

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_



**Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше  
(всесезонное, 6-разовое питание)**



Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)



# МЕНЮ для детей 12 лет и старше

| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда)                                                           | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 1 день                       |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| 13/5                         | Запеканка (сырники) из творога с морковью                                                             | 150         | 19,9         | 17,1         | 18,0             | 305,9         |
|                              | Яблочное пюре                                                                                         | 30          | 0,2          | 0,1          | 5,5              | 22,0          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                        | 40          | 2,6          | 0,3          | 18,8             | 89,6          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                           | 20          | 1,3          | 0,2          | 8,3              | 38,7          |
| -                            | Масло сливочное                                                                                       | 10          | 0,1          | 7,3          | 0,1              | 66,1          |
| 32/10                        | Кофейный напиток с молоком                                                                            | 200         | 3,4          | 3,3          | 9,5              | 79,6          |
| -                            | Яблоки                                                                                                | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,7          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                                                       | <b>550</b>  | <b>28,0</b>  | <b>28,6</b>  | <b>71,8</b>      | <b>650,5</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| 38/10                        | Молоко кипяченое                                                                                      | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4              | 117,4         |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                                                       | <b>200</b>  | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>9,4</b>       | <b>117,4</b>  |
| Обед                         |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| 49/1                         | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100         | 1,4          | 6,1          | 10,5             | 100,0         |
| 2/2                          | Борщ со сметаной                                                                                      | 250         | 2,1          | 5,3          | 12,7             | 102,5         |
| -                            | Мясо говядины отварное                                                                                | 40          | 10,7         | 7,7          | 0,0              | 112,0         |
| 12/8                         | Гуляш из мяса говядины                                                                                | 100         | 14,9         | 15,7         | 5,4              | 221,2         |
| 46/3                         | Макаронные изделия отварные                                                                           | 180         | 6,4          | 3,6          | 40,9             | 220,7         |
| 14/10                        | Компот из чернослива                                                                                  | 200         | 0,5          | 0,1          | 22,8             | 88,6          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                        | 80          | 5,3          | 0,5          | 37,5             | 179,1         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                           | 50          | 3,3          | 0,6          | 20,9             | 96,7          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                                                       | <b>1000</b> | <b>44,6</b>  | <b>39,6</b>  | <b>150,7</b>     | <b>1120,8</b> |
| Полдник                      |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| -                            | Бананы                                                                                                | 100         | 1,5          | 0,5          | 22,7             | 95,5          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                        | 30          | 2,0          | 0,2          | 14,1             | 67,2          |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                                                                        | 30          | 7,9          | 8,0          | 0,0              | 105,2         |
| -                            | Напиток с витаминами Витошка                                                                          | 200         | 0,0          | 0,0          | 19,0             | 70,7          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                                                       | <b>360</b>  | <b>11,4</b>  | <b>8,7</b>   | <b>55,7</b>      | <b>338,6</b>  |
| Ужин                         |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| 3/1                          | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом                                                   | 150         | 2,4          | 8,9          | 13,4             | 137,3         |
| 8/3                          | Картофель, запеченный с яйцом                                                                         | 200         | 10,0         | 12,3         | 43,6             | 320,6         |
| 27/10                        | Чай (вариант 2)                                                                                       | 200         | 0,2          | 0,1          | 5,0              | 20,2          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                           | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                        | 10          | 0,7          | 0,1          | 4,7              | 22,4          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                                                       | <b>600</b>  | <b>15,9</b>  | <b>21,8</b>  | <b>83,4</b>      | <b>577,9</b>  |
| Перед сном                   |                                                                                                       |             |              |              |                  |               |
| -                            | Кефир                                                                                                 | 220         | 6,4          | 7,0          | 8,8              | 128,3         |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                                                       | <b>220</b>  | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>8,8</b>       | <b>128,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                                                       |             | <b>112,0</b> | <b>112,1</b> | <b>379,8</b>     | <b>2933,4</b> |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)    | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------|---------------|
| 2 день                       |                                               |             |              |             |                  |               |
| Завтрак                      |                                               |             |              |             |                  |               |
| 8/4                          | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 220         | 6,5          | 7,9         | 29,4             | 211,4         |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                | 20          | 5,3          | 5,3         | 0,0              | 70,1          |
| -                            | Масло сливочное                               | 10          | 0,1          | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                | 50          | 3,3          | 0,3         | 23,5             | 112,0         |
| -                            | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3,3          | 0,6         | 20,9             | 96,7          |
| 36/10                        | Какао с молоком (вариант 2)                   | 200         | 3,6          | 3,3         | 10,5             | 83,0          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                               | <b>550</b>  | <b>22,1</b>  | <b>24,8</b> | <b>84,3</b>      | <b>639,3</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                               |             |              |             |                  |               |
| -                            | Яблоки                                        | 200         | 0,8          | 0,8         | 23,2             | 97,4          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                               | <b>200</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,8</b>  | <b>23,2</b>      | <b>97,4</b>   |
| Обед                         |                                               |             |              |             |                  |               |
| 16/1                         | Салат из моркови с растительным маслом        | 100         | 1,2          | 6,0         | 11,3             | 98,3          |
| 16/2                         | Суп картофельный с бобовыми                   | 250         | 5,5          | 5,6         | 24,3             | 164,1         |
| 40/2                         | Гренки (сухарики)                             | 20          | 1,7          | 0,2         | 11,3             | 53,7          |
| 4/7                          | Рыба, тушенная с овощами                      | 150         | 18,5         | 12,4        | 7,4              | 211,9         |
| 32/3                         | Рагу из овощей                                | 180         | 3,0          | 4,8         | 20,8             | 132,5         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                | 60          | 4,0          | 0,4         | 28,1             | 134,3         |
| -                            | Хлеб ржаной                                   | 40          | 2,6          | 0,5         | 16,7             | 77,4          |
| 6/10                         | Компот из сухофруктов                         | 200         | 1,0          | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                               | <b>1000</b> | <b>37,6</b>  | <b>29,8</b> | <b>143,2</b>     | <b>959,8</b>  |
| Полдник                      |                                               |             |              |             |                  |               |
| 8/5                          | Запеканка (сырники) из творога                | 150         | 25,4         | 14,4        | 20,1             | 313,8         |
| 12/11                        | Соус молочно-сметанный сладкий                | 30          | 0,7          | 2,4         | 4,6              | 42,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                | 40          | 2,6          | 0,3         | 18,8             | 89,6          |
| -                            | Сок персиковый                                | 200         | 0,6          | 0,0         | 34,0             | 132,6         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                               | <b>420</b>  | <b>29,3</b>  | <b>17,0</b> | <b>77,5</b>      | <b>578,1</b>  |
| Ужин                         |                                               |             |              |             |                  |               |
| 28/3                         | Икра из кабачков                              | 100         | 1,6          | 6,2         | 11,2             | 107,8         |
| 16/8                         | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые    | 100         | 14,4         | 11,8        | 6,4              | 190,0         |
| 3/3                          | Картофельное пюре                             | 130         | 2,7          | 3,2         | 19,1             | 114,9         |
| 11/3                         | Капуста тушенная                              | 50          | 1,2          | 1,0         | 5,8              | 33,7          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,0          | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -                            | Кисель с витаминами Витошка                   | 200         | 0,0          | 0,0         | 22,3             | 91,5          |
| -                            | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,0          | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                               | <b>640</b>  | <b>23,8</b>  | <b>22,7</b> | <b>91,4</b>      | <b>663,2</b>  |
| Перед сном                   |                                               |             |              |             |                  |               |
