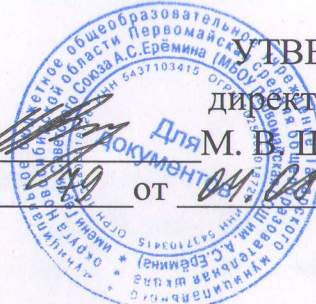


УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
М. В. Шерстнёва  
Приказ № 449 от 04.09 2026 г.



**Меню горячих завтраков и обедов  
для ОВЗ и инвалидов, обучающихся МБОУ Первомайской СОШ  
им. А.С. Ерёмина**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

Срок действия: с 01.09.2026 г.- 31.05.2027 г.

Неделя 1  
Понедельник  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                     | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Углев<br>оды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |          |           |           |        |           |           |            |           |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                       |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.эк<br>в | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-22к           | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>овсяная | 260       | 8.9       | 9.7      | 32           | 250.5               | 0.22      | 0.23      | 37.8                     | 0.08      | 0.8      | 260.94               | 307.96   | 211.31    | 59.22     | 243.81 | 1.53      | 41.61     | 12.94      | 64.5      |  |
| 54-6о            | Яйцо<br>вареное                       | 50        | 6         | 5.1      | 0.3          | 70.7                | 0.03      | 0.18      | 78                       | 1.1       | 0        | 50.92                | 58.1     | 24.2      | 5.22      | 83.52  | 1.09      | 10        | 13.51      | 27.5      |  |
| 54-3гн           | Чай с<br>лимоном и<br>сахаром         | 200       | 0.2       | 0.1      | 3            | 13.4                | 0         | 0.01      | 0.38                     | 0         | 1.16     | 1.23                 | 30.13    | 66.93     | 4.56      | 8.52   | 0.76      | 0.01      | 0.02       | 0.7       |  |
| Пром.            | Яблоко                                | 130       | 0.5       | 0.5      | 12.7         | 57.7                | 0.04      | 0.03      | 6.5                      | 0         | 13       | 33.8                 | 361.4    | 20.8      | 11.7      | 14.3   | 2.86      | 2.6       | 0.39       | 10.4      |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                     | 70        | 5.3       | 0.6      | 34.4         | 164.1               | 0.08      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 349.3                | 65.1     | 14        | 9.8       | 45.5   | 0.77      | 2.24      | 11.06      | 10.15     |  |
| Итого за Завтрак |                                       | 710       | 20.9      | 16       | 82.4         | 556.4               | 0.37      | 0.47      | 122.68                   | 1.18      | 14.96    | 696.19               | 822.69   | 337.24    | 90.5      | 395.65 | 7.01      | 56.46     | 37.92      | 113.25    |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                    | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                   |           |            | Минеральные вещества |             |           |           |            |           |        |            |           |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|------------|----------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                                      |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.экв | D,<br>мкг | C,<br>мг   | Na,<br>мг            | K,<br>мг    | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P, мг      | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-24с           | Суп<br>картофельный<br>с<br>макаронными<br>изделиями | 250       | 10.6      | 8.7      | 20.5         | 203                 | 0.11      | 0.33      | 205.44            | 0.04      | 6.82       | 143.5<br>1           | 536.<br>2   | 23.43     | 33.84     | 168.<br>69 | 2.71      | 24.6   | 1.34       | 44.25     |  |
| 54-1г            | Макароны<br>отварные                                 | 220       | 7.8       | 7.2      | 48.1         | 288.6               | 0.09      | 0.03      | 26.93             | 0.13      | 0          | 218.5<br>9           | 78.9        | 155.22    | 10.55     | 59.7       | 1.08      | 30.46  | 0.09       | 17.48     |  |
| 54-5м            | Котлета из<br>курицы                                 | 120       | 22.9      | 5.2      | 16.3         | 203.6               | 0.09      | 0.09      | 7.56              | 0         | 0.75       | 239.7                | 275.<br>07  | 39.5      | 76.92     | 172.<br>76 | 1.65      | 18.4   | 23.44      | 122.85    |  |
| 54-3соус         | Соус красный<br>основной                             | 50        | 2.9       | 2.9      | 4.8          | 57.3                | 0.02      | 0.09      | 88.08             | 0.03      | 1.4        | 14.23                | 111.<br>27  | 7.03      | 9.77      | 44.2<br>5  | 0.78      | 2.3    | 0.51       | 7.61      |  |
| Пром.            | Сок<br>апельсиновый                                  | 200       | 1.4       | 0.2      | 26.4         | 113                 | 0.08      | 0.04      | 16                | 0         | 80         | 20                   | 358         | 36        | 22        | 26         | 0.6       | 4      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                    | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                 | 0         | 0          | 299.4                | 55.8        | 12        | 8.4       | 39         | 0.66      | 1.92   | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Обед    |                                                      | 900       | 50.2      | 24.7     | 145.6        | 1006.1              | 0.46      | 0.6       | 344.01            | 0.2       | 88.9<br>7  | 935.4<br>3           | 141<br>5.24 | 273.18    | 161.48    | 510.<br>4  | 7.48      | 81.68  | 34.86      | 200.89    |  |
| Итого за<br>день |                                                      | 1610      | 71.1      | 40.7     | 228          | 1562.5              | 0.83      | 1.07      | 466.69            | 1.38      | 103.<br>93 | 1631.<br>62          | 223<br>7.93 | 610.42    | 251.98    | 906.<br>05 | 14.49     | 138.14 | 72.78      | 314.14    |  |

