |
|   |          | Сгущено-вареное молоко                     | 40       |
|   |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 17       |
|   |          | Мясо (говядина I кат.)                     | 14       |
|   |          | Мясо (говядина II кат.)                    | 17       |
|   |          | Рыба (треска)                              | 17,5     |
|   |          | Сыр  | 12,5     |
| Творог с массовой долей                     | 100      | Мясо говядина                              | 83       |
|   |          | Рыба (треска)                              | 105      |
| Яйцо куриное (1 шт.)                        | 41       | Творог с массовой долей жира 9%            | 31       |
|   |          | Мясо (говядина)                            | 26       |
|   |          | Рыба (треска)                              | 30       |
|   |          | Молоко цельное                             | 186      |
|   |          | Сыр  | 20       |
| Рыба (треска)                               | 100      | Мясо (говядина)                            | 87       |
|   |          | Творог с массовой долей жира 9%            | 105      |
| Картофель                                   | 100      | Капуста белокочанная                       | 111      |



| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель            | Масса, г |
|-----------------------|----------|---|----------|
|                       |          | Капуста цветная                             | 80       |
|                       |          | Морковь                                     | 154      |
|                       |          | Свекла                                      | 118      |
|                       |          | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33       |
|                       |          | Горошек зеленый                             | 40       |
|                       |          | Горошек зеленый консервированный            | 64       |
|                       |          | Кабачки                                     | 300      |
| Фрукты свежие         | 100      | Фрукты консервированные                     | 200      |
|                       |          | Соки фруктовые                              | 133      |
|                       |          | Соки фруктово-ягодные                       | 133      |
|                       |          | Сухофрукты:                                 |          |
|                       |          | Яблоки                                      | 12       |
|                       |          | Чернослив                                   | 17       |
|                       |          | Курага                                      | 8        |
|                       |          | Изюм  | 22       |

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на завтрак**

| Наименование веществ      |               | Итого( без учета потерь) | Хим-состав с учетом потерь | Соотношение Б:Ж:У по доле в Э,% | Потребность по МР 2.3.1.24 32-08 | Доля от МР 2.3.1.2432 -08, % |
|---------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Пищевые вещества (г)      | Белки, г      | 23,3                     | 18,7                       | 16%                             | 63                               | 29,6%                        |
|                           | Белки жив., г | 15,0                     | 12,0                       | 10%                             | 38                               | 31,5%                        |
|                           | Жиры, г       | 19,7                     | 17,7                       | 31%                             | 70                               | 25,3%                        |
|                           | Углеводы, г   | 75,5                     | 73,3                       | 53%                             | 305                              | 24,0%                        |
| Энергосодержание (ккал)   |               | 572,77                   | 527,31                     |                                 | 2 100                            | 25,1%                        |
| Холестерин (мг)           |               | 89,5                     | 71,6                       |                                 | 300                              | 23,9%                        |
| Витамины (мг)             | В1            | 0,3                      | 0,2                        |                                 | 1,1                              | 22,2%                        |
|                           | В2            | 0,4                      | 0,3                        |                                 | 1,2                              | 27,2%                        |
|                           | С             | 43,9                     | 30,7                       |                                 | 60                               | 51,2%                        |
|                           | А (мкг)       | 356,7                    | 321,0                      |                                 | 700                              | 45,9%                        |
|                           | В-каротин     | 0,5                      | 0,5                        |                                 | 5                                | 10,7%                        |
|                           | Д (мкг)       | 0,7                      | 0,7                        |                                 | 10                               | 6,7%                         |
|                           | Е             | 2,3                      | 2,1                        |                                 | 10                               | 20,9%                        |
| Минеральные вещества (мг) | Са            | 283,7                    | 269,5                      |                                 | 1100                             | 24,5%                        |
|                           | Р             | 383,6                    | 306,9                      |                                 | 1100                             | 27,9%                        |
|                           | Mg            | 79,4                     | 71,5                       |                                 | 250                              | 28,6%                        |
|                           | К             | 706,7                    | 636,0                      |                                 | 2500                             | 25,4%                        |
|                           | Fe            | 4,4                      | 4,0                        |                                 | 12                               | 33,3%                        |
| Пищевые волокна (г)       |               | 6,0                      | 6,0                        |                                 | 15                               | 40,0%                        |
| Микро-элементы (мкг)      | I             | 47,4                     | 33,2                       |                                 | 120                              | 27,6%                        |
|                           | Se            | 7,3                      | 7,3                        |                                 | 40                               | 18,3%                        |
|                           | F             | 356,9                    | 356,9                      |                                 | 1000                             | 35,7%                        |
|                           | Zn            | 2371,4                   | 2371,4                     |                                 | 10000                            | 23,7%                        |
| ПНЖК (г)                  | Омега 3       | 0,2                      | 0,2                        |                                 | 1,9                              | 10,5%                        |
|                           | Омега 6       | 2,3                      | 2,3                        |                                 | 9,3                              | 25,0%                        |