| -                            | Йогурт                                        | 220         | 9,0          | 3,3         | 13,0             | 122,4         |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                               | <b>220</b>  | <b>9,0</b>   | <b>3,3</b>  | <b>13,0</b>      | <b>122,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                               |             | <b>122,6</b> | <b>98,4</b> | <b>432,6</b>     | <b>3060,1</b> |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                     | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 3 день                       |                                                                |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                |             |              |              |                  |               |
| 6/1                          | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100         | 1,5          | 6,0          | 9,3              | 92,7          |
| 2/6                          | Омлет запеченный или паровой                                   | 150         | 14,6         | 15,9         | 2,5              | 211,2         |
| -                            | Масло сливочное                                                | 15          | 0,1          | 10,9         | 0,2              | 99,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                 | 50          | 3,3          | 0,3          | 23,5             | 112,0         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                    | 35          | 2,3          | 0,4          | 14,6             | 67,7          |
| 32/10                        | Кофейный напиток с молоком                                     | 200         | 3,1          | 3,2          | 9,5              | 77,8          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                | <b>550</b>  | <b>25,0</b>  | <b>36,7</b>  | <b>59,6</b>      | <b>660,4</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                |             |              |              |                  |               |
| -                            | Сок                                                            | 200         | 1,0          | 0,2          | 20,6             | 86,5          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                 | 20          | 1,3          | 0,1          | 9,4              | 44,8          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                | <b>220</b>  | <b>2,3</b>   | <b>0,3</b>   | <b>30,0</b>      | <b>131,3</b>  |
| Обед                         |                                                                |             |              |              |                  |               |
| 36/1                         | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом      | 100         | 1,1          | 6,0          | 12,0             | 101,5         |
| 31/2                         | Суп-пюре из разных овощей                                      | 250         | 3,2          | 5,0          | 14,4             | 111,1         |
| 40/2                         | Гренки (сухарики)                                              | 20          | 1,7          | 0,2          | 11,3             | 53,7          |
| 2/9                          | Мясо кур отварное в соусе                                      | 120         | 12,3         | 10,7         | 2,9              | 157,0         |
| 44/3                         | Каша рисовая с овощами                                         | 180         | 4,5          | 8,6          | 47,5             | 285,1         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                    | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                 | 70          | 4,6          | 0,5          | 32,8             | 156,7         |
| 37/10                        | Напиток из шиповника                                           | 200         | 0,5          | 0,2          | 20,2             | 77,0          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                | <b>980</b>  | <b>30,7</b>  | <b>31,6</b>  | <b>157,9</b>     | <b>1019,6</b> |
| Полдник                      |                                                                |             |              |              |                  |               |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                                 | 20          | 5,3          | 5,3          | 0,0              | 70,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                 | 20          | 1,3          | 0,1          | 9,4              | 44,8          |
| 38/10                        | Молоко кипяченое                                               | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4              | 117,4         |
| -                            | Яблоки                                                         | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,7          |
| -                            | Печенье                                                        | 40          | 3,0          | 3,9          | 30,7             | 168,9         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                | <b>380</b>  | <b>15,8</b>  | <b>16,2</b>  | <b>61,1</b>      | <b>449,9</b>  |
| Ужин                         |                                                                |             |              |              |                  |               |
| 37/8                         | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе                      | 110         | 12,4         | 13,4         | 12,8             | 219,0         |
| 39/3                         | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180         | 7,9          | 2,1          | 41,4             | 205,1         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                 | 50          | 3,3          | 0,3          | 23,5             | 112,0         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                    | 55          | 3,6          | 0,7          | 22,9             | 106,4         |
| 29/10                        | Чай с лимоном                                                  | 205         | 0,1          | 0,0          | 10,1             | 39,6          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                | <b>600</b>  | <b>27,3</b>  | <b>16,5</b>  | <b>110,6</b>     | <b>682,1</b>  |
| Перед сном                   |                                                                |             |              |              |                  |               |
| -                            | Кефир                                                          | 220         | 6,4          | 7,0          | 8,8              | 128,3         |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                | <b>220</b>  | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>8,8</b>       | <b>128,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                |             | <b>107,5</b> | <b>108,3</b> | <b>427,9</b>     | <b>3071,6</b> |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                                           | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 4 день                       |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| 16/4                         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                           | 220         | 6,6          | 6,4          | 32,3             | 211,5         |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                                                       | 15          | 4,0          | 4,0          | 0,0              | 52,6          |
| -                            | Масло сливочное                                                                      | 15          | 0,1          | 10,9         | 0,2              | 99,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                       | 60          | 4,0          | 0,4          | 28,1             | 134,3         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                          | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| 31/10                        | Чай с молоком (вариант 3)                                                            | 200         | 1,5          | 1,6          | 7,3              | 47,9          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                                      | <b>550</b>  | <b>18,8</b>  | <b>23,7</b>  | <b>84,6</b>      | <b>622,8</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| -                            | Сок яблочный                                                                         | 200         | 1,0          | 0,2          | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                                      | <b>200</b>  | <b>1,0</b>   | <b>0,2</b>   | <b>20,6</b>      | <b>86,5</b>   |
| Обед                         |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| 41/1                         | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100         | 1,4          | 6,1          | 10,4             | 101,0         |
| 51/1                         | Сельдь                                                                               | 50          | 8,3          | 4,2          | 0,0              | 70,8          |
| 38/2                         | Суп крестьянский с крупой со сметаной                                                | 250         | 2,3          | 5,9          | 15,4             | 120,6         |
| -                            | Мясо говядины отварное                                                               | 40          | 10,7         | 7,7          | 0,0              | 112,0         |
| 7/8                          | Бефстроганов из отварного мяса говядины                                              | 100         | 16,1         | 17,2         | 6,6              | 245,0         |
| 46/3                         | Макаронные изделия отварные                                                          | 180         | 6,4          | 3,6          | 40,9             | 220,7         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                          | 50          | 3,3          | 0,6          | 20,9             | 96,7          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                       | 80          | 5,3          | 0,5          | 37,5             | 179,1         |
| 12/10                        | Компот из черносслива и изюма                                                        | 200         | 0,4          | 0,1          | 22,9             | 88,7          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                                      | <b>1050</b> | <b>54,3</b>  | <b>45,9</b>  | <b>154,5</b>     | <b>1234,5</b> |
| Полдник                      |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| -                            | Яблоки                                                                               | 180         | 0,7          | 0,7          | 20,9             | 87,6          |
| -                            | Вафли                                                                                | 50          | 2,6          | 12,3         | 23,3             | 216,5         |
| -                            | Сок яблочный                                                                         | 200         | 1,0          | 0,2          | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                                      | <b>430</b>  | <b>4,3</b>   | <b>13,2</b>  | <b>64,8</b>      | <b>390,6</b>  |
| Ужин                         |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| 4/1                          | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом                          | 100         | 1,6          | 6,0          | 9,2              | 92,5          |
| 9/7                          | Запеканка из рыбы с морковью                                                         | 100         | 14,1         | 5,2          | 7,0              | 129,0         |
| 2/11                         | Соус молочный (для запекания)                                                        | 30          | 1,2          | 3,0          | 3,4              | 45,3          |
| 3/3                          | Картофельное пюре                                                                    | 180         | 3,7          | 4,4          | 26,5             | 159,1         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                       | 25          | 1,7          | 0,2          | 11,7             | 56,0          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                          | 30          | 2,0          | 0,4          | 12,5             | 58,0          |
| 27/10                        | Чай (вариант 2)                                                                      | 200         | 0,1          | 0,0          | 5,0              | 19,2          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                                      | <b>665</b>  | <b>24,3</b>  | <b>19,1</b>  | <b>75,3</b>      | <b>559,2</b>  |
| Перед сном                   |                                                                                      |             |              |              |                  |               |
| -                            | Кефир                                                                                | 220         | 6,4          | 7,0          | 8,8              | 128,3         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                       | 10          | 0,7          | 0,1          | 4,7              | 22,4          |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                                      | <b>230</b>  | <b>7,0</b>   | <b>7,1</b>   | <b>13,5</b>      | <b>150,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                                      |             | <b>109,7</b> | <b>109,3</b> | <b>413,3</b>     | <b>3044,3</b> |





| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда)               | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 5 день                       |                                                           |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                           |             |              |              |                  |               |
| 15/4                         | Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным               | 220         | 6,1          | 5,7          | 33,4             | 204,5         |
| -                            | Масло сливочное                                           | 20          | 0,2          | 14,5         | 0,3              | 132,1         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                            | 60          | 4,0          | 0,4          | 28,1             | 134,3         |
| -                            | Хлеб ржаной                                               | 50          | 3,3          | 0,6          | 20,9             | 96,7          |
| 32/10                        | Кофейный напиток с молоком                                | 200         | 3,4          | 3,3          | 9,5              | 79,6          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                           | <b>550</b>  | <b>16,9</b>  | <b>24,5</b>  | <b>92,1</b>      | <b>647,2</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                           |             |              |              |                  |               |
| -                            | Апельсины                                                 | 200         | 1,8          | 0,4          | 20,6             | 89,0          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                           | <b>200</b>  | <b>1,8</b>   | <b>0,4</b>   | <b>20,6</b>      | <b>89,0</b>   |
| Обед                         |                                                           |             |              |              |                  |               |
| 40/1                         | Салат из отварной свеклы с сыром и<br>растительным маслом | 100         | 2,6          | 7,3          | 8,5              | 105,1         |
| 6/2                          | Щи из свежей капусты со сметаной                          | 250         | 1,8          | 3,0          | 9,3              | 68,4          |
| -                            | Мясо говядины отварное                                    | 40          | 10,7         | 7,7          | 0,0              | 112,0         |
| 16/8                         | Биточки (котлеты) из мяса говядины<br>паровые             | 100         | 14,4         | 11,8         | 6,4              | 190,0         |
| 32/3                         | Рагу из овощей                                            | 180         | 3,0          | 4,8          | 20,8             | 132,5         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                            | 50          | 3,3          | 0,3          | 23,5             | 112,0         |
| -                            | Хлеб ржаной                                               | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| -                            | Кисель с витаминами Витошка                               | 200         | 0,0          | 0,0          | 22,3             | 91,5          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                           | <b>960</b>  | <b>38,5</b>  | <b>35,4</b>  | <b>107,5</b>     | <b>888,9</b>  |
| Полдник                      |                                                           |             |              |              |                  |               |
| 38/12                        | Расстегаи с рыбой                                         | 150         | 18,5         | 16,2         | 64,1             | 474,2         |
| 38/10                        | Молоко кипяченое                                          | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4              | 117,4         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                           | <b>350</b>  | <b>24,3</b>  | <b>22,6</b>  | <b>73,5</b>      | <b>591,6</b>  |
| Ужин                         |                                                           |             |              |              |                  |               |
| -                            | Огурец свежий                                             | 100         | 0,8          | 0,1          | 3,4              | 15,6          |
| 52/8                         | Суфле из печени                                           | 120         | 23,1         | 7,3          | 3,9              | 173,5         |
| 7/11                         | Соус сметанный                                            | 30          | 0,4          | 2,2          | 1,3              | 26,4          |
| 5/3                          | Картофельное пюре с морковью                              | 180         | 3,4          | 4,3          | 22,1             | 136,8         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                            | 25          | 1,7          | 0,2          | 11,7             | 56,0          |
| -                            | Хлеб ржаной                                               | 25          | 1,7          | 0,3          | 10,4             | 48,3          |
| 16/10                        | Компот из сухофруктов и шиповника                         | 200         | 0,9          | 0,1          | 23,3             | 88,3          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                           | <b>680</b>  | <b>31,9</b>  | <b>14,4</b>  | <b>76,2</b>      | <b>544,9</b>  |
| Перед сном                   |                                                           |             |              |              |                  |               |
| -                            | Кефир                                                     | 220         | 6,4          | 7,0          | 8,8              | 128,3         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                            | 10          | 0,7          | 0,1          | 4,7              | 22,4          |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                           | <b>230</b>  | <b>7,0</b>   | <b>7,1</b>   | <b>13,5</b>      | <b>150,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                           |             | <b>120,4</b> | <b>104,4</b> | <b>383,4</b>     | <b>2912,3</b> |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 6 день                       |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 8/5                          | Запеканка (сырники) из творога                                    | 150         | 25,4         | 14,4         | 20,1             | 313,8         |
| 12/11                        | Соус молочно-сметанный сладкий                                    | 30          | 0,7          | 2,4          | 4,6              | 42,1          |
| -                            | Масло сливочное                                                   | 10          | 0,1          | 7,3          | 0,1              | 66,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 40          | 2,6          | 0,3          | 18,8             | 89,6          |
| -                            | Яблоки                                                            | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,7          |
| 32/10                        | Кофейный напиток с молоком<br>(вариант 2)                         | 200         | 3,1          | 3,2          | 9,5              | 77,8          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 30          | 2,0          | 0,4          | 12,5             | 58,0          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                   | <b>560</b>  | <b>34,3</b>  | <b>28,2</b>  | <b>77,3</b>      | <b>696,1</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| -                            | Сок яблочный                                                      | 200         | 1,0          | 0,2          | 20,6             | 86,5          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 20          | 1,3          | 0,1          | 9,4              | 44,8          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                   | <b>220</b>  | <b>2,3</b>   | <b>0,3</b>   | <b>30,0</b>      | <b>131,3</b>  |
| Обед                         |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 6/1                          | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью и растительным маслом | 100         | 1,5          | 6,0          | 9,3              | 92,7          |
| 10/2                         | Рассольник домашний со сметаной                                   | 250         | 2,2          | 5,4          | 15,7             | 117,7         |
| -                            | Мясо говядины отварное                                            | 40          | 10,7         | 7,7          | 0,0              | 112,0         |
| 45/8                         | Рулет из мяса говядины с яйцом<br>(паровой)                       | 100         | 15,2         | 17,9         | 5,3              | 243,5         |
| 40/3                         | Каша гречневая рассыпчатая с<br>овощами                           | 180         | 10,3         | 8,2          | 54,8             | 319,1         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 50          | 3,3          | 0,6          | 20,9             | 96,7          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 80          | 5,3          | 0,5          | 37,5             | 179,1         |
| 6/10                         | Компот из сухофруктов                                             | 200         | 1,0          | 0,1          | 23,2             | 87,6          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                   | <b>1000</b> | <b>49,6</b>  | <b>46,3</b>  | <b>166,6</b>     | <b>1248,4</b> |
| Полдник                      |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 56/3                         | Запеканка картофельная с овощами                                  | 150         | 5,0          | 6,7          | 25,6             | 180,2         |
| 2/11                         | Соус молочный (для запекания)                                     | 30          | 1,2          | 3,0          | 3,4              | 45,3          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 25          | 1,7          | 0,2          | 11,7             | 56,0          |
| 38/10                        | Молоко кипяченое                                                  | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4              | 117,4         |
| -                            | Печенье                                                           | 30          | 2,3          | 2,9          | 23,0             | 126,7         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                   | <b>435</b>  | <b>15,9</b>  | <b>19,3</b>  | <b>73,2</b>      | <b>525,6</b>  |
| Ужин                         |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 7/7                          | Рыба, запеченная с сыром                                          | 120         | 26,7         | 10,9         | 0,0              | 205,6         |
| 3/3                          | Картофельное пюре                                                 | 100         | 2,1          | 2,4          | 14,7             | 88,4          |
| 11/3                         | Капуста тушеная                                                   | 110         | 2,6          | 2,1          | 12,7             | 74,2          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 2,0          | 0,2          | 14,1             | 67,2          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| 27/10                        | Чай (вариант 2)                                                   | 200         | 0,2          | 0,1          | 5,0              | 20,2          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                   | <b>600</b>  | <b>36,2</b>  | <b>16,2</b>  | <b>63,2</b>      | <b>532,9</b>  |
| Перед сном                   |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| -                            | Снежок                                                            | 220         | 5,9          | 2,2          | 35,6             | 168,4         |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                   | <b>220</b>  | <b>5,9</b>   | <b>2,2</b>   | <b>35,6</b>      | <b>168,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                   |             | <b>144,2</b> | <b>112,5</b> | <b>445,9</b>     | <b>3302,6</b> |