Вторник  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда       | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |            |           |           |            |           |           |            |           |  |
|------------------|-------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                         |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.э<br>кв | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | K,<br>мг   | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-1г            | Запеканка из<br>творога | 200       | 39.<br>5  | 14.2     | 22.8         | 377.5               | 0.08      | 0.43      | 68.16                    | 0.21      | 0.38     | 241.67               | 212<br>.4  | 298.45    | 43.25     | 387.<br>57 | 1.12      | 38.42     | 22.69      | 66.17     |  |
| 54-9соус         | Соус<br>клюквенный      | 50        | 0         | 0        | 5.8          | 23.3                | 0         | 0         | 0                        | 0         | 0.3      | 0.14                 | 5.2<br>5   | 15.09     | 0.65      | 1.48       | 0.04      | 0         | 0          | 0.5       |  |
| 54-2гн           | Чай с<br>сахаром        | 200       | 0.2       | 0        | 2.8          | 12.3                | 0         | 0.01      | 0.3                      | 0         | 0.04     | 0.65                 | 20.<br>66  | 66.01     | 3.83      | 7.18       | 0.72      | 0         | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Йогурт 1.5%             | 100       | 4.1       | 1.5      | 5.9          | 53.5                | 0.03      | 0.15      | 10                       | 0         | 0.6      | 50                   | 152        | 124       | 15        | 95         | 0.1       | 9         | 2          | 20        |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный       | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 299.4                | 55.<br>8   | 12        | 8.4       | 39         | 0.66      | 1.92      | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Завтрак |                         | 610       | 48.<br>4  | 16.2     | 66.8         | 607.2               | 0.18      | 0.61      | 78.46                    | 0.21      | 1.32     | 591.86               | 446<br>.11 | 515.55    | 71.13     | 530.<br>23 | 2.64      | 49.34     | 34.17      | 95.37     |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                     | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |             |           |           |         |           |        |            |           |  |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|-----------|-----------|---------|-----------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                                       |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.эк<br>в | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К, мг       | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P, мг   | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-11з           | Салат из<br>моркови и<br>яблок                        | 130       | 1.2       | 13.2     | 9.3          | 160.9               | 0.06      | 0.06      | 1587.9<br>5           | 0         | 7.87     | 194.<br>54           | 267.0<br>6  | 29.25     | 33.74     | 48.49   | 1.43      | 22.08  | 0.2        | 46.74     |  |
| 54-11с           | Суп<br>крестьянский<br>с крупой<br>(крупя<br>рисовая) | 260       | 12.3      | 13.8     | 16.1         | 238.3               | 0.08      | 0.4       | 254.39                | 0.11      | 8.62     | 161.<br>89           | 433.4<br>4  | 45.01     | 36.07     | 196.64  | 2.96      | 26.27  | 6.26       | 40.73     |  |
| 54-28м           | Жаркое по-<br>домашнему<br>из курицы                  | 260       | 32.3      | 8.1      | 22.9         | 293.3               | 0.19      | 0.16      | 42.53                 | 0.11      | 13.34    | 258.<br>38           | 1029.<br>72 | 31.63     | 130.97    | 280.29  | 2.97      | 41.16  | 28.86      | 216.97    |  |
| Пром.            | Сок<br>персиковый                                     | 200       | 0.6       | 0        | 33           | 134.4               | 0.04      | 0.08      | 100                   | 0         | 12       | 12                   | 304         | 10        | 24        | 30      | 0.4       | 4      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                     | 80        | 6.1       | 0.6      | 39.4         | 187.5               | 0.09      | 0.02      | 0                     | 0         | 0        | 399.<br>2            | 74.4        | 16        | 11.2      | 52      | 0.88      | 2.56   | 12.64      | 11.6      |  |
| Итого за Обед    |                                                       | 930       | 52.5      | 35.7     | 120.7        | 1014.<br>4          | 0.46      | 0.72      | 1984.8<br>7           | 0.22      | 41.83    | 1026<br>.01          | 2108.<br>62 | 131.89    | 235.98    | 607.42  | 8.64      | 96.07  | 47.96      | 316.04    |  |
| Итого за<br>день |                                                       | 154<br>0  | 100.<br>9 | 51.9     | 187.5        | 1621.<br>6          | 0.64      | 1.33      | 2063.3<br>3           | 0.43      | 43.15    | 1617<br>.87          | 2554.<br>73 | 647.44    | 307.11    | 1137.65 | 25.77     | 145.41 | 82.13      | 411.41    |  |