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на обед**

| Наименование веществ      |               | Итого(без учета потерь) | Хим-состав с учетом потерь | Соотношение Б:Ж:У по доле в Э,% | Потребность по МР 2.3.1.243 2-08 | Доля от МР 2.3.1.2 432-08, % |
|---------------------------|---------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Пищевые вещества (г)      | Белки, г      | 28,2                    | 22,6                       | 15%                             | 63                               | 35,8%                        |
|                           | Белки жив., г | 14,2                    | 11,4                       | 7%                              | 38                               | 30,0%                        |
|                           | Жиры, г       | 24,0                    | 21,6                       | 28%                             | 70                               | 30,9%                        |
|                           | Углеводы, г   | 107,6                   | 104,4                      | 57%                             | 305                              | 34,2%                        |
| Энергосодержание (ккал)   |               | 759,64                  | 702,53                     |                                 | 2 100                            | 32,3%                        |
| Холестерин (мг)           |               | 126,4                   | 101,2                      |                                 | 300                              | 33,7%                        |
| Витамины (мг)             | В1            | 0,5                     | 0,4                        |                                 | 1,1                              | 37,3%                        |
|                           | В2            | 0,5                     | 0,4                        |                                 | 1,2                              | 34,3%                        |
|                           | С             | 73,5                    | 51,4                       |                                 | 60                               | 85,7%                        |
|                           | А (мкг)       | 741,3                   | 667,2                      |                                 | 700                              | 95,3%                        |
|                           | В-каротин     | 3,7                     | 2,9                        |                                 | 5                                | 58,8%                        |
|                           | Д (мкг)       | 0,8                     | 0,8                        |                                 | 10                               | 7,6%                         |
|                           | Е             | 5,8                     | 5,2                        |                                 | 10                               | 52,3%                        |
| Минеральные вещества (мг) | Са            | 131,7                   | 125,1                      |                                 | 1100                             | 11,4%                        |
|                           | Р             | 441,4                   | 353,1                      |                                 | 1100                             | 32,1%                        |
|                           | Mg            | 134,2                   | 120,8                      |                                 | 250                              | 48,3%                        |
|                           | К             | 1352,3                  | 1217,1                     |                                 | 2500                             | 48,7%                        |
|                           | Fe            | 8,2                     | 7,4                        |                                 | 12                               | 61,6%                        |
| Пищевые волокна (г)       |               | 8,5                     | 8,5                        |                                 | 15                               | 56,5%                        |
| Микро-элементы (мкг)      | I             | 66,3                    | 46,4                       |                                 | 120                              | 38,7%                        |
|                           | Se            | 9,0                     | 9,0                        |                                 | 40                               | 22,5%                        |
|                           | F             | 271,7                   | 271,7                      |                                 | 1000                             | 27,2%                        |
|                           | Zn            | 3100,8                  | 3100,8                     |                                 | 10000                            | 31,0%                        |
| ПНЖК (г)                  | Омега 3       | 0,3                     | 0,3                        |                                 | 1,9                              | 17,6%                        |
|                           | Омега 6       | 5,1                     | 5,1                        |                                 | 9,3                              | 54,8%                        |