| Номер<br>реп.         | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда) | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры, г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|-----------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|---------|------------------|-------------|
| 7 день                |                                             |             |          |         |                  |             |
| Завтрак               |                                             |             |          |         |                  |             |
| 5/6                   | Омлет с зеленым горошком<br>(запеченный)    | 150         | 10,4     | 8,6     | 9,8              | 150,8       |
| 16/1                  | Салат из моркови с растительным<br>маслом   | 100         | 1,2      | 6,0     | 11,3             | 98,3        |
| -                     | Хлеб пшеничный                              | 60          | 4,0      | 0,4     | 28,1             | 134,3       |
| -                     | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2,6      | 0,5     | 16,7             | 77,4        |
| 30/10                 | Чай с молоком                               | 200         | 2,9      | 3,2     | 14,4             | 95,2        |
| Итого за 'Завтрак'    |                                             | 550         | 21,1     | 18,6    | 80,4             | 556,0       |
| 2 Завтрак             |                                             |             |          |         |                  |             |
| -                     | Бананы                                      | 200         | 3,0      | 1,0     | 45,4             | 191,0       |
| Итого за '2 Завтрак'  |                                             | 200         | 3,0      | 1,0     | 45,4             | 191,0       |
| Обед                  |                                             |             |          |         |                  |             |
| 23/1                  | Салат из редиса с растительным<br>маслом    | 100         | 1,1      | 5,9     | 4,6              | 73,3        |
| 2/2                   | Борщ со сметаной                            | 250         | 2,1      | 5,3     | 12,7             | 102,5       |
| -                     | Мясо говядины отварное                      | 40          | 10,7     | 7,7     | 0,0              | 112,0       |
| 2/7                   | Рыба отварная под маринадом                 | 110         | 12,2     | 10,8    | 7,3              | 171,1       |
| 1/3                   | Картофель отварной                          | 180         | 3,5      | 4,0     | 28,6             | 162,6       |
| 20-1/10               | Кисель из шиповника                         | 200         | 0,5      | 0,2     | 24,7             | 95,5        |
| -                     | Хлеб пшеничный                              | 70          | 4,6      | 0,5     | 32,8             | 156,7       |
| -                     | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,3      | 0,6     | 20,9             | 96,7        |
| -                     | Масло сливочное                             | 15          | 0,1      | 10,9    | 0,2              | 99,1        |
| Итого за 'Обед'       |                                             | 1015        | 38,15    | 45,8    | 131,8            | 1070        |
| Полдник               |                                             |             |          |         |                  |             |
| 18/5                  | Пудинг из творога с изюмом                  | 150         | 21,5     | 15,7    | 31,1             | 350,1       |
| 12/11                 | Соус молочно-сметанный сладкий              | 40          | 1,0      | 3,2     | 6,2              | 56,2        |
| -                     | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,3      | 0,1     | 9,4              | 44,8        |
| -                     | Сок яблочный                                | 200         | 1,0      | 0,2     | 20,6             | 86,5        |
| Итого за 'Полдник'    |                                             | 410         | 24,8     | 19,2    | 67,3             | 537,5       |
| Ужин                  |                                             |             |          |         |                  |             |
|                       | Огурец свежий                               | 100         | 0,8      | 0,1     | 3,2              | 14,6        |
| -                     | Мясо кур отварное                           | 120         | 24,9     | 20,4    | 0,0              | 283,2       |
| 10/3                  | Капуста отварная с маслом                   | 180         | 3,3      | 3,4     | 10,7             | 80,4        |
| -                     | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,0      | 0,2     | 14,1             | 67,2        |
| -                     | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,0      | 0,4     | 12,5             | 58,0        |
| 29/10                 | Чай с лимоном                               | 200         | 0,1      | 0,0     | 9,8              | 38,6        |
| Итого за 'Ужин'       |                                             | 660         | 33,0     | 24,5    | 50,2             | 542,1       |
| Перед сном            |                                             |             |          |         |                  |             |
| -                     | Кефир                                       | 220         | 6,4      | 7,0     | 8,8              | 128,3       |
| -                     | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,3      | 0,1     | 9,4              | 44,8        |
| Итого за 'Перед сном' |                                             | 240         | 7,7      | 7,2     | 18,2             | 173,0       |
| Итого за день         |                                             |             | 127,8    | 116     | 393,3            | 3069        |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                                                       | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--------------|
| 8 день                       |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| Завтрак                      |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| 17/4                         | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с<br>маслом сливочным                                         | 220         | 5,5          | 7,2         | 29,1             | 201,1        |
| -                            | Масло сливочное                                                                                  | 20          | 0,2          | 14,5        | 0,3              | 132,1        |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                                                                   | 20          | 5,3          | 5,3         | 0,0              | 70,1         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                   | 50          | 3,3          | 0,3         | 23,5             | 112,0        |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                      | 40          | 2,6          | 0,5         | 16,7             | 77,4         |
| 36/10                        | Какао с молоком (вариант 2)                                                                      | 200         | 3,6          | 3,3         | 15,0             | 100,3        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                                                  | <b>550</b>  | <b>20,5</b>  | <b>31,1</b> | <b>84,5</b>      | <b>692,9</b> |
| 2 Завтрак                    |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| -                            | Сок в ассортименте (яблочный)                                                                    | 200         | 1,0          | 0,2         | 20,6             | 86,5         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                   | 20          | 1,3          | 0,1         | 9,4              | 44,8         |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                                                  | <b>220</b>  | <b>2,3</b>   | <b>0,3</b>  | <b>30,0</b>      | <b>131,3</b> |
| Обед                         |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| 14/1                         | Салат из белокочанной капусты с<br>отварной свеклой, морковью,<br>яблоками и растительным маслом | 100         | 1,3          | 6,0         | 7,8              | 86,8         |
| 37/2                         | Уха с крупой рисовой                                                                             | 250         | 9,7          | 4,8         | 14,4             | 138,6        |
| 53/8                         | Запеканка картофельная,<br>фаршированная отварным мясом<br>говядины                              | 250         | 18,9         | 17,5        | 36,6             | 376,9        |
| 7/11                         | Соус сметанный                                                                                   | 40          | 0,5          | 2,9         | 1,7              | 35,2         |
| 37/10                        | Напиток из шиповника                                                                             | 200         | 0,5          | 0,2         | 20,2             | 77,0         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                   | 70          | 4,6          | 0,5         | 32,8             | 156,7        |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                      | 50          | 3,3          | 0,6         | 20,9             | 96,7         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                                                  | <b>960</b>  | <b>38,8</b>  | <b>32,6</b> | <b>134,3</b>     | <b>967,9</b> |