Среда  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                     | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                   |           |          | Минеральные вещества |        |           |           |        |           |           |            |           |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|----------|----------------------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                       |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.экв | D,<br>мкг | C,<br>мг | Na,<br>мг            | K, мг  | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-25.1к         | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>рисовая | 250       | 6.6       | 6.8      | 35.8         | 230.7               | 0.1       | 0.19      | 32.97             | 0.07      | 0.77     | 244.03               | 212.08 | 183.95    | 34.83     | 167.45 | 0.5       | 39.16     | 5.55       | 48.89     |  |
| 54-21гн          | Какао с<br>молоком                    | 200       | 4.7       | 3.5      | 8.9          | 85.9                | 0.07      | 0.16      | 17.25             | 0         | 0.68     | 49.92                | 220.23 | 167.6     | 34.32     | 130.28 | 1.08      | 11.7      | 2.92       | 38.25     |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                     | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                 | 0         | 0        | 299.4                | 55.8   | 12        | 8.4       | 39     | 0.66      | 1.92      | 9.48       | 8.7       |  |
| Пром.            | Снежок<br>2.5%                        | 200       | 5.4       | 5        | 21.6         | 153                 | 0.06      | 0.26      | 44                | 0.06      | 1.8      | 100                  | 272    | 242       | 30        | 188    | 0.2       | 18        | 4          | 40        |  |
| Итого за Завтрак |                                       | 710       | 21.3      | 15.8     | 95.8         | 610.2               | 0.3       | 0.63      | 94.22             | 0.13      | 3.25     | 693.35               | 760.11 | 605.55    | 107.55    | 524.73 | 2.44      | 70.78     | 21.95      | 135.84    |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                         | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жир<br>ы | Углев<br>оды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |             |            |           |            |           |           |            |           |  |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                           |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.эк<br>в | D,<br>мкг | C,<br>мг | Na,<br>мг            | K,<br>мг    | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-1с            | Щи из<br>свежей<br>капусты со<br>сметаной | 250       | 11.1      | 13.9     | 8.4          | 203.2               | 0.06      | 0.36      | 227.18                | 0.04      | 13.7     | 155.37               | 391.<br>19  | 56.52      | 31.03     | 168        | 2.69      | 24.66     | 10.61      | 30.85     |  |
| 54-6г            | Рис<br>отварной                           | 220       | 5.3       | 7.1      | 53.5         | 298.5               | 0.05      | 0.03      | 26.93                 | 0.13      | 0        | 224.1                | 68.2<br>7   | 156.4<br>2 | 34.59     | 106.<br>44 | 0.72      | 31.15     | 6.08       | 39.88     |  |
| 54-25м           | Курица<br>тушеная с<br>морковью           | 130       | 18.3      | 7.5      | 5.8          | 163.6               | 0.06      | 0.07      | 371.62                | 0.03      | 1.7      | 129.28               | 271.<br>23  | 43.27      | 70.66     | 145.<br>47 | 1.28      | 19.19     | 17.3       | 123.32    |  |
| Пром.            | Сок<br>ананасовый                         | 200       | 0.6       | 0.2      | 23.6         | 98.6                | 0.12      | 0.04      | 6                     | 0         | 22       | 22                   | 268         | 34         | 26        | 16         | 0.6       | 0         | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                         | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                     | 0         | 0        | 299.4                | 55.8        | 12         | 8.4       | 39         | 0.66      | 1.92      | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Обед    |                                           | 860       | 39.9      | 29.2     | 120.8        | 904.5               | 0.36      | 0.52      | 631.73                | 0.2       | 37.4     | 830.15               | 1054<br>.49 | 302.2<br>1 | 170.68    | 474.<br>91 | 5.95      | 76.92     | 43.47      | 202.75    |  |
| Итого за<br>день |                                           | 1570      | 61.2      | 45       | 216.6        | 1514.7              | 0.66      | 1.15      | 725.95                | 0.33      | 40.65    | 1523.5               | 1814<br>.6  | 907.7<br>6 | 278.23    | 999.<br>64 | 34.16     | 147.7     | 65.42      | 338.59    |  |

Четверг  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                        | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |            |           |           |        |           |           |            |           |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                          |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.эк<br>в | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг   | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-2к            | Каша<br>вязкая<br>молочная<br>кукурузная | 260       | 9.4       | 11.9     | 57.3         | 374.1               | 0.14      | 0.21      | 66.93                 | 0.17      | 0.68     | 246.08               | 251.3<br>3 | 181.27    | 35.3      | 175.88 | 1.9       | 37.7      | 13.49      | 26.36     |  |
| 54-8гн           | Чай с<br>черникой и<br>сахаром           | 200       | 0.3       | 0.1      | 3.6          | 16.7                | 0         | 0.01      | 0.3                   | 0         | 0.52     | 1.19                 | 25.74      | 63.08     | 4.45      | 8.53   | 0.79      | 1.31      | 0.01       | 8.87      |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                        | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                     | 0         | 0        | 299.4                | 55.8       | 12        | 8.4       | 39     | 0.66      | 1.92      | 9.48       | 8.7       |  |
| Пром.            | Апельсин                                 | 120       | 1.1       | 0.2      | 9.7          | 45.4                | 0.05      | 0.04      | 9.6                   | 0         | 72       | 15.6                 | 236.4      | 40.8      | 15.6      | 27.6   | 0.36      | 2.4       | 0.6        | 20.4      |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 640       | 15.4      | 12.7     | 100.1        | 576.8               | 0.26      | 0.28      | 76.83                 | 0.17      | 73.2     | 562.27               | 569.2<br>7 | 297.15    | 63.75     | 251.01 | 3.71      | 43.33     | 23.58      | 64.33     |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                                 | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |          |           |           |          |           |        |            |           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|--------|------------|-----------|
|                  |                                                                   |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.эк<br>в | В,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |
| 54-6з            | Салат из<br>белокочанной<br>капусты с<br>помидорами и<br>огурцами | 120       | 2.7       | 13.2     | 4.3          | 147                 | 0.05      | 0.08      | 61.01                    | 0.21      | 34.58    | 177.84               | 290.04   | 45.65     | 18.65     | 53.17    | 0.96      | 20.85  | 11.73      | 19.92     |
| 54-25с           | Суп<br>гороховый                                                  | 260       | 12.9      | 9.4      | 20.5         | 218.5               | 0.2       | 0.34      | 238.43                   | 0.03      | 5.41     | 151.72               | 576.39   | 42.68     | 48.31     | 208.49   | 3.6       | 24.96  | 4.59       | 45.55     |
| 54-22м           | Рагу из<br>курицы                                                 | 260       | 27.3      | 9.2      | 22.8         | 282.6               | 0.18      | 0.15      | 337.59                   | 0         | 14.63    | 251.06               | 960.12   | 40.61     | 121.28    | 250.02   | 2.77      | 40.26  | 24.09      | 203.26    |
| Пром.            | Сок вишневый                                                      | 200       | 1.4       | 0.4      | 22.8         | 100.4               | 0.02      | 0.04      | 16                       | 0         | 14.8     | 20                   | 500      | 34        | 12        | 36       | 0.6       | 0      | 0          | 0         |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                                 | 80        | 6.1       | 0.6      | 39.4         | 187.5               | 0.09      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 399.2                | 74.4     | 16        | 11.2      | 52       | 0.88      | 2.56   | 12.64      | 11.6      |
| Итого за Обед    |                                                                   | 920       | 50.4      | 32.8     | 109.8        | 936                 | 0.54      | 0.63      | 653.03                   | 0.24      | 69.42    | 999.82               | 240.95   | 178.94    | 211.44    | 599.68   | 8.81      | 88.63  | 53.05      | 280.33    |
| Итого за<br>день |                                                                   | 1560      | 65.8      | 45.5     | 209.9        | 1512.8              | 0.8       | 0.91      | 729.86                   | 0.41      | 142.62   | 1562.09              | 297.022  | 476.09    | 275.19    | 850.69   | 46.68     | 131.96 | 76.63      | 344.66    |

