



Основное меню для обучающихся средней школы № 90 возрастной группы от 12 до 18 лет

1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |         |              |                  |
|                                              |              |                  |         |             |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                                | 250          | 6,27             | 7,27    | 30,21       | 211,74                        | 0,66                 | 145,42 | 155,45 | 33,85  | 0,66   | 196,82  | 0,63   | 0,50   | 3,89  | 030101  | 2025         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,18        | 29,50                         | 0,04                 | 12,68  | 7,42   | 5,76   | 0,74   | 25,61   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110103  | 2025         |                  |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ                      | 50           | 3,83             | 1,50    | 25,64       | 130,87                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120102  | 2025         |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 0,05             | 8,25    | 0,08        | 74,80                         | 0,00                 | 1,20   | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 010501  | 2025         |                  |
| СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ                 | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00        | 54,60                         | 0,11                 | 132,00 | 75,00  | 5,25   | 0,15   | 13,20   | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 010502  | 2025         |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ                            | 25           | 1,89             | 4,50    | 16,75       | 116,75                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 452     | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 550          | 15,71            | 25,95   | 79,86       | 618,26                        | 0,81                 | 291,30 | 239,77 | 44,86  | 1,57   | 237,13  | 0,63   | 0,50   | 3,90  |         |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200          | 2,03             | 4,05    | 8,99        | 81,83                         | 13,92                | 46,40  | 42,61  | 22,12  | 1,08   | 340,55  | 4,24   | 0,00   | 0,02  | 120101  | 2025         |                  |
| ПЛОВ МЯСНОЙ                                  | 250          | 16,30            | 36,56   | 51,28       | 599,81                        | 0,90                 | 30,84  | 216,52 | 56,95  | 2,05   | 366,70  | 7,85   | 0,01   | 0,09  | 080303  | 2025         |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                               | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00                 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK № 14 | 2022         |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,66             | 0,27    | 16,15       | 82,19                         | 88,00                | 20,24  | 3,06   | 5,13   | 0,54   | 10,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110204  | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 50           | 3,17             | 0,44    | 21,19       | 101,98                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4   | 2022         |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 800          | 22,96            | 41,42   | 99,31       | 878,81                        | 107,82               | 120,48 | 286,19 | 98,20  | 4,27   | 859,15  | 12,09  | 0,01   | 0,11  |         |              |                  |
| Итого за день                                | 1350         | 38,67            | 67,37   | 179,17      | 1497,07                       | 108,61               | 411,78 | 525,96 | 143,06 | 5,84   | 1096,28 | 12,72  | 0,51   | 4,01  |         |              |                  |

2 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |        |              |                  |
|                                  |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ        | 250          | 15,04            | 14,91   | 50,93           | 398,54                        | 0,20                 | 257,10 | 185,02 | 21,13  | 1,62   | 120,57  | 1,12   | 0,02   | 0,02  | 040302 | 2025         |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200          | 4,83             | 4,76    | 13,20           | 116,77                        | 0,68                 | 141,73 | 123,08 | 34,41  | 1,09   | 265,70  | 11,70  | 0,00   | 0,00  | 110104 | 2025         |                  |
| ГРУША                            | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30           | 47,00                         | 5,00                 | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,00   | 155,00  | 1,00   | 0,00   | 0,01  |        | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 20,27            | 19,97   | 74,43           | 562,31                        | 5,88                 | 417,83 | 324,10 | 67,54  | 4,71   | 541,27  | 13,82  | 0,02   | 0,03  |        |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                    | 200          | 5,47             | 4,39    | 18,06           | 133,95                        | 4,66                 | 33,44  | 73,89  | 30,87  | 1,82   | 457,21  | 4,12   | 0,00   | 0,03  | 020107 | 2025         |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ   | 200          | 14,64            | 31,63   | 28,94           | 459,75                        | 12,81                | 68,75  | 224,49 | 54,02  | 2,95   | 1132,4  | 17,02  | 0,00   | 0,09  | 66     | 2010         |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50            | 8,40                          | 6,00                 | 13,80  | 25,20  | 8,40   | 0,60   | 84,60   | 1,80   | 0,00   | 0,01  | TK №13 | 2022         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,62           | 46,44                         | 0,00                 | 7,91   | 0,00   | 1,71   | 0,00   | 0,93    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110201 | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40           | 2,53             | 0,35    | 16,95           | 81,59                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4  | 2022         |                  |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ          | 30           | 2,30             | 0,90    | 15,38           | 78,52                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120102 | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 26,68            | 39,54   | 93,38           | 837,22                        | 28,84                | 141,84 | 362,84 | 108,00 | 6,20   | 1857,3  | 25,62  | 0,00   | 0,14  |        |              |                  |