| Полдник                      |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| 8/12                         | Сдоба обыкновенная                                                                               | 100         | 9,0          | 6,6         | 56,3             | 318,4        |
| -                            | Апельсины                                                                                        | 150         | 1,4          | 0,3         | 15,5             | 66,7         |
| 27/10                        | Чай                                                                                              | 200         | 0,1          | 0,0         | 9,8              | 37,8         |
|                              | Конфеты в ассортименте                                                                           | 30          | 0,2          | 0,0         | 24,2             | 94,2         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                                                  | <b>480</b>  | <b>10,6</b>  | <b>6,9</b>  | <b>105,8</b>     | <b>517,1</b> |
| Ужин                         |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| 28/3                         | Икра из кабачков                                                                                 | 100         | 1,6          | 6,2         | 11,2             | 107,8        |
| 42/8                         | Тефтели из мяса говядины                                                                         | 100         | 13,9         | 13,7        | 14,7             | 235,7        |
| 46/3                         | Макаронные изделия отварные                                                                      | 180         | 6,4          | 3,6         | 40,9             | 220,7        |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                                                   | 30          | 2,0          | 0,2         | 14,1             | 67,2         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                                                      | 30          | 2,0          | 0,4         | 12,5             | 58,0         |
| 31/10                        | Чай с молоком (вариант 3)                                                                        | 200         | 1,5          | 1,6         | 7,3              | 47,9         |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                                                  | <b>640</b>  | <b>27,31</b> | <b>25,6</b> | <b>100,7</b>     | <b>737,3</b> |
| Перед сном                   |                                                                                                  |             |              |             |                  |              |
| -                            | Кисломолочные напитки                                                                            | 220         | 6,4          | 7,0         | 8,8              | 128,3        |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                                                  | <b>220</b>  | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>  | <b>8,8</b>       | <b>128,3</b> |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                                                  |             | <b>105,9</b> | <b>104</b>  | <b>464,1</b>     | <b>3175</b>  |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                         | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------|---------------|
| 9 день                       |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| 20/4                         | Каша молочная ассорти (пшенично-<br>кукурузная) с маслом сливочным | 220         | 6,6          | 7,3         | 31,2             | 215,3         |
| 4/13                         | Сыр (порциями)                                                     | 20          | 5,3          | 5,3         | 0,0              | 70,1          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                     | 60          | 4,0          | 0,4         | 28,1             | 134,3         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                        | 50          | 3,3          | 0,6         | 20,9             | 96,7          |
| 32/10                        | Кофейный напиток с молоком<br>(вариант 2)                          | 200         | 3,1          | 3,2         | 9,5              | 77,8          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                    | <b>550</b>  | <b>22,2</b>  | <b>16,9</b> | <b>89,7</b>      | <b>594,2</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| -                            | Яблоки                                                             | 200         | 0,8          | 0,8         | 23,2             | 97,4          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                    | <b>200</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,8</b>  | <b>23,2</b>      | <b>97,4</b>   |
| Обед                         |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| 36/1                         | Салат из отварной свеклы с яблоками<br>и растительным маслом       | 100         | 1,1          | 6,0         | 12,0             | 101,5         |
| 18/2                         | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями                        | 250         | 3,2          | 2,5         | 23,6             | 127,4         |
| 41/2                         | Фрикадельки мясные                                                 | 50          | 10,3         | 7,3         | 0,6              | 109,1         |
| 8/7                          | Рыба, запеченная в омлете                                          | 110         | 20,2         | 13,6        | 2,7              | 213,9         |
| 3/3                          | Картофельное пюре                                                  | 180         | 3,7          | 4,4         | 26,5             | 159,1         |
| 6/10                         | Компот из сухофруктов                                              | 200         | 1,0          | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                        | 40          | 2,6          | 0,5         | 16,7             | 77,4          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                     | 70          | 4,6          | 0,5         | 32,8             | 156,7         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                    | <b>1000</b> | <b>46,8</b>  | <b>34,8</b> | <b>138,1</b>     | <b>1032,7</b> |
| Полдник                      |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| 50/8                         | Оладьи из печени                                                   | 150         | 25,8         | 12,2        | 11,8             | 260,3         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                     | 20          | 1,3          | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| 27/10                        | Чай                                                                | 200         | 0,1          | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                    | <b>370</b>  | <b>27,2</b>  | <b>12,4</b> | <b>31,0</b>      | <b>342,8</b>  |
| Ужин                         |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| 2/1                          | Горошек зеленый с яйцом                                            | 100         | 5,0          | 7,5         | 9,0              | 115,3         |
| 2/9                          | Мясо кур отварное в соусе                                          | 110         | 11,3         | 9,8         | 2,7              | 143,9         |
| 44/3                         | Каша рисовая с овощами                                             | 180         | 4,5          | 8,6         | 47,5             | 285,1         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                        | 30          | 2,0          | 0,4         | 12,5             | 58,0          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                     | 30          | 2,0          | 0,2         | 14,1             | 67,2          |
| -                            | Сок                                                                | 200         | 1,0          | 0,2         | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                    | <b>650</b>  | <b>25,8</b>  | <b>26,6</b> | <b>106,4</b>     | <b>756,0</b>  |
| Перед сном                   |                                                                    |             |              |             |                  |               |
| -                            | Кефир                                                              | 220         | 6,4          | 7,0         | 8,8              | 128,3         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                     | 20          | 1,3          | 0,1         | 9,4              | 44,8          |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                    | <b>240</b>  | <b>7,7</b>   | <b>7,2</b>  | <b>18,2</b>      | <b>173,0</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                    |             | <b>130,5</b> | <b>98,6</b> | <b>406,7</b>     | <b>2996,2</b> |