Пятница  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                     | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |            |           |           |            |           |           |            |           |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                       |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.ЭК<br>В | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг   | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-22к           | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>овсяная | 250       | 8.5       | 9.3      | 30.8         | 240.8               | 0.21      | 0.22      | 36.35                 | 0.08      | 0.77     | 250.9                | 296.<br>11 | 203.18    | 56.94     | 234.<br>43 | 1.47      | 40.01     | 12.44      | 62.02     |  |
| 54-2гн           | Чай с<br>сахаром                      | 200       | 0.2       | 0        | 2.8          | 12.3                | 0         | 0.01      | 0.3                   | 0         | 0.04     | 0.65                 | 20.6<br>6  | 66.01     | 3.83      | 7.18       | 0.72      | 0         | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                     | 70        | 5.3       | 0.6      | 34.4         | 164.1               | 0.08      | 0.02      | 0                     | 0         | 0        | 349.3                | 65.1       | 14        | 9.8       | 45.5       | 0.77      | 2.24      | 11.06      | 10.15     |  |
| Пром.            | Банан                                 | 150       | 2.3       | 0.8      | 31.5         | 141.8               | 0.06      | 0.08      | 30                    | 0         | 15       | 46.5                 | 522        | 12        | 63        | 42         | 0.9       | 0.08      | 1.5        | 3.3       |  |
| Итого за Завтрак |                                       | 670       | 16.3      | 10.7     | 99.5         | 559                 | 0.35      | 0.33      | 66.65                 | 0.08      | 15.81    | 647.35               | 903.<br>87 | 295.19    | 133.57    | 329.<br>11 | 3.86      | 42.33     | 25         | 75.47     |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                         | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |             |            |            |        |           |        |            |           |  |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|------------|------------|--------|-----------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                           |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.э<br>кв | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К, мг       | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг  | P, мг  | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-27с           | Суп с<br>рыбными<br>консервами<br>(сайра) | 250       | 7.4       | 8.4      | 15.7         | 168.3               | 0.08      | 0.05      | 198.6<br>2               | 0.88      | 6.57     | 245.1<br>4           | 454.3<br>8  | 77.3<br>8  | 28.59      | 115.8  | 0.97      | 35.34  | 10.64      | 171.7     |  |
| 54-4г            | Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая          | 200       | 11        | 8.5      | 47.9         | 311.6               | 0.29      | 0.16      | 25.58                    | 0.12      | 0        | 199.2<br>6           | 292.4<br>8  | 62.1<br>5  | 160.2<br>1 | 241.32 | 5.4       | 29.7   | 17.57      | 21.41     |  |
| 54-23м           | Биточек из<br>курицы                      | 120       | 22.9      | 4.3      | 16.1         | 195.3               | 0.09      | 0.09      | 16.57                    | 0.04      | 0.75     | 238.0<br>7           | 275.5<br>2  | 40.1<br>4  | 76.86      | 173.3  | 1.65      | 18.38  | 23.39      | 122.87    |  |
| 54-3соус         | Соус<br>красный<br>основной               | 50        | 1.1       | 1.1      | 4.3          | 31.7                | 0.01      | 0.09      | 64.08                    | 0.03      | 1.34     | 14.23                | 111.2<br>7  | 6.77       | 6.95       | 15.32  | 0.25      | 2.3    | 0.51       | 7.61      |  |
| Пром.            | Сок<br>яблочный                           | 200       | 1         | 0.2      | 20.2         | 86.6                | 0.02      | 0.02      | 0                        | 0         | 4        | 12                   | 240         | 14         | 8          | 14     | 2.8       | 0      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                         | 50        | 3.8       | 0.4      | 24.6         | 117.2               | 0.06      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 249.5                | 46.5        | 10         | 7          | 32.5   | 0.55      | 1.6    | 7.9        | 7.25      |  |
| Итого за Обед    |                                           | 870       | 47.2      | 22.9     | 128.8        | 910.7               | 0.55      | 0.43      | 304.8<br>5               | 1.07      | 12.66    | 958.2                | 1420.<br>15 | 210.<br>44 | 287.6<br>1 | 592.24 | 11.62     | 87.32  | 60.01      | 330.84    |  |
| Итого за<br>день |                                           | 154<br>0  | 63.5      | 33.6     | 228.3        | 1469.7              | 0.9       | 0.76      | 371.5                    | 1.15      | 28.47    | 1605.<br>55          | 2324.<br>02 | 505.<br>63 | 421.1<br>8 | 921.35 | 53.75     | 129.65 | 85.01      | 406.31    |  |