| Итого за день                    | 1350         | 46,95            | 59,51   | 167,81          | 1399,53                       | 34,72                | 559,67 | 686,94 | 175,54 | 10,91  | 2398,57 | 39,44  | 0,02   | 0,17  |        |              |                  |



3 День 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |        |              |                  |
|                                  |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА               | 220          | 0,02             | 1,61    | 0,00         | 458,51                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 120203       | 2025             |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                 | 30           | 2,10             | 2,47    | 16,15        | 95,45                         | 0,12                 | 82,89  | 59,13  | 9,18   | 0,05   | 109,50  | 2,10   | 0,00   | 0,01  | 99     | 2010         |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 6,78         | 27,09                         | 0,00                 | 8,31   | 0,00   | 1,82   | 0,00   | 0,82    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110202 | 2025         |                  |
| ЯБЛОКО                           | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00                | 16,00  | 11,00  | 8,00   | 2,20   | 278,00  | 2,00   | 0,00   | 0,01  | 130101 | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 2,52             | 4,48    | 32,73        | 628,05                        | 10,12                | 107,20 | 70,13  | 19,00  | 2,25   | 388,32  | 4,10   | 0,00   | 0,02  |        |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 230          | 2,28             | 6,48    | 16,18        | 132,88                        | 6,36                 | 33,24  | 60,51  | 24,78  | 0,93   | 463,58  | 5,29   | 0,00   | 0,03  | 020104 | 2025         |                  |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                     | 220          | 16,30            | 42,09   | 28,89        | 559,83                        | 1,23                 | 21,31  | 184,12 | 35,90  | 1,91   | 360,16  | 7,63   | 0,01   | 0,08  | 080202 | 2025         |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ         | 100          | 1,30             | 4,50    | 7,70         | 76,00                         | 0,00                 | 32,00  | 36,00  | 18,00  | 1,17   | 227,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 010302 | 2025         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,18         | 29,50                         | 0,04                 | 12,68  | 7,42   | 5,76   | 0,74   | 25,61   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110103 | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50           | 3,17             | 0,44    | 21,19        | 101,98                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4  | 2022         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 23,24            | 53,51   | 81,14        | 900,19                        | 7,63                 | 99,23  | 288,05 | 84,44  | 4,75   | 1 076,3 | 12,94  | 0,01   | 0,11  |        |              |                  |
| Итого за день                    | 1350         | 25,76            | 57,99   | 113,87       | 1528,24                       | 17,75                | 206,43 | 358,18 | 103,44 | 7,0    | 1464,62 | 17,04  | 0,01   | 0,13  |        |              |                  |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |           |           |         |        |           |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|-----------|-----------|---------|--------|-----------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг | K, мг   | I, мкг | Se,<br>мг | F, мг |        |              |                  |
|                                    |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |           |           |         |        |           |       |        |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |           |           |         |        |           |       |        |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                  | 200          | 4,19             | 6,45    | 28,07           | 187,64                        | 13,61                | 52,02  | 112,39 | 38,58     | 1,58      | 1 001,9 | 11,28  | 0,00      | 0,05  | 040103 | 2025         |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ         | 100          | 12,70            | 5,59    | 14,54           | 159,54                        | 0,47                 | 35,77  | 187,53 | 47,29     | 1,54      | 330,65  | 98,15  | 0,01      | 0,41  | 51     | 2010         |                  |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                 | 200          | 0,13             | 0,05    | 24,16           | 99,91                         | 1,55                 | 11,91  | 2,56   | 5,32      | 0,14      | 32,11   | 0,00   | 0,00      | 0,00  | 437    | 2008         |                  |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ            | 30           | 2,30             | 0,90    | 15,38           | 78,52                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00      | 0,00    | 0,00   | 0,00      | 0,00  | 120102 | 2025         |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ                  | 20           | 1,51             | 3,60    | 13,40           | 93,40                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00      | 0,00    | 0,00   | 0,00      | 0,00  | 452    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:               | 550          | 20,83            | 16,59   | 95,55           | 619,01                        | 15,63                | 99,70  | 302,48 | 91,19     | 3,26      | 1 364,7 | 109,43 | 0,01      | 0,46  |        |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |           |           |         |        |           |       |        |              |                  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САРДИНЫ) | 200          | 6,11             | 2,71    | 14,01           | 105,18                        | 6,29                 | 28,52  | 49,67  | 22,49     | 0,83      | 399,95  | 3,94   | 0,00      | 0,03  | 020108 | 2025         |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                  | 180          | 6,56             | 5,09    | 41,89           | 239,83                        | 0,00                 | 35,16  | 50,63  | 12,67     | 1,18      | 77,44   | 0,92   | 0,01      | 0,01  | 040301 | 2025         |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ                  | 100          | 12,03            | 12,52   | 9,97            | 200,63                        | 0,47                 | 27,40  | 126,59 | 21,02     | 1,59      | 167,53  | 4,86   | 0,01      | 0,07  | 080202 | 2025         |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                   | 100          | 1,22             | 6,88    | 9,40            | 105,58                        | 1,94                 | 44,58  | 48,14  | 33,17     | 0,87      | 194,09  | 4,85   | 0,00      | 0,05  | 010305 | 2025         |                  |
| КОМПЛОТ ИЗ СВ/М ЯГ                 | 200          | 0,15             | 0,06    | 24,31           | 101,04                        | 1,80                 | 11,18  | 2,97   | 5,60      | 0,16      | 36,94   | 0,00   | 0,00      | 0,00  | 110205 | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48            | 40,79                         | 0,00                 | 3,60   | 17,40  | 3,80      | 0,80      | 27,20   | 1,12   | 0,00      | 0,00  | 120101 | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:               | 820          | 28,92            | 28,04   | 118,32          | 845,40                        | 10,50                | 150,44 | 295,40 | 98,75     | 5,43      | 903,15  | 15,69  | 0,02      | 0,16  |        |              |                  |
| Итого за День                      | 1370         | 49,75            | 44,63   | 213,87          | 1464,41                       | 26,13                | 250,14 | 597,88 | 189,94    | 8,69      | 2267,85 | 125,12 | 0,03      | 0,62  |        |              |                  |



5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |         |              |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ГОТОВЫЕ | 250          | 0,00             | 0,01    | 0,07            | 600,26                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 120203       | 2025             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,18            | 29,50                         | 0,04                 | 12,68  | 7,42   | 5,76   | 0,74   | 25,61   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 110103       | 2025             |
| РЫБЛОКО                        | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                         | 10,00                | 16,00  | 11,00  | 8,00   | 2,20   | 278,00  | 2,00   | 0,00   | 0,01  | 130101  | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 0,59             | 0,41    | 17,05           | 676,76                        | 10,04                | 28,68  | 18,42  | 13,76  | 2,94   | 303,61  | 2,00   | 0,00   | 0,01  |         |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| БОРЩ "МОСКОВСКИЙ"              | 210          | 3,26             | 10,20   | 9,37            | 143,05                        | 6,20                 | 34,79  | 48,96  | 19,75  | 1,08   | 300,18  | 5,22   | 0,00   | 0,02  | 020102  | 2025         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 230          | 13,32            | 33,22   | 23,21           | 446,15                        | 12,39                | 28,38  | 179,97 | 47,18  | 2,53   | 1 034,3 | 12,55  | 0,00   | 0,08  | 080301  | 2025         |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70            | 13,00                         | 5,00                 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60   | 141,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK № 14 | 2022         |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                | 200          | 0,54             | 0,12    | 22,09           | 92,51                         | 0,00                 | 25,67  | 27,86  | 10,91  | 0,65   | 200,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №15  | 2022         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 60           | 3,80             | 0,53    | 25,43           | 122,38                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4   | 2022         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 21,72            | 44,17   | 81,80           | 817,09                        | 23,59                | 111,84 | 280,79 | 91,84  | 4,86   | 1 675,5 | 17,77  | 0,00   | 0,10  |         |              |                  |