| Номер<br>реп.                | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюд)                        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| 10 день                      |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| Завтрак                      |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 13/5                         | Запеканка (сырники) из творога с<br>морковью                      | 150         | 19,9         | 17,1         | 18,0             | 305,9         |
| -                            | Молоко сгущенное                                                  | 20          | 1,4          | 1,7          | 11,1             | 63,5          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 40          | 2,6          | 0,3          | 18,8             | 89,6          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 40          | 2,6          | 0,5          | 16,7             | 77,4          |
| -                            | Яблоки                                                            | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,7          |
| 30/10                        | Чай с молоком                                                     | 200         | 2,9          | 3,2          | 14,4             | 95,2          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>    |                                                                   | <b>550</b>  | <b>30,0</b>  | <b>23,1</b>  | <b>90,6</b>      | <b>680,1</b>  |
| 2 Завтрак                    |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 38/10                        | Молоко кипяченое                                                  | 200         | 5,8          | 6,4          | 9,4              | 117,4         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 20          | 1,3          | 0,1          | 9,4              | 44,8          |
| <b>Итого за '2 Завтрак'</b>  |                                                                   | <b>220</b>  | <b>7,1</b>   | <b>6,5</b>   | <b>18,8</b>      | <b>162,2</b>  |
| Обед                         |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 6/1                          | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью и растительным маслом | 100         | 1,5          | 6,0          | 9,3              | 92,7          |
| 16/2                         | Суп картофельный с бобовыми                                       | 250         | 5,5          | 5,6          | 24,3             | 164,1         |
| -                            | Мясо кур отварное                                                 | 40          | 8,3          | 6,8          | 0,0              | 94,4          |
| 4/9                          | Плов из мяса кур                                                  | 230         | 19,0         | 13,6         | 44,1             | 373,4         |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 50          | 3,3          | 0,6          | 20,9             | 96,7          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 80          | 5,3          | 0,5          | 37,5             | 179,1         |
| 10/10                        | Компот из кураги и изюма                                          | 200         | 0,7          | 0,0          | 23,2             | 88,2          |
| -                            | Сок                                                               | 200         | 1,0          | 0,2          | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>       |                                                                   | <b>1150</b> | <b>44,7</b>  | <b>33,3</b>  | <b>179,9</b>     | <b>1175,1</b> |
| Полдник                      |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 1/6                          | Яйцо отварное                                                     | 40          | 5,1          | 4,6          | 0,3              | 62,8          |
| -                            | Масло сливочное                                                   | 20          | 0,2          | 14,5         | 0,3              | 132,1         |
| 29/10                        | Чай с лимоном                                                     | 205         | 0,1          | 0,0          | 10,1             | 39,6          |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 2,0          | 0,2          | 14,1             | 67,2          |
| -                            | Бананы                                                            | 100         | 1,5          | 0,5          | 22,7             | 95,5          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>    |                                                                   | <b>395</b>  | <b>8,9</b>   | <b>19,8</b>  | <b>47,4</b>      | <b>397,2</b>  |
| Ужин                         |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| 17/1                         | Салат из моркови с яблоками и<br>растительным маслом              | 100         | 1,0          | 6,0          | 11,7             | 100,1         |
| 7/7                          | Рыба, запеченная с сыром                                          | 110         | 24,5         | 10,0         | 0,0              | 188,5         |
| 1/3                          | Картофель отварной                                                | 180         | 3,5          | 4,0          | 28,6             | 162,6         |
| -                            | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 2,0          | 0,2          | 14,1             | 67,2          |
| -                            | Хлеб ржаной                                                       | 30          | 2,0          | 0,4          | 12,5             | 58,0          |
| 27/10                        | Чай (вариант 2)                                                   | 200         | 0,2          | 0,1          | 5,0              | 20,2          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>       |                                                                   | <b>650</b>  | <b>33,1</b>  | <b>20,6</b>  | <b>72,0</b>      | <b>596,5</b>  |
| Перед сном                   |                                                                   |             |              |              |                  |               |
| -                            | Кефир                                                             | 220         | 6,4          | 7,0          | 8,8              | 128,3         |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b> |                                                                   | <b>220</b>  | <b>6,4</b>   | <b>7,0</b>   | <b>8,8</b>       | <b>128,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                   |             | <b>130,1</b> | <b>110,4</b> | <b>417,4</b>     | <b>3139,4</b> |