Неделя 2  
Понедельник  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                        | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                   |           |          | Минеральные вещества |          |           |           |        |           |           |            |           |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|----------|----------------------|----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                          |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.экв | В,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-1к            | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>кукурузная | 250       | 7.4       | 7.3      | 41.2         | 259.8               | 0.11      | 0.18      | 43.28             | 0.08      | 0.65     | 234.77               | 214.18   | 170.39    | 28.39     | 147.33 | 1.32      | 36.25     | 9.74       | 25.18     |  |
| 54-6о            | Яйцо<br>вареное                          | 50        | 6         | 5.1      | 0.3          | 70.7                | 0.03      | 0.18      | 78                | 1.1       | 0        | 50.92                | 58.1     | 24.2      | 5.22      | 83.52  | 1.09      | 10        | 13.51      | 27.5      |  |
| 54-8гн           | Чай с<br>черникой и<br>сахаром           | 200       | 0.3       | 0.1      | 3.6          | 16.7                | 0         | 0.01      | 0.3               | 0         | 0.52     | 1.19                 | 25.74    | 63.08     | 4.45      | 8.53   | 0.79      | 1.31      | 0.01       | 8.87      |  |
| Пром.            | Яблоко                                   | 120       | 0.5       | 0.5      | 11.8         | 53.3                | 0.04      | 0.02      | 6                 | 0         | 12       | 31.2                 | 333.6    | 19.2      | 10.8      | 13.2   | 2.64      | 2.4       | 0.36       | 9.6       |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                        | 70        | 5.3       | 0.6      | 34.4         | 164.1               | 0.08      | 0.02      | 0                 | 0         | 0        | 349.3                | 65.1     | 14        | 9.8       | 45.5   | 0.77      | 2.24      | 11.06      | 10.15     |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 690       | 19.5      | 13.6     | 91.3         | 564.6               | 0.26      | 0.41      | 127.58            | 1.18      | 13.17    | 667.38               | 696.72   | 290.87    | 58.66     | 298.08 | 6.61      | 52.2      | 34.68      | 81.3      |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                    | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Углев<br>оды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                   |           |          | Минеральные вещества |             |            |           |            |        |        |            |           |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|------------|-----------|------------|--------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                                      |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.экв | D,<br>мкг | C,<br>мг | Na,<br>мг            | K, мг       | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe, мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-11з           | Салат из<br>моркови и<br>яблок                       | 120       | 1.1       | 12.2     | 8.6          | 148.5               | 0.05      | 0.06      | 1465.8            | 0         | 7.26     | 179.<br>57           | 246.5<br>2  | 27         | 31.14     | 44.7<br>6  | 1.32   | 20.38  | 0.18       | 43.14     |  |
| 54-24с           | Суп<br>картофельный<br>с<br>макаронными<br>изделиями | 250       | 10.6      | 8.7      | 20.5         | 203                 | 0.11      | 0.33      | 205.44            | 0.04      | 6.82     | 143.<br>51           | 536.2       | 23.4<br>3  | 33.84     | 168.<br>69 | 2.71   | 24.6   | 1.34       | 44.25     |  |
| 54-1г            | Макароны<br>отварные                                 | 220       | 7.8       | 7.2      | 48.1         | 288.6               | 0.09      | 0.03      | 26.93             | 0.13      | 0        | 218.<br>59           | 78.9        | 155.<br>22 | 10.55     | 59.7       | 1.08   | 30.46  | 0.09       | 17.48     |  |
| 54-25м           | Курица<br>тушеная с<br>морковью                      | 120       | 16.9      | 6.9      | 5.3          | 151                 | 0.06      | 0.07      | 343.03            | 0.03      | 1.57     | 119.<br>34           | 250.3<br>6  | 39.9<br>4  | 65.23     | 134.<br>28 | 1.18   | 17.71  | 15.97      | 113.83    |  |
| Пром.            | Сок<br>виноградный                                   | 200       | 0.6       | 0.4      | 32.6         | 136.4               | 0.04      | 0.02      | 0                 | 0         | 4        | 32                   | 300         | 40         | 18        | 24         | 0.8    | 0      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                    | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                 | 0         | 0        | 299.<br>4            | 55.8        | 12         | 8.4       | 39         | 0.66   | 1.92   | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Обед    |                                                      | 970       | 41.6      | 35.9     | 144.6        | 1068.<br>1          | 0.42      | 0.53      | 2041.2            | 0.2       | 19.65    | 992.<br>41           | 1467.<br>78 | 297.<br>59 | 167.16    | 470.<br>43 | 7.75   | 95.07  | 27.06      | 227.4     |  |
| Итого за<br>день |                                                      | 1660      | 61.1      | 49.5     | 235.9        | 1632.<br>7          | 0.68      | 0.94      | 2168.78           | 1.38      | 32.82    | 1659<br>.79          | 2164.<br>5  | 588.<br>46 | 225.82    | 768.<br>51 | 77.2   | 147.27 | 61.74      | 308.7     |  |

Вторник  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                    | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |            |           |           |            |           |           |            |           |  |
|------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                      |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.э<br>кв | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг   | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-27к           | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>манная | 230       | 6.1       | 6.6      | 27           | 192                 | 0.09      | 0.16      | 31.62                    | 0.07      | 0.63     | 216.82               | 180.3      | 163.49    | 19.46     | 118.<br>58 | 0.39      | 33.97     | 2.2        | 30.29     |  |
| 54-2гн           | Чай с<br>сахаром                     | 200       | 0.2       | 0        | 2.8          | 12.3                | 0         | 0.01      | 0.3                      | 0         | 0.04     | 0.65                 | 20.66      | 66.01     | 3.83      | 7.18       | 0.72      | 0         | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                    | 80        | 6.1       | 0.6      | 39.4         | 187.5               | 0.09      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 399.2                | 74.4       | 16        | 11.2      | 52         | 0.88      | 2.56      | 12.64      | 11.6      |  |
| Пром.            | Снежок<br>2.5%                       | 200       | 5.4       | 5        | 21.6         | 153                 | 0.06      | 0.26      | 44                       | 0.06      | 1.8      | 100                  | 272        | 242       | 30        | 188        | 0.2       | 18        | 4          | 40        |  |
| Итого за Завтрак |                                      | 710       | 17.8      | 12.2     | 90.8         | 544.8               | 0.24      | 0.45      | 75.92                    | 0.13      | 2.47     | 716.67               | 547.3<br>6 | 487.5     | 64.49     | 365.<br>76 | 2.19      | 54.53     | 18.84      | 81.89     |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                  | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                   |           |            | Минеральные вещества |             |            |           |            |           |        |            |           |  |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|------------|----------------------|-------------|------------|-----------|------------|-----------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                                    |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.экв | D,<br>мкг | C,<br>мг   | Na,<br>мг            | K, мг       | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-5з            | Салат из<br>свежих<br>помидоров и<br>огурцов       | 120       | 1.2       | 6.2      | 3.7          | 74.9                | 0.05      | 0.05      | 128.76            | 0         | 22.<br>92  | 161.3<br>7           | 263.5<br>9  | 33.6       | 20.08     | 36.7<br>8  | 0.93      | 18.63  | 0.39       | 28.74     |  |
| 54-11с           | Суп<br>крестьянский с<br>крупой (крупя<br>рисовая) | 250       | 11.8      | 13.3     | 15.5         | 229.1               | 0.08      | 0.39      | 244.61            | 0.11      | 8.2<br>8   | 155.6<br>7           | 416.7<br>7  | 43.2<br>8  | 34.68     | 189.<br>07 | 2.85      | 25.26  | 6.02       | 39.17     |  |
| 54-28м           | Жаркое по-<br>домашнему из<br>курицы               | 250       | 31        | 7.8      | 22           | 282                 | 0.19      | 0.16      | 40.9              | 0.11      | 12.<br>83  | 248.4<br>5           | 990.1<br>2  | 30.4<br>1  | 125.93    | 269.<br>51 | 2.86      | 39.58  | 27.75      | 208.63    |  |
| Пром.            | Сок<br>апельсиновый                                | 200       | 1.4       | 0.2      | 26.4         | 113                 | 0.08      | 0.04      | 16                | 0         | 80         | 20                   | 358         | 36         | 22        | 26         | 0.6       | 4      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                  | 90        | 6.8       | 0.7      | 44.3         | 211                 | 0.1       | 0.03      | 0                 | 0         | 0          | 449.1                | 83.7        | 18         | 12.6      | 58.5       | 0.99      | 2.88   | 14.22      | 13.05     |  |
| Итого за Обед    |                                                    | 910       | 52.2      | 28.2     | 111.9        | 910                 | 0.5       | 0.67      | 430.27            | 0.22      | 124<br>.03 | 1034.<br>59          | 2112.<br>18 | 161.<br>29 | 215.29    | 579.<br>86 | 8.23      | 90.35  | 48.38      | 289.59    |  |
| Итого за<br>день |                                                    | 162<br>0  | 70        | 40.4     | 202.7        | 1454.8              | 0.74      | 1.12      | 506.19            | 0.35      | 126<br>.5  | 1751.<br>26          | 2659.<br>54 | 648.<br>79 | 279.78    | 945.<br>62 | 87.62     | 144.88 | 67.22      | 371.48    |  |

Среда  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                  | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жир<br>ы | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |            |           |           |            |           |           |            |           |  |
|------------------|------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                    |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.эк<br>в | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг   | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P,<br>мг   | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-1з            | Сыр твердых<br>сортов в<br>нарезке | 30        | 7         | 8.9      | 0            | 107.5               | 0.01      | 0.09      | 78                       | 0.29      | 0.21     | 243                  | 26.4       | 264       | 10.5      | 150        | 0.3       | 0         | 3.75       | 0         |  |
| 54-16к           | Каша<br>"Дружба"                   | 250       | 6.2       | 7.4      | 30           | 211.2               | 0.12      | 0.17      | 33.95                    | 0.08      | 0.66     | 235.82               | 195.<br>84 | 169.59    | 33.73     | 154.<br>21 | 0.63      | 37.53     | 5.3        | 38.9      |  |
| 54-23гн          | Кофейный<br>напиток с<br>молоком   | 200       | 3.9       | 2.9      | 7.6          | 71.4                | 0.05      | 0.13      | 13.29                    | 0         | 0.52     | 38.52                | 183.<br>88 | 148.24    | 30.67     | 106.<br>79 | 1.05      | 9         | 1.76       | 20        |  |
| Пром.            | Яблоко                             | 120       | 0.5       | 0.5      | 11.8         | 53.3                | 0.04      | 0.02      | 6                        | 0         | 12       | 31.2                 | 333.<br>6  | 19.2      | 10.8      | 13.2       | 2.64      | 2.4       | 0.36       | 9.6       |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                  | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                        | 0         | 0        | 299.4                | 55.8       | 12        | 8.4       | 39         | 0.66      | 1.92      | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Завтрак |                                    | 660       | 22.2      | 20.2     | 78.9         | 584                 | 0.29      | 0.43      | 131.24                   | 0.37      | 13.39    | 847.94               | 795.<br>52 | 613.03    | 94.1      | 463.<br>2  | 5.28      | 50.85     | 20.65      | 77.2      |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                         | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угл<br>евод<br>ы | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |             |            |           |        |           |        |            |           |  |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                           |           |           |          |                  |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.эк<br>в | D,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К, мг       | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-27с           | Суп с<br>рыбными<br>консервами<br>(сайра) | 260       | 7.7       | 8.8      | 16.3             | 175                 | 0.08      | 0.06      | 206.57                | 0.91      | 6.84     | 254.9<br>4           | 472.5<br>6  | 80.47      | 29.73     | 120.43 | 1.01      | 36.76  | 11.06      | 178.57    |  |
| 54-27м           | Капуста<br>тушеная с<br>мясом<br>птицы    | 250       | 21        | 10.<br>3 | 13               | 228.7               | 0.1       | 0.12      | 61.86                 | 0         | 42.54    | 241.8<br>3           | 798.2<br>9  | 108.4<br>3 | 92.51     | 184.67 | 2.32      | 36.85  | 46.33      | 125.64    |  |
| 54-2хн           | Компот из<br>кураги                       | 200       | 1         | 0.1      | 15.6             | 66.9                | 0.01      | 0.03      | 69.96                 | 0         | 0.32     | 2.64                 | 285.2       | 90.5       | 18.27     | 25.4   | 0.58      | 0      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Банан                                     | 150       | 2.3       | 0.8      | 31.5             | 141.8               | 0.06      | 0.08      | 30                    | 0         | 15       | 46.5                 | 522         | 12         | 63        | 42     | 0.9       | 0.08   | 1.5        | 3.3       |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                         | 100       | 7.6       | 0.8      | 49.2             | 234.4               | 0.11      | 0.03      | 0                     | 0         | 0        | 499                  | 93          | 20         | 14        | 65     | 1.1       | 3.2    | 15.8       | 14.5      |  |
| Итого за Обед    |                                           | 960       | 39.6      | 20.<br>8 | 125.<br>6        | 846.8               | 0.36      | 0.32      | 368.39                | 0.91      | 64.7     | 1044.<br>91          | 2171.<br>05 | 311.4      | 217.51    | 437.5  | 5.91      | 76.89  | 74.69      | 322.01    |  |
| Итого за<br>день |                                           | 1620      | 61.8      | 41       | 204.<br>5        | 1430.<br>8          | 0.65      | 0.75      | 499.63                | 1.28      | 78.09    | 1892.<br>85          | 2966.<br>57 | 924.4<br>3 | 311.61    | 900.7  | 98.81     | 127.74 | 95.34      | 399.21    |  |

Четверг  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                     | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |          |           |           |        |           |           |            |           |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|--|
|                  |                                       |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.эк<br>в | Д,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-22к           | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>овсяная | 255       | 8.7       | 9.5      | 31.4         | 245.7               | 0.21      | 0.22      | 37.07                    | 0.08      | 0.78     | 255.92               | 302.04   | 207.25    | 58.08     | 239.12 | 1.5       | 40.81     | 12.69      | 63.26     |  |
| 54-3гн           | Чай с<br>лимоном и<br>сахаром         | 200       | 0.2       | 0.1      | 3            | 13.4                | 0         | 0.01      | 0.38                     | 0         | 1.16     | 1.23                 | 30.13    | 66.93     | 4.56      | 8.52   | 0.76      | 0.01      | 0.02       | 0.7       |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                     | 100       | 7.6       | 0.8      | 49.2         | 234.4               | 0.11      | 0.03      | 0                        | 0         | 0        | 499                  | 93       | 20        | 14        | 65     | 1.1       | 3.2       | 15.8       | 14.5      |  |
| Пром.            | Йогурт<br>1.5%                        | 100       | 4.1       | 1.5      | 5.9          | 53.5                | 0.03      | 0.15      | 10                       | 0         | 0.6      | 50                   | 152      | 124       | 15        | 95     | 0.1       | 9         | 2          | 20        |  |
| Итого за Завтрак |                                       | 655       | 20.6      | 11.9     | 89.5         | 547                 | 0.35      | 0.41      | 47.45                    | 0.08      | 2.54     | 806.15               | 577.17   | 418.18    | 91.64     | 407.64 | 3.46      | 53.02     | 30.51      | 98.46     |  |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда              | Вы<br>ход | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                       |           |          | Минеральные вещества |             |           |           |             |        |        |            |           |  |
|------------------|--------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|----------|----------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|--------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                |           |           |          |              |                     | В1,<br>мг | В2,<br>мг | А, мкг<br>рет.эк<br>в | В,<br>мкг | С,<br>мг | Na,<br>мг            | К,<br>мг    | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | Р, мг       | Fe, мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-8с            | Суп<br>гороховый               | 250       | 12.7      | 11.3     | 21.4         | 237.9               | 0.2       | 0.33      | 199.49                | 0.03      | 6.15     | 145.<br>96           | 609         | 41.54     | 48.13     | 205.<br>62  | 3.54   | 24.5   | 4.45       | 46.18     |  |
| 54-6г            | Рис отварной                   | 200       | 4.8       | 6.4      | 48.6         | 271.4               | 0.04      | 0.03      | 24.48                 | 0.12      | 0        | 203.<br>73           | 62.0<br>7   | 142.2     | 31.45     | 96.7<br>6   | 0.66   | 28.32  | 5.53       | 36.25     |  |
| 54-2р            | Котлета<br>рыбная<br>(горбуша) | 120       | 21        | 7.9      | 10.3         | 196.4               | 0.16      | 0.16      | 34.99                 | 9.79      | 0.35     | 223.<br>6            | 293.<br>51  | 30.94     | 28.64     | 192.<br>76  | 0.89   | 37.8   | 42.81      | 420.13    |  |
| 54-3соус         | Соус<br>красный<br>основной    | 50        | 2.9       | 2.9      | 4.8          | 57.3                | 0.02      | 0.09      | 88.08                 | 0.03      | 1.4      | 14.2<br>3            | 111.<br>27  | 7.03      | 9.77      | 44.2<br>5   | 0.78   | 2.3    | 0.51       | 7.61      |  |
| Пром.            | Сок<br>виноградный             | 200       | 0.6       | 0.4      | 32.6         | 136.4               | 0.04      | 0.02      | 0                     | 0         | 4        | 32                   | 300         | 40        | 18        | 24          | 0.8    | 0      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный              | 100       | 7.6       | 0.8      | 49.2         | 234.4               | 0.11      | 0.03      | 0                     | 0         | 0        | 499                  | 93          | 20        | 14        | 65          | 1.1    | 3.2    | 15.8       | 14.5      |  |
| Итого за Обед    |                                | 920       | 49.6      | 29.7     | 166.9        | 1133.<br>8          | 0.57      | 0.66      | 347.04                | 9.97      | 11.9     | 1118<br>.52          | 146<br>8.85 | 281.71    | 149.99    | 628.<br>39  | 7.77   | 96.12  | 69.1       | 524.67    |  |
| Итого за<br>день |                                | 157<br>5  | 70.2      | 41.6     | 256.4        | 1680.<br>8          | 0.92      | 1.07      | 394.49                | 10.05     | 14.44    | 1924<br>.67          | 204<br>6.02 | 699.89    | 241.63    | 1036<br>.03 | 110.04 | 149.14 | 99.61      | 623.13    |  |

Пятница  
Завтрак

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                     | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценн<br>ость | Витамины  |           |                          |           |          | Минеральные вещества |        |           |           |        |           |           |            |           |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|----------|----------------------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|
|                  |                                       |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A,<br>мкг<br>рет.э<br>кв | D,<br>мкг | C,<br>мг | Na,<br>мг            | K, мг  | Ca,<br>мг | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | I,<br>мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |
| 54-25.1к         | Каша<br>жидкая<br>молочная<br>рисовая | 260       | 6.9       | 7        | 37.3         | 239.9               | 0.1       | 0.2       | 34.29                    | 0.07      | 0.8      | 253.79               | 220.56 | 191.3     | 36.23     | 174.15 | 0.52      | 40.73     | 5.78       | 50.85     |
| 54-2гн           | Чай с<br>сахаром                      | 200       | 0.2       | 0        | 2.8          | 12.3                | 0         | 0.01      | 0.3                      | 0         | 0.04     | 0.65                 | 20.66  | 66.01     | 3.83      | 7.18   | 0.72      | 0         | 0          | 0         |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                     | 105       | 8         | 0.8      | 51.7         | 246.1               | 0.12      | 0.03      | 0                        | 0         | 0        | 523.95               | 97.65  | 21        | 14.7      | 68.25  | 1.16      | 3.36      | 16.59      | 15.23     |
| Пром.            | Апельсин                              | 130       | 1.2       | 0.3      | 10.5         | 49.1                | 0.05      | 0.04      | 10.4                     | 0         | 78       | 16.9                 | 256.1  | 44.2      | 16.9      | 29.9   | 0.39      | 2.6       | 0.65       | 22.1      |
| Итого за Завтрак |                                       | 695       | 16.3      | 8.1      | 102.3        | 547.4               | 0.27      | 0.28      | 44.99                    | 0.07      | 78.84    | 795.29               | 594.97 | 322.51    | 71.66     | 279.48 | 2.79      | 46.69     | 23.02      | 88.18     |

Обед

| №<br>рецептуры   | Название<br>блюда                                    | Вых<br>од | Бел<br>ки | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Эн.<br>ценно<br>сть | Витамины  |           |                          |           |            | Минеральные вещества |             |            |            |            |        |        |            |           |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|------------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|--------|--------|------------|-----------|--|
|                  |                                                      |           |           |          |              |                     | B1,<br>мг | B2,<br>мг | А,<br>мкг<br>рет.эк<br>в | D,<br>мкг | С,<br>мг   | Na,<br>мг            | К, мг       | Ca,<br>мг  | Mg,<br>мг  | P,<br>мг   | Fe, мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг |  |
| 54-11с           | Суп<br>крестьянский<br>с крупой<br>(круп<br>рисовая) | 250       | 11.8      | 13.<br>3 | 15.5         | 229.1               | 0.08      | 0.39      | 244.61                   | 0.11      | 8.28       | 155.6<br>7           | 416.7<br>7  | 43.28      | 34.68      | 189.<br>07 | 2.85   | 25.26  | 6.02       | 39.17     |  |
| 54-11г           | Картофельное<br>пюре                                 | 220       | 4.5       | 7.8      | 29.1         | 204.4               | 0.18      | 0.16      | 34.9                     | 0.13      | 14.9<br>7  | 237.2<br>8           | 916.4<br>1  | 57.91      | 41.41      | 123.<br>89 | 1.51   | 41.74  | 1.2        | 62.76     |  |
| 54-18м           | Печень<br>говяжья по-<br>строгановски                | 120       | 20.1      | 19       | 8            | 283.8               | 0.25      | 2         | 5673.7<br>8              | 0.03      | 14.9       | 336.6<br>3           | 299.5<br>1  | 56.74      | 21.17      | 330.<br>65 | 6.86   | 42.71  | 30.73      | 264.62    |  |
| Пром.            | Сок<br>ананасовый                                    | 200       | 0.6       | 0.2      | 23.6         | 98.6                | 0.12      | 0.04      | 6                        | 0         | 22         | 22                   | 268         | 34         | 26         | 16         | 0.6    | 0      | 0          | 0         |  |
| Пром.            | Хлеб<br>пшеничный                                    | 60        | 4.6       | 0.5      | 29.5         | 140.6               | 0.07      | 0.02      | 0                        | 0         | 0          | 299.4                | 55.8        | 12         | 8.4        | 39         | 0.66   | 1.92   | 9.48       | 8.7       |  |
| Итого за Обед    |                                                      | 850       | 41.6      | 40.<br>8 | 105.7        | 956.5               | 0.7       | 2.61      | 5959.2<br>9              | 0.27      | 60.1<br>5  | 1050.<br>98          | 1956.<br>49 | 203.9<br>3 | 131.6<br>6 | 698.<br>61 | 12.48  | 111.63 | 47.43      | 375.25    |  |
| Итого за<br>день |                                                      | 1545      | 57.9      | 48.<br>9 | 208          | 1503.9              | 0.97      | 2.89      | 6004.2<br>8              | 0.34      | 138.<br>99 | 1846.<br>27          | 2551.<br>46 | 526.4<br>4 | 203.3<br>2 | 978.<br>09 | 125.31 | 158.32 | 70.45      | 463.43    |  |