| Итого за день                  | 1350         | 22,31            | 44,58   | 98,85           | 1463,85                       | 33,63                | 130,26 | 299,21 | 105,6  | 7,8    | 1979,11 | 19,77  | 0,00   | 0,11  |         |              |                  |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                  |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ   | 250          | 6,88             | 7,94    | 36,08        | 243,99                        | 0,49                 | 116,70 | 148,41 | 40,41  | 1,12   | 219,37  | 10,24  | 0,00   | 0,01  | 030102       | 2025             |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                   | 200          | 0,04             | 0,00    | 0,08         | 0,48                          | 0,01                 | 8,99   | 1,48   | 2,59   | 0,15   | 5,56    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 96           | 2010             |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ          | 50           | 3,83             | 1,50    | 25,64        | 130,87                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120102       | 2025             |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                 | 10           | 0,05             | 8,25    | 0,08         | 74,80                         | 0,00                 | 1,20   | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 010501       | 2025             |
| СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ     | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00         | 54,60                         | 0,11                 | 132,00 | 75,00  | 5,25   | 0,15   | 13,20   | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 010502       | 2025             |
| ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ                | 25           | 1,89             | 4,50    | 16,75        | 116,75                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 452          | 2011             |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 16,17            | 26,62   | 78,63        | 621,49                        | 0,61                 | 258,89 | 226,79 | 48,25  | 1,44   | 239,63  | 10,24  | 0,00   | 0,02  |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ                 | 270          | 5,91             | 5,61    | 26,04        | 178,75                        | 9,39                 | 40,81  | 97,73  | 34,00  | 1,63   | 694,43  | 7,24   | 0,01   | 0,06  | 020105       | 2025             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 180          | 10,15            | 7,77    | 45,91        | 293,81                        | 0,00                 | 26,55  | 224,26 | 150,51 | 5,27   | 316,13  | 2,73   | 0,00   | 0,02  | 040201       | 2025             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ           | 100          | 17,23            | 17,93   | 2,22         | 259,53                        | 12,40                | 35,30  | 252,98 | 16,29  | 5,33   | 297,79  | 8,93   | 0,03   | 0,18  | 080401       | 2025             |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ               | 200          | 0,13             | 0,05    | 24,16        | 99,91                         | 1,55                 | 11,91  | 2,56   | 5,32   | 0,14   | 32,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 437          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50           | 3,17             | 0,44    | 21,19        | 101,98                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4        | 2022             |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 36,59            | 31,80   | 119,52       | 933,98                        | 23,34                | 114,57 | 577,53 | 206,12 | 12,37  | 1 340,4 | 18,90  | 0,04   | 0,26  |              |                  |
| Итого за день                    | 1350         | 52,76            | 58,42   | 198,15       | 1555,47                       | 23,95                | 373,46 | 804,32 | 254,37 | 13,81  | 1580,03 | 29,14  | 0,04   | 0,28  |              |                  |



2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |        |              |                  |
|                                         |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                       | 220          | 8,00             | 4,86    | 51,19        | 280,79                        | 0,00                 | 42,73  | 61,61  | 15,48  | 1,44   | 94,39   | 1,12   | 0,02   | 0,02  | 040301 | 2025         |                  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ               | 100          | 12,54            | 18,15   | 18,96        | 289,47                        | 0,44                 | 21,10  | 138,86 | 28,90  | 2,31   | 260,76  | 5,11   | 0,00   | 0,03  | 59     | 2010         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00                 | 5,40   | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80   | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 120101 | 2008         |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 200          | 0,00             | 0,00    | 6,78         | 27,09                         | 0,00                 | 8,31   | 0,00   | 1,82   | 0,00   | 0,82    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110202 | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 550          | 22,53            | 23,27   | 89,65        | 658,54                        | 0,44                 | 77,54  | 226,57 | 51,90  | 4,95   | 396,77  | 7,91   | 0,02   | 0,05  |        |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ                         | 200          | 1,38             | 2,07    | 9,54         | 62,79                         | 6,35                 | 33,85  | 35,25  | 18,33  | 0,90   | 264,23  | 4,38   | 0,00   | 0,02  | 020103 | 2025         |                  |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150          | 3,39             | 8,03    | 18,49        | 160,21                        | 8,57                 | 48,27  | 79,08  | 24,71  | 1,03   | 635,54  | 7,51   | 0,00   | 0,03  | 040104 | 2025         |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100          | 13,41            | 20,02   | 6,99         | 261,69                        | 0,59                 | 33,37  | 127,01 | 15,62  | 1,52   | 180,79  | 6,65   | 0,01   | 0,08  | 297    | 2011         |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 200          | 0,66             | 0,27    | 16,15        | 82,19                         | 88,00                | 20,24  | 3,06   | 5,13   | 0,54   | 10,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110204 | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ        | 60           | 3,80             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | TK №4  | 2022         |                  |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ                 | 30           | 2,30             | 0,90    | 15,38        | 78,52                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120102 | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 800          | 26,93            | 38,21   | 87,70        | 816,00                        | 107,13               | 160,94 | 298,96 | 76,96  | 4,74   | 1365,3  | 22,74  | 0,02   | 0,16  |        |              |                  |
| Итого за день                           | 1350         | 49,46            | 61,48   | 177,35       | 1474,54                       | 107,57               | 238,48 | 525,53 | 128,86 | 9,69   | 1762,07 | 30,65  | 0,04   | 0,21  |        |              |                  |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |         |              |                  |
|                                  |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                | 200          | 32,31            | 20,21   | 32,93        | 449,49                        | 0,33                 | 254,01 | 341,33 | 38,89  | 1,32   | 332,58  | 3,12   | 0,04   | 0,05  | ТК № 45 | 2022         |                  |
| ДЖЕМ                             | 30           | 0,17             | 0,03    | 21,21        | 82,64                         | 4,80                 | 5,94   | 4,32   | 3,78   | 0,14   | 42,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |         | 2008         |                  |
| МОРОКОВЬ ТЕРТАЯ                  | 70           | 0,73             | 1,45    | 5,26         | 37,77                         | 2,80                 | 28,59  | 30,83  | 21,28  | 0,56   | 112,04  | 2,80   | 0,00   | 0,03  |         | 2008         |                  |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА                   | 200          | 0,19             | 0,00    | 0,41         | 2,41                          | 0,04                 | 12,56  | 7,42   | 5,76   | 0,74   | 25,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110101  | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00                 | 9,00   | 43,50  | 9,50   | 2,00   | 68,00   | 2,80   | 0,00   | 0,00  | 120101  | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 550          | 36,71            | 22,13   | 81,01        | 674,29                        | 7,97                 | 310,10 | 427,40 | 79,21  | 4,76   | 580,02  | 8,72   | 0,04   | 0,08  |         |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |         |              |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 260          | 1,92             | 2,79    | 11,27        | 78,40                         | 8,90                 | 31,89  | 48,91  | 22,18  | 0,91   | 382,56  | 4,06   | 0,00   | 0,02  | 020109  | 2025         |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 180          | 10,15            | 7,77    | 45,91        | 293,81                        | 0,00                 | 26,55  | 224,26 | 150,51 | 5,27   | 316,13  | 2,73   | 0,00   | 0,02  | 74      | 2010         |                  |
| ГУЛЯШ                            | 100          | 12,12            | 32,70   | 5,37         | 365,08                        | 2,44                 | 18,89  | 123,70 | 23,69  | 1,49   | 346,84  | 6,75   | 0,00   | 0,05  | 080101  | 2010         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36        | 77,41                         | 0,00                 | 8,46   | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 91      | 2010         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60           | 3,80             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ТК №4   | 2022         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 27,99            | 43,79   | 107,34       | 937,08                        | 11,34                | 85,79  | 386,87 | 198,18 | 7,67   | 1 046,7 | 13,54  | 0,00   | 0,09  |         |              |                  |
| Итого за день                    | 1350         | 64,7             | 65,92   | 188,35       | 1611,37                       | 19,31                | 395,89 | 824,27 | 277,39 | 12,43  | 1626,72 | 22,26  | 0,04   | 0,17  |         |              |                  |



4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |      |              |                  |
|                                |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |      |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |      |              |                  |
| ОЛАДЫ ДОМАШНИЕ                 | 230          | 0,01             | 0,01    | 0,08         | 483,00                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 120204       | 2025             |
| МОЛОКО СТУШЕННОЕ               | 20           | 1,40             | 1,65    | 10,77        | 63,63                         | 0,08                 | 55,26  | 39,42  | 6,12   | 0,04   | 73,00   | 1,40   | 0,00   | 0,01  |      | 99           | 2010             |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА               | 200          | 0,45             | 0,10    | 18,57        | 77,74                         | 0,00                 | 22,69  | 23,22  | 9,38   | 0,54   | 166,79  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |      | 110203       | 2025             |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 10,00                | 16,00  | 11,00  | 8,00   | 2,20   | 278,00  | 2,00   | 0,00   | 0,01  |      | 130101       | 2025             |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 2,26             | 2,16    | 40,17        | 612,24                        | 10,08                | 93,97  | 73,64  | 23,50  | 2,78   | 517,82  | 3,40   | 0,00   | 0,02  |      |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |      |              |                  |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ               | 200          | 4,38             | 4,16    | 19,29        | 132,41                        | 6,95                 | 30,23  | 72,40  | 25,18  | 1,20   | 514,39  | 5,36   | 0,00   | 0,04  |      | 020105       | 2025             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 5,46             | 4,24    | 34,91        | 199,86                        | 0,00                 | 29,19  | 42,17  | 10,55  | 0,99   | 64,53   | 0,77   | 0,01   | 0,01  |      | 040301       | 2025             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ              | 90           | 10,84            | 11,28   | 9,00         | 180,80                        | 0,42                 | 24,73  | 114,06 | 18,96  | 1,43   | 150,90  | 4,37   | 0,01   | 0,06  |      | 080202       | 2025             |
| НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ             | 200          | 0,13             | 0,05    | 24,16        | 99,91                         | 1,55                 | 11,91  | 2,56   | 5,32   | 0,14   | 32,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |      | 437          | 2008             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ       | 60           | 0,78             | 2,70    | 4,62         | 45,62                         | 0,00                 | 19,21  | 21,61  | 10,80  | 0,70   | 136,25  | 0,01   | 0,00   | 0,00  |      | 010302       | 2025             |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ        | 30           | 2,30             | 0,90    | 15,38        | 78,52                         | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |      | 120102       | 2025             |
| Итого за прием пищи:           | 810          | 26,70            | 27,70   | 118,40       | 831,65                        | 8,97                 | 136,76 | 288,27 | 82,19  | 5,28   | 1 018,5 | 11,16  | 0,02   | 0,12  |      |              |                  |
| Итого за день                  | 1310         | 28,96            | 29,86   | 158,57       | 1443,89                       | 19,05                | 230,73 | 361,91 | 105,69 | 8,06   | 1536,32 | 11,56  | 0,02   | 0,14  |      |              |                  |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | С, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |        |              |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 200          | 4,19             | 6,45    | 28,07           | 187,64                        | 13,61                | 52,02  | 112,39 | 38,58  | 1,58   | 1 001,9 | 11,28  | 0,00   | 0,05  | 040103 | 2025         |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                 | 100          | 8,83             | 20,32   | 7,05            | 246,76                        | 1,06                 | 14,45  | 94,84  | 17,32  | 1,18   | 217,88  | 4,81   | 0,00   | 0,04  | 080203 | 2025         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,19             | 0,00    | 7,18            | 29,50                         | 0,04                 | 12,68  | 7,42   | 5,76   | 0,74   | 25,61   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110103 | 2025         |                  |
| БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ        | 50           | 3,83             | 1,50    | 25,64           | 130,87                        | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120102 | 2025         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 17,04            | 28,27   | 67,94           | 594,77                        | 14,71                | 79,15  | 214,65 | 61,66  | 3,50   | 1 245,4 | 16,09  | 0,00   | 0,09  |        |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |                      |        |        |        |        |         |        |        |       |        |              |                  |
| СУП С ЯЙЦОМ                    | 250          | 4,02             | 4,91    | 19,60           | 138,97                        | 3,46                 | 33,71  | 58,52  | 17,47  | 1,07   | 276,93  | 4,66   | 0,01   | 0,02  | 13     | 2010         |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 200          | 4,92             | 6,46    | 51,74           | 284,81                        | 0,00                 | 30,04  | 99,64  | 36,68  | 0,71   | 74,56   | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 040202 | 2010         |                  |
| ГУЛЯШ                          | 100          | 12,12            | 32,70   | 5,37            | 365,08                        | 2,44                 | 18,89  | 123,70 | 23,69  | 1,49   | 346,84  | 6,75   | 0,00   | 0,05  | 080101 | 2010         |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68            | 38,70                         | 0,00                 | 8,36   | 0,00   | 1,82   | 0,00   | 0,91    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 110202 | 2025         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20           | 101,98                        | 0,00                 | 9,00   | 43,50  | 9,50   | 2,00   | 68,00   | 2,80   | 0,00   | 0,00  |        | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 800          | 24,37            | 44,51   | 107,59          | 929,54                        | 5,90                 | 100,00 | 325,36 | 89,16  | 5,27   | 767,24  | 15,22  | 0,02   | 0,10  |        |              |                  |
| Итого за день                  | 1350         | 41,41            | 72,78   | 175,53          | 1524,31                       | 20,61                | 179,15 | 540,01 | 150,82 | 8,77   | 2012,64 | 31,31  | 0,02   | 0,19  |        |              |                  |