11



Для детей 12 лет и старше, Саша ИИ 2.3/2.4.3.99.20

Режим питания: 6-разовое

| Наименование группы пищевой продукции                                                                                       | Норма продукции, г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6    | 7     | 8     | 9     | 10    | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, в г | Отклонение от нормы, % |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-----------------|----------------|-----------------|------------------------|
| Хлеб ржаной                                                                                                                 | 120                | 110   | 120   | 130   | 120   | 115   | 120  | 120   | 120   | 120   | 120   | 1195            | 119,5          | -0,5            | -0,4                   |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                                                                            | 200                | 160   | 219   | 244,4 | 175   | 160   | 206  | 200   | 190   | 222,5 | 200   | 1976,9          | 197,7          | -2,3            | -1,2                   |
| Мука пшеничная                                                                                                              | 20                 | 7,5   | 4,9   | 11,8  | 8     | 93,5  | 6,4  | 4,1   | 77    | 22,7  |       | 235,9           | 23,6           | 3,6             | 18                     |
| Крупы, бобовые                                                                                                              | 50                 | 7,5   | 65    | 129,5 | 53,5  | 38,5  | 92,6 | 24,8  | 33,6  | 92,8  | 80,9  | 618,6           | 61,9           | 11,9            | 23,7                   |
| Макаронные изделия                                                                                                          | 20                 | 61,2  |       |       | 61,2  |       |      |       | 61,2  | 15    |       | 198,6           | 20             |                 |                        |
| Картофель                                                                                                                   | 187                | 315,2 | 238   | 22,5  | 240,6 | 191,5 | 300  | 205,9 | 270   | 232   | 243,4 | 2259,1          | 225,9          | 38,9            | 20,8                   |
| Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 320                | 357,7 | 444,7 | 254   | 230   | 438,1 | 351  | 631,3 | 231,1 | 115,9 | 254,2 | 3308            | 330,8          | 10,8            | 3,4                    |
| Фрукты свежие, ягоды                                                                                                        | 185                | 230   | 200   | 126   | 180   | 200   | 100  | 200   | 175   | 221   | 222   | 1854            | 185            |                 |                        |
| Сухофрукты                                                                                                                  | 20                 | 20    | 20    | 15    | 20    | 20    | 20   | 30    | 15    | 20    | 20    | 200             | 20             |                 |                        |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные                                                          | 200                | 200   | 200   | 200   | 400   |       | 200  | 200   | 200   | 200   | 200   | 2000            | 200            |                 |                        |
| Мясо 1-й категории                                                                                                          | 78                 | 144   | 75    | 54,4  | 144   | 139   | 132  | 64    | 145   | 57,5  |       | 954,9           | 95,5           | 17,5            | 22,4                   |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                                                          | 40                 |       |       |       |       | 132   |      |       |       | 150   |       | 282             | 28,2           | -11,8           | -29,5                  |
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)                                                | 53                 |       |       | 82,8  |       |       |      | 165,6 |       | 75,9  | 161   | 485,3           | 48,5           | -4,5            | -8,4                   |





| Группы пищевых продуктов                                    | в среднем<br>продукции,<br>т | 1   | 2     | 3     | 4     | 5    | 6     | 7     | 8    | 9     | 10    | по 10<br>шт. | в среднем<br>в шт. | от нормы,<br>% |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------------|--------------------|----------------|
| Рыба-филе, в т.ч.<br>филе слабо- и<br>малосоленое           | 77                           |     | 92,5  |       | 115   | 45   | 148,8 | 61,1  | 45   | 99,6  | 136,4 | 743,4        | 74,3               | -3,5           |
| Молоко                                                      | 350                          | 317 | 219,3 | 437,7 | 240,5 | 479  | 368,5 | 157   | 314  | 245,1 | 367   | 3145,5       | 314,6              |                |
| Кисломолочная<br>пищевая продукция                          | 180                          | 220 | 220   | 220   | 220   | 220  | 220   | 220   | 220  | 220   | 220   | 2200         | 220                | 1              |
| Творог (5%-9%<br>м.д.ж.)                                    | 60                           | 105 | 138   |       |       |      | 138   | 112,5 |      |       | 105   | 598,5        | 60                 |                |
| Сыр                                                         | 15                           | 30  | 20    | 20    | 15    | 5    | 8,4   |       | 20   | 20    | 7,7   | 146,1        | 15                 |                |
| Сметана                                                     | 10                           | 8,8 | 10,5  |       | 5     | 12,5 | 19,3  | 18    | 10   |       | 3,8   | 87,9         | 8,8                | -12,1          |
| Масло сливочное                                             | 35                           | 39  | 25    | 35    | 37    | 39   | 36    | 31    | 45   | 26    | 32    | 345          | 35                 |                |
| Масло растительное                                          | 18                           | 23  | 26    | 20,1  | 18    | 25,8 | 17,9  | 29,4  | 13,2 | 29,9  | 23,9  | 227,2        | 22,7               | 26,2           |
| Яйца                                                        | 40                           | 46  | 6     | 112,5 | 5     | 32,5 | 43    | 67,5  | 7,7  | 52,8  | 46    | 419          | 41,9               | 4,8            |
| Сахар (в том числе<br>для приготовления<br>блюд и напитков) | 35                           | 32  | 38,7  | 31    | 27,4  | 25,9 | 38    | 47,3  | 52,8 | 33,5  | 48,5  | 375,1        | 37,5               | 7,2            |
| Кондитерские<br>изделия                                     | 15                           |     |       | 40    | 50    |      | 30    |       | 30   |       |       | 150          | 15                 |                |
| Чай                                                         | 2                            | 2   |       | 2     | 2     |      | 2     | 2     | 4    | 2     | 4     | 20           | 2                  |                |
| Какао-порошок                                               | 1,2                          |     | 4     |       |       |      |       |       | 4    |       |       | 8            | 0,8                | -33,3          |
| Кофейный напиток                                            | 2                            | 4   |       | 2     |       | 4    | 2     |       |      | 2     |       | 14           | 1,4                | -30            |
| Соль пищевая<br>поваренная<br>йодированная                  | 5                            | 5   | 5     | 5     | 5     | 5    | 5     | 5     | 5    | 5     | 5     | 50           | 5                  |                |
| Специи                                                      | 2                            | 2   | 2     | 2     | 2     | 2    | 2     | 2     | 2    | 2     | 2     | 20           | 2                  |                |



Рекомендуемые нормы

| Питательная ценность      | Норма | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | Факт за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, % от дн. нормы |
|---------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|----------------|----------------------------|
| Белки, г                  | 90    | 112  | 123  | 108  | 110  | 120  | 144  | 128  | 106  | 131  | 130  | 1211           | 121            | 135                        |
| в т.ч. жиры, г            |       | 73   | 77   | 65   | 65   | 77   | 91   | 94   | 56   | 88   | 94   | 779            | 78             |                            |
| Жиры, г                   | 92    | 112  | 98   | 108  | 109  | 104  | 113  | 116  | 104  | 99   | 110  | 1074           | 107            | 117                        |
| в т.ч. раст., г           |       | 29   | 34   | 27   | 25   | 32   | 25   | 34   | 21   | 35   | 29   | 290            | 29             |                            |
| Углеводы, г               | 383   | 380  | 433  | 428  | 413  | 383  | 446  | 393  | 464  | 407  | 417  | 4171           | 417            | 109                        |
| Моно- и дисахара, г       |       | 148  | 159  | 128  | 135  | 110  | 157  | 180  | 158  | 120  | 168  | 1462           | 146            |                            |
| Крахмал, г                |       | 202  | 237  | 265  | 251  | 239  | 244  | 180  | 276  | 255  | 219  | 2368           | 237            |                            |
| Пищевые волокна, г        |       | 30   | 37   | 35   | 28   | 34   | 46   | 38   | 33   | 32   | 30   | 342            | 34             |                            |
| Витамин В1, мг            | 1,4   | 1,3  | 1,7  | 1,1  | 1,3  | 1,5  | 1,4  | 1,2  | 1,2  | 1,4  | 1,2  | 13,3           | 1,3            | 95                         |
| Витамин В2, мг            | 1,6   | 2,3  | 2,4  | 2,1  | 1,6  | 3,2  | 2,2  | 2,2  | 1,8  | 4,4  | 2,1  | 24,3           | 2,4            | 152                        |
| Витамин С, мг             | 70    | 128  | 76   | 127  | 87   | 199  | 104  | 142  | 206  | 72   | 83   | 1225           | 123            | 175                        |
| Витамин А, мкг            |       | 1377 | 4890 | 1347 | 949  | 5738 | 1701 | 5229 | 1300 | 8408 | 3387 | 34326          | 3433           |                            |
| Витамин Е (ток. экв.), мг |       | 19   | 29   | 17   | 15   | 23   | 18   | 21   | 19   | 22   | 19   | 202            | 20             |                            |
| Са, мг                    |       | 1391 | 1419 | 1285 | 1055 | 1238 | 1281 | 1095 | 1196 | 1041 | 1195 | 12196          | 1220           |                            |
| Р, мг                     |       | 1746 | 1969 | 1764 | 1786 | 1845 | 1952 | 1817 | 1639 | 1885 | 1756 | 18158          | 1816           |                            |
| Mg, мг                    |       | 405  | 585  | 439  | 407  | 404  | 522  | 490  | 429  | 372  | 432  | 4484           | 448            |                            |
| Fe, мг                    |       | 20   | 25   | 26   | 31   | 23   | 27   | 22   | 24   | 31   | 22   | 249            | 25             |                            |
| Калорийность, ккал        | 2720  | 2933 | 3060 | 3072 | 3044 | 2912 | 3303 | 3069 | 3167 | 3175 | 3139 | 30874          | 3087           | 113                        |





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

|                      | Владелец сертификата: организация, сотрудник                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сертификат: серийный номер, период действия                                             | Дата и время подписания                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Подписи отправителя: |  ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ<br>СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ<br>ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2, РЕАЛИЗУЮЩАЯ<br>АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ"<br>Буткус Юлия Павловна, Директор | 37DB00170E3558C5BC17A1CDB8898B78<br>с 12.09.2022 14:10 по 06.12.2023 14:10<br>GMT+03:00 | 30.03.2023 15:31 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |