

Согласовано  
Руководитель Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Республике Тыва  
Сапчак Л.К.

Утверждаю  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Адыр-Кежигская средняя общеобразовательная школа  
Кол Ч.С.

«    »                      2021 г.

«12» марта 2021г.

## Десятидневное меню

( с 12 марта по 27 марта 2020-2021 учебного года)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Адыр-Кежигская средняя общеобразовательная школа

Возрастные категории: от 7 до 10 лет

Адыр-Кежиг-2021г.

| Наименование типа блюда  | не менее, г | № рецепта | Наименование дней недели, блюд              | масса порции | пищевые вещества (г) |             |             | ЭЦ (ккал)    | Витамины (мг) |              |              |            | Минеральные вещества (мг) |              |             |            |
|--|-------------|-----------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|
|  |             |           |   |              | Б                    | Ж           | У           |              | В1            | С            | А (мкг)      | Е          | Са                        | Р            | Mg          | Fe         |
| 1  | 2           | 3         | 4   | 5            | 6                    | 7           | 8           | 9            | 10            | 11           | 12           | 13         | 14                        | 15           | 16          | 17         |
| 12.03.212  |             |           |   |              |                      |             |             |              |               |              |              |            |                           |              |             |            |
| обед   |             |           |   |              |                      |             |             |              |               |              |              |            |                           |              |             |            |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники   | 225         | 102М      | Суп картофельный с пшеном, с мясом говядины | 225          | 4,968                | 5,375       | 19,999      | 148,6        | 0,144         | 10,55        | 7            | 1,5        | 18,194                    | 92,446       | 31,18       | 1,179      |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом) | 180         | 305М      | рис отварный, гуляш мясной                  | 180          | 4,466                | 5,705       | 46,711      | 256,053      | 0,051         |              | 28           | 0,322      | 9,204                     | 97,106       | 31,64       | 0,664      |
| Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)  | 180         | 376М      | Чай с лимоном                               | 200          | 0,238                | 0,098       | 13,364      | 59,792       | 0,006         | 70,1         | 57,19        | 0,266      | 9,15                      | 9,43         | 5,59        | 1,06       |
| Фрукты свежие, ягоды   | 100         |           | Фрукты (мандарины)                          | 100          | 0,8                  | 0,2         | 7,5         | 38           | 0,06          | 38           |              | 0,2        | 35                        | 17           | 11          | 0,1        |
| Порционное блюдо (огурец)  | 15          | 15М       | огурец порционный                           | 15           | 3,9                  | 3,915       |             | 50,835       | 0,005         | 0,12         | 34,5         | 0,075      | 150                       | 96           | 6,75        | 0,15       |
| <b>итого за обед</b>   |             |           |   | <b>720,0</b> | <b>14,4</b>          | <b>15,3</b> | <b>87,6</b> | <b>553,3</b> | <b>0,3</b>    | <b>118,8</b> | <b>126,7</b> | <b>2,4</b> | <b>221,5</b>              | <b>312,0</b> | <b>95,2</b> | <b>3,2</b> |

13.03.21

| Наименование типа<br>блюда  | выход,<br>не менее, | №<br>рецепта | Наименование дней<br>недели, блюд      | масса<br>порции | пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---|---------------------|--------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|   |                     |              |  |                 | Б                    | Ж      | У      |              | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1   | 2                   | 3            | 4                                      | 5               | 6                    | 7      | 8      | 9            | 10            | 11     | 12      | 13    | 14                        | 15      | 16     | 17    |
| Обед  |                     |              |  |                 |                      |        |        |              |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Холодные закуски<br>(салаты,<br>винегреты, в том числе с<br>сельдью)                                  | 80                  | 65М          | Салат из свежих<br>огурцов и помидоров | 80              | 0,856                | 0,136  | 13,986 | 61,85        | 0,042         | 4,9    |         | 0,278 | 19,24                     | 35,09   | 24,51  | 0,862 |
| Щи, борщи, супы<br>овощные  | 200                 | 88М          | суп мясной с<br>вермишелью             | 225             | 2,415                | 7,869  | 10,801 | 125,04       | 0,078         | 35,044 | 11      | 2,859 | 48,184                    | 58,634  | 25,064 |       |
| Блюда из картофеля (в<br>том числе с<br>подгарнировкой из<br>свежих овощей, салатов)                  | 150                 | 312М         | ячневая крупа                          | 180             | 3,911                | 5,641  | 26,476 | 172,814      | 0,191         | 30,962 | 26,7    | 0,214 | 50,344                    | 115,645 | 39,266 | 1,434 |
| блюда из мяса, печени и<br>мяса, рубленые, в том<br>числе с соусом                                    | 90                  | 271М         | из мяса говядины                       | 90              | 11,91                | 17,316 | 9,503  | 241,602      | 0,165         | 0,2    | 21,25   | 1,869 | 14,355                    | 128,81  | 20,493 | 1,912 |
| Компоты (напитки,<br>кисели) из свежих<br>плодов или ягод, из<br>сухофруктов/сахар (не<br>более 11 г) | 180                 | 342М         | Компот из свежих<br>яблок              | 180             | 0,072                | 0,072  | 6,754  | 28,41        | 0,005         | 1,8    |         | 0,036 | 2,88                      | 1,98    | 1,62   |       |
| Хлеб из муки<br>пшеничной   | 25                  |              | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6         | 0,047         | 0,6    |         |       | 51                        | 41,2    | 3,6    | 0,36  |
| Фрукты свежие, ягоды  | 100                 |              | Фрукты<br>( мандарины)                 | 120             | 1,08                 | 0,24   | 9,72   | 51,6         | 0,048         | 72     |         | 0,24  | 40,8                      | 27,6    | 15,6   | 0,36  |
| Итого за Обед   |                     |              |  | 905,0           | 22,5                 | 32,1   | 92,7   | 759,9        | 0,6           | 145,5  | 59,0    | 5,5   | 226,8                     | 409,0   | 130,2  | 4,9   |

| Наименование типа блюда  | выход       | № рецепта | Наименование блюда                  | масса порции | пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--|-------------|-----------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|
|  | , не менее, |           |                                     |              | недели               | Б      | Ж      |           | У             | В1     | С     | А (мкг) | Е                         | Са     | Р      | Mg    |
| 1  | 2           | 3         | 4                                   | 5            | 6                    | 7      | 8      | 9         | 10            | 11     | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    |
| 15.03 212  |             |           |                                     |              |                      |        |        |           |               |        |       |         |                           |        |        |       |
| Обед   |             |           |                                     |              |                      |        |        |           |               |        |       |         |                           |        |        |       |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью трески)             | 80          | 45 М      | Салат из белокочанной капусты       | 80           | 1,255                | 3,073  | 6,628  | 59,97     | 0,024         | 29     |       | 1,411   | 32,83                     | 24,66  | 12,54  | 0,454 |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники         | 225         | 145 К     | Рассольник домашний                 | 250          | 3,442                | 3,877  | 9,419  | 86,926    | 0,067         | 10,1   | 7,45  | 1,014   | 12,49                     | 54,553 | 18,175 | 0,714 |
| Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)                   | 150         | 126 М     | Капуста тушеная с мясом из говядины | 180          | 3,867                | 8,466  | 16,723 | 157,473   | 0,069         | 76,542 | 28,04 | 0,383   | 95,824                    | 74,524 | 30,66  | 1,85  |
| Хлеб из муки пшеничной   | 25          |           | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6      | 0,047         | 0,6    |       |         | 51                        | 41,2   | 3,6    | 0,36  |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г) | 180         | 342 М     | Компот из свежих из сухофруктов     | 180          | 0,072                | 0,072  | 6,754  | 28,41     | 0,005         | 1,8    |       | 0,036   | 2,88                      | 1,98   | 1,62   | 0,411 |
| Фрукты свежие, ягоды   | 100         | 20        | Фрукты (груши)                      | 130          | 0,52                 | 0,52   | 12,74  | 61,1      | 0,039         | 13     |       | 0,26    | 20,8                      | 14,3   | 11,7   |       |
| сыр порционный   | 15 М        | 20        | сыр порционный                      | 15,0         | 3,9                  | 3915,0 |        | 50,8      | 0,005         | 0,1    | 34,5  | 0,75    | 150,0                     | 96,0   | 6,8    | 0,2   |
| итго за обед   |             |           |                                     | 865,0        | 15,3                 | 3931,8 | 67,7   | 523,3     | 0,3           | 131,2  | 70,0  | 3,1     | 365,8                     | 307,2  | 85,0   | 3,9   |

18. 09. 21г.

| Наименование типа<br>блюда   | выход,<br>не менее, | №<br>рецепта | Наименование<br>дней недели, блюд                     | масса<br>порции | пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--|---------------------|--------------|---|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|  |                     |              |   |                 | Б                    | Ж      | У      |              | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1  | 2                   | 3            | 4   | 5               | 6                    | 7      | 8      | 9            | 10            | 11     | 12      | 13    | 14                        | 15     | 16     | 17    |
| Обед   |                     |              |   |                 |                      |        |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Щи, борщи, супы<br>овощные   | 225                 | 88М          | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем и<br>сметаной | 225             | 2,415                | 7,869  | 10,801 | 125,04       | 0,078         | 35,044 | 11      | 2,859 | 48,184                    | 58,634 | 25,064 | 0,908 |
| блюда из мяса,<br>порционные или<br>мелкопорционные, в<br>том числе с соусом | 80                  | 260М         | Гуляш из говядины                                     | 50              | 15,434               | 17,681 | 3,738  | 236,11       | 0,08          | 4,6    |         | 2,646 | 12,17                     | 161,58 | 23,1   | 2,421 |
| Блюда (гарниры) из<br>круп, бобовых,<br>макаронных изделий                   | 180                 | 309М         | Ячневая крупа   | 180             | 6,758                | 5,143  | 43,083 | 245,834      | 0,104         |        | 24      | 0,975 | 14,134                    | 55,095 | 9,826  | 0,997 |
| Соки (напитки)<br>витаминизирован<br>ные                                     | 180                 |              | Сок<br>фруктовый                                      | 200             | 1                    | 0,2    | 20,2   | 92           | 0,02          | 4      |         | 0,2   | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
| Хлеб из муки<br>пшеничной  | 25                  |              | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6         | 0,047         | 0,6    |         |       | 51                        | 41,2   | 3,6    | 0,36  |
| Фрукты свежие, ягоды   | 100                 |              | Фрукты яблоки   | 130             | 0,52                 | 0,52   | 12,74  | 61,1         | 0,039         | 13     |         | 0,26  | 20,8                      | 14,3   | 11,7   |       |
| итого за обед  |                     |              |   | 815,0           | 28,4                 | 32,3   | 106,0  | 838,7        | 0,4           | 57,2   | 35,0    | 6,9   | 160,3                     | 344,8  | 81,3   | 7,5   |

| Наименование типа блюда   | выход,<br>не менее,<br>2 | №<br>рецепта<br>3 | Наименование дней недели,<br>блюдо<br>4 | масса<br>порции<br>5 | пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ<br>(ккал)<br>9 | Витамины (мг) |         |               |         | Минеральные вещества (мг) |         |          |          |       |
|---|--------------------------|-------------------|---|----------------------|----------------------|--------|--------|-------------------|---------------|---------|---------------|---------|---------------------------|---------|----------|----------|-------|
|   |                          |                   |   |                      | Б<br>6               | Ж<br>7 | У<br>8 |                   | В1<br>10      | С<br>11 | А (мкг)<br>12 | Е<br>13 | Са<br>14                  | Р<br>15 | Мg<br>16 | Fe<br>17 |       |
| 17.03.212   |                          |                   |   |                      |                      |        |        |                   |               |         |               |         |                           |         |          |          |       |
| Обед  |                          |                   |   |                      |                      |        |        |                   |               |         |               |         |                           |         |          |          |       |
| Супы  | 225                      | 102               | суп рисовый                             | 225                  | 7,34                 | 5,263  | 17,352 | 146,48            | 0,22          | 10,57   | 7,7           | 1,578   | 34,444                    |         |          |          | 1,96  |
| картофель по домашнему  | 180                      | 125M              | жаокое по домашнему                     | 180                  | 5,672                | 11,262 | 45,496 | 306,586           | 0,335         | 55,6    | 56            | 0,418   | 45,88                     | 168,44  | 68,82    |          | 2,646 |
| Холодные закуски ( салаты)  | 50                       | 37M               | салат из свежих огурцови помидоров      | 80                   | 22678                | 11,839 | 5,598  | 140,07            | 0,045         | 6,95    | 3             | 4,676   | 20,1                      | 53,18   | 19,93    |          | 0,609 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г) | 180                      | 342               | Компот из                               | 180                  | 0,072                | 0,072  | 6,754  | 28,41             | 0,005         | 1,8     |               | 0,036   | 2,88                      | 1,98    | 1,62     |          | 0,615 |
|   |                          | M                 | Сухофруктов с витамином С               |                      |                      |        |        |                   |               |         |               |         |                           |         |          |          |       |
| Хлеб из муки пшеничной  | 25                       |                   | Хлеб пшеничный                          | 30                   | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6              | 0,047         | 0,6     |               |         | 51                        | 41,2    | 3,6      |          | 0,36  |
| свежие фрукты   | 100                      |                   | Бананы                                  | 110                  | 0,44                 | 0,33   | 11,33  | 51,7              | 0,022         | 5,5     | 13,2          |         | 0,44                      |         | 20,9     |          | 17,6  |
| итого за обед   |                          |                   |   | 805,0                | 22688,1              | 29,6   | 102,0  | 751,8             | 0,7           | 81,0    | 79,9          | 6,7     | 154,7                     | 264,8   | 114,9    |          | 23,8  |

| 18.03 21г.  | выход.      |           |   |              | пищевые вещества (г) |       |        |         | Витамины (мг) |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |            |         |
|---|-------------|-----------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|---------|---------------------------|--------|------------|---------|
|   |             |           |   |              | Б                    | Ж     | У      |         | ЭЦ (ккал)     | В1    | С     | А (мкг) | Е                         | Са     | Р          | Mg      |
| Наименование типа блюда   | не менее, г | № рецепта | Наименование дней недели, блюд              | масса порции | 6                    | 7     | 8      | 9       | 10            | 11    | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16         | 17      |
| 1   | 2           | 3         | 4   | 5            | 6                    | 7     | 8      | 9       | 10            | 11    | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16         | 17      |
| обед  |             |           |   |              |                      |       |        |         |               |       |       |         |                           |        |            |         |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники      | 225         | 104М      | Суп картофельный с рыбный со сладким перцем | 225          | 7,488                | 3,209 | 17,446 | 128,425 | 0,15          | 21,05 | 16,25 | 1,164   | 31,865                    | 124,31 | 37,07      | 1,41    |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с гарнир из говядины) | 180         | 305М      | гречка рассыпчатая<br>гуляш из говядины     | 180          | 4,466                | 5,705 | 46,711 | 256,053 | 0,051         |       | 28    | 0,322   | 9,204                     | 97,106 | 31,64<br>9 | 0,664   |
| Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)                 | 180<br>/11  | 376М      | Чай с<br>лимоном                            | 200          | 0,238                | 0,098 | 13,364 | 59,792  | 0,006         | 70,1  | 57,19 | 0,266   | 9,15                      | 9,43   | 5,59       | 1,06    |
| Фрукты свежие, ягоды  | 100         | 20        | Фрукты<br>(мандарины)                       | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38      | 0,06          | 38    |       | 0,2     | 35                        | 17     | 11         | 0,1     |
| Сыр порционный  | 15 М        |           | сыр порционный                              | 4,1          | 4,7                  | 0,5   | 60,7   | 0,006   | 0,16          |       | 0,1   | 200     | 128                       | 9      | 0,2        | 449,366 |
| итого за обед   |             |           |   | 709,1        | 17,7                 | 9,7   | 145,7  | 482,3   | 0,4           | 175,2 | 101,5 | 202,0   | 213,2                     | 256,8  | 94,5       | 452,6   |

| 19.03 212.   | выход, не |           | Наименование                     |              | пищевые вещества (г) |             |             |              | Витамины (мг) |             |             |            | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|--|-----------|-----------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| Наименование типа блюда  | менее, г  | № рецепта | дней недели, блюд                | масса порции | Б                    | Ж           | У           | ЭЦ (ккал)    | В1            | С           | А (мкг)     | Е          | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1  | 2         | 3         | 4                                | 5            | 6                    | 7           | 8           | 9            | 10            | 11          | 12          | 13         | 14                        | 15           | 16           | 17         |
| <b>обед</b>  |           |           |                                  |              |                      |             |             |              |               |             |             |            |                           |              |              |            |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники   | 225       | 145 К     | суп домашний с домашний с лапшой | 250          | 3,442                | 3,877       | 9,419       | 86,926       | 0,067         | 10,1        | 7,45        | 1,014      | 12,49                     | 54,553       | 18,175       | 0,714      |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом) | 180       | 341 К     | Плов из говядины                 | 180          | 8,104                | 5,737       | 36,609      | 230,165      | 0,276         |             | 20          | 0,562      | 15,527                    | 192,53       | 128          | 4,31       |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара р (не более 11 г)                               | 180       | 342 М     | компот с витамином С             | 180          | 0,072                | 0,072       | 6,754       | 28,41        | 0,005         | 1,8         |             | 0,036      | 2,88                      | 1,98         | 1,62         | 0,411      |
| Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)  | 20        | 71 М      | Огурцы                           | 50           | 0,6                  | 0,1         | 2,4         | 12           | 0,03          | 12,5        |             | 0,35       | 7                         | 13           | 10           | 0,45       |
| Фрукты свежие, ягоды   | 100       |           | Фрукты (яблоки)                  | 120          | 1,8                  | 0,6         | 25,2        | 115,2        | 0,048         | 12          |             | 0,48       | 9,6                       | 33,6         | 50,4         | 0,72       |
| <b>итго за обед</b>  |           |           |                                  | <b>780,0</b> | <b>14,0</b>          | <b>10,4</b> | <b>80,4</b> | <b>472,7</b> | <b>0,4</b>    | <b>36,4</b> | <b>27,5</b> | <b>2,4</b> | <b>47,5</b>               | <b>296,7</b> | <b>304,2</b> | <b>6,6</b> |

22.03.21г.

| Наименование типа<br>блюда  | выход,<br>не менее, | №<br>рецепта | Наименование дней<br>недели, блюдо                       | масса<br>порции | пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---|---------------------|--------------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|   |                     |              |  |                 | Б                    | Ж      | У      |              | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1   | 2                   | 3            | 4  | 5               | 6                    | 7      | 8      | 9            | 10            | 11     | 12      | 13    | 14                        | 15     | 16     | 17    |
| Обед  |                     |              |  |                 |                      |        |        |              |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Холодные закуски<br>(салаты,<br>винегреты, в том числе с<br>сельдью)                                  | 80                  | 65М          | Салат винегрет   | 80              | 0,856                | 0,136  | 13,986 | 61,85        | 0,042         | 4,9    |         | 0,278 | 19,24                     | 35,09  | 24,51  | 0,862 |
| суп мясной с<br>картофелем и<br>макаронными изделиями   | 200                 | 88М          | суп мясной с<br>картофелем и<br>макаронными<br>изделиями | 225             | 2,415                | 7,869  | 10,801 | 125,04       | 0,078         | 35,044 | 11      | 2,859 | 48,184                    | 58,634 | 25,064 |       |
| Блюда<br>подгарнировкой из<br>свежих овощей(<br>гарниры) из круп.                                     | 180                 | 305 М        | перловка рассыпчатая                                     | 180             | 4,466                | 5,705  | 46,711 | 256,053      | 0,051         |        | 28      | 0,322 | 9,204                     | 97,106 | 31,649 | 0,664 |
| блюда из мяса, печени и<br>мяса, рубленые, в том<br>числе с соусом                                    | 90                  | 271М         | гуляш из говядины  | 90              | 11,91                | 17,316 | 9,503  | 241,602      | 0,165         | 0,2    | 21,25   | 1,869 | 14,355                    | 128,81 | 20,493 | 1,912 |
| Компоты (напитки,<br>кисели) из свежих<br>плодов или ягод, из<br>сухофруктов/сахар (не<br>более 11 г) | 180                 | 342М         | сок натуральный  | 180             | 0,072                | 0,072  | 6,754  | 28,41        | 0,005         | 1,8    |         | 0,036 | 2,88                      | 1,98   | 1,62   |       |
| Хлеб из муки<br>пшеничной   | 25                  |              | Хлеб пшеничный   | 30              | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6         | 0,047         | 0,6    |         |       | 51                        | 41,2   | 3,6    | 0,36  |
| Фрукты свежие, ягоды  | 100                 |              | Фрукты<br>( Банан)                                       | 120             | 1,08                 | 0,24   | 9,72   | 51,6         | 0,048         | 72     |         | 0,24  | 40,8                      | 27,6   | 15,6   | 0,36  |
| Итого за Обед   |                     |              |  | 120,0           | 1,1                  | 0,2    | 9,7    | 51,6         | 0,0           | 72,0   | 60,3    | 0,2   | 40,8                      | 27,6   | 15,6   | 0,4   |

23.03.2012

| Наименование типа блюда   | выход, не менее, г | № рецепта | Наименование дней недели,     | масса порции | пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |         |       |
|---|--------------------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
|   |                    |           |                               |              | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg      | Fe    |
| 1   | 2                  | 3         | 4                             | 5            | 6                    | 7     | 8      | 9         | 10            | 11     | 12      | 13    | 14                        | 15     | 16      | 17    |
| Обед  |                    |           |                               |              |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |        |         |       |
| Щи, борщи, супы овощные   | 225                | 88М       | Борщ сметаной со              | 225          | 2.415                | 7.869 | 10.801 | 125,04    | 0,078         | 35,044 | 11      | 2.859 | 48.184                    | 58.634 | 25,064  | 0,908 |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с                       | 180                | 341М      | каша ячневая рассыпчатая      | 180          | 8.104                | 5.737 | 36.609 | 230.165   | 0.276         |        | 20      | 0.562 | 15.527                    | 19.253 | 128.091 |       |
| Мясо куриное тушенная в томатном соусе  | 100                | 292М      | куриное мясо в томатном соусе | 120          | 2.375                | 2.916 | 5.066  | 56.008    | 0.062         | 1.546  | 19.849  | 0.213 | 9.364                     | 29.545 | 5.702   | 0.372 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г) | 180                | 342М      | Компот из свежих сухофруктов  | 180          | 0.072                | 0.072 | 6.754  | 28.41     | 0.005         |        |         | 0.36  |                           |        |         | 0.41  |
| хлеб пшеничный  | 25                 |           | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,28                 | 0,84  | 15,42  | 78,6      | 0,047         | 0,6    |         |       | 51                        | 41,2   | 3,6     | 0,36  |
| Фрукты свежие, ягоды  | 100                |           | Фрукты (мандарин)             | 120          | 1,8                  | 0,6   | 25,2   | 115,2     | 0,048         | 12     |         | 0,48  | 9,6                       | 33,6   | 50,4    | 0,72  |
| Итого за Обед   |                    |           |                               | 855,0        | 6,5                  | 1,4   | 40,6   | 318,8     | 0,2           | 12,6   | 31,0    | 0,5   | 60,6                      | 133,4  | 79,1    | 2,0   |

24 03. 219.

| Наименование типа<br>блюда  | выход, не<br>менее г | №<br>рецепта | Наименование<br>дней недели, блюдо                    | масса<br>порции | пищевые вещества (г) |             |              | ЭЦ<br>(ккал)  | Витамины (мг) |             |             |            | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|---|----------------------|--------------|---|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|   |                      |              |   |                 | Б                    | Ж           | У            |               | В1            | С           | А (мкг)     | Е          | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1   | 2                    | 3            | 4   | 5               | 6                    | 7           | 8            | 9             | 10            | 11          | 12          | 13         | 14                        | 15           | 16           | 17         |
| обед  |                      |              |   |                 |                      |             |              |               |               |             |             |            |                           |              |              |            |
| Щи, борщи, супы<br>овощные  | 225                  | 88М          | щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем<br>и сметаной | 225             | 2,415                | 7,869       | 10,801       | 125,04        | 0,078         | 35,044      | 11          | 2,859      | 48,184                    | 58,634       | 25,064       | 0,908      |
| блюда из мяса, печени и<br>мяса, рубленые   | 90                   | 282М         | Тефтели из говядины                                   | 90              | 13,712               | 13,821      | 13,842       | 234,847       | 0,178         |             | 12          | 0,673      | 16,41                     | 146,01       | 24,65        | 2,274      |
| Блюда (гарниры) из круп,<br>бобовых, макаронных<br>изделий (в том числе с<br>подгарнировкой из свежих<br>овощей, салатов или с<br>соусом) | 180                  | 309М         | каша ячневая<br>расыпчатая                            | 180             | 6,758                | 5,143       | 43,083       | 245,834       | 0,104         |             | 24          | 0,975      | 14,134                    | 55,095       | 9,826        | 0,997      |
| Напитки горячие (чай,<br>кофейный напиток, какао)<br>с молоком/сахар (не более<br>11 г)   | 180                  | 382М         | Какао с молоком                                       | 200             | 3,88                 | 3,1         | 10,198       | 85,51         | 0,024         | 0,6         | 10,12       | 0,012      | 125,12                    | 116,2        | 31           | 0,995      |
| Хлеб из муки<br>пшеничной   | 25                   |              | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,28                 | 0,84        | 15,42        | 78,6          | 0,047         | 0,6         |             |            | 51                        | 41,2         | 3,6          | 0,36       |
| Холодные закуски<br>(салаты,<br>винегреты, в том числе с<br>макаронными изделиями)  | 80                   | 54М          | Салат из свекольный<br>с зеленым<br>горошком          | 80              | 4,197                | 15,818      | 6,995        | 186,99        | 0,093         | 6,518       |             | 6,203      | 45,65                     | 99,29        | 53,24        | 1,225      |
| Фрукты свежие, ягоды  | 100                  |              | Фрукты (яблоки)                                       | 130             | 0,52                 | 0,52        | 12,74        | 61,1          | 0,039         | 13          |             | 0,26       | 20,8                      | 14,3         | 11,7         |            |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>880</b>           |              |   | <b>935,0</b>    | <b>33,8</b>          | <b>39,2</b> | <b>102,3</b> | <b>1017,9</b> | <b>0,6</b>    | <b>20,7</b> | <b>57,1</b> | <b>8,1</b> | <b>273,1</b>              | <b>530,7</b> | <b>159,1</b> | <b>6,8</b> |

25.04.212.

| Наименование типа<br>блюда  | выход,<br>не менее, | №<br>рецепта | Наименование<br>дней недели, блюд                  | масса<br>порции | пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|---|---------------------|--------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
|   |                     |              |  |                 | Б                    | Ж     | У      |              | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 1   | 2                   | 3            | 4  | 5               | 6                    | 7     | 8      | 9            | 10            | 11     | 12      | 13    | 14                        | 15     | 16    | 17    |
| Обед  |                     |              |  |                 |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        |       |       |
| Холодные закуски (салаты,<br>винегреты, в том числе с<br>сельдью)                                       | 80                  | 67М          | Винегрет<br>овощной                                | 80              | 1,233                | 4,139 | 6,355  | 68,08        | 0,048         | 7,85   |         | 1,888 | 17,92                     | 36,89  | 16,26 | 0,647 |
| Супы<br>картофельные с<br>крупями,<br>бобовыми,<br>макаронными<br>изделиями,<br>овощами,<br>рассольники | 225                 | 104М         | Суп<br>картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками. | 225             | 7,488                | 3,209 | 17,446 | 128,425      | 0,15          | 21,05  | 16,25   | 1,164 | 31,865                    | 124,31 | 37,07 | 1,41  |
| Блюда из овощей (в том<br>числе с поджаривкой из<br>свежих овощей, салатов)                             | 150                 | 126М         | Капуста тушеная с<br>мясом из говядины             | 180             | 3,867                | 8,466 | 16,723 | 157,473      | 0,069         | 76,542 | 28,04   | 0,383 | 95,824                    | 74,524 | 30,66 | 1,85  |
|   |                     |              |  |                 |                      |       |        |              |               |        |         |       |                           |        | 7     |       |
| Напитки горячие (чай,<br>кофейный напиток, какао)<br>с молоком/сахар (не более<br>11 г)                 | 180                 | 382М         | Какао с молоком                                    | 200             | 3,88                 | 3,1   | 10,198 | 85,51        | 0,024         | 0,6    | 10,12   | 0,012 | 125,12                    | 116,2  | 31    | 0,995 |
| Хлеб из муки<br>пшеничной   | 25                  |              | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,28                 | 0,84  | 15,42  | 78,6         | 0,047         | 0,6    |         |       | 51                        | 41,2   | 3,6   | 0,36  |
| Кондитерское изделие в<br>инд.уп.   | 10                  |              | Конфеты<br>шоколадные                              | 15              | 0,015                |       | 11,91  | 48,15        |               |        |         |       | 0,6                       | 0,15   | 0,3   | 0,06  |
| Итого за Обед   |                     |              |  | 730,0           | 18,8                 | 19,8  | 78,1   | 566,2        | 0,3           | 106,6  | 54,4    | 3,4   | 322,3                     | 393,3  | 125,9 | 5,3   |

2803212.

| Наименование типа блюда  | выход<br>не менее,<br>г | №<br>рецепта | Наименование дней недели, блюд              | масса порции | пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |            |       |
|--|-------------------------|--------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|------------|-------|
|  |                         |              |   |              | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg         | Fe    |
| 1  | 2                       | 3            | 4   | 5            | 6                    | 7     | 8      | 9         | 10            | 11    | 12      | 13    | 14                        | 15     | 16         | 17    |
| обед   |                         |              |   |              |                      |       |        |           |               |       |         |       |                           |        |            |       |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники   | 225                     | 102М         | Суп картофельный с пшеном, с мясом говядины | 225          | 4,968                | 5,375 | 19,999 | 148,6     | 0,144         | 10,55 | 7       | 1,5   | 18,194                    | 92,446 | 31,18      | 1,179 |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом) | 180                     | 305М         | рис отварный, гуляш мясной                  | 180          | 4,466                | 5,705 | 46,711 | 256,053   | 0,051         |       | 28      | 0,322 | 9,204                     | 97,106 | 31,64<br>9 | 0,664 |
| Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)  | 180<br>/11              | 376М         | Чай с лимоном                               | 200          | 0,238                | 0,098 | 13,364 | 59,792    | 0,006         | 70,1  | 57,19   | 0,266 | 9,15                      | 9,43   | 5,59       | 1,06  |
| Фрукты свежие, ягоды   | 100                     |              | Фрукты (мандарины)                          | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38        | 0,06          | 38    |         | 0,2   | 35                        | 17     | 11         | 0,1   |
| Порционное блюда (огурец)  | 15                      | 15М          | огурец порционный                           | 15           | 3,9                  | 3,915 |        | 50,835    | 0,005         | 0,12  | 34,5    | 0,075 | 150                       | 96     | 6,75       | 0,15  |
| итого за обед  |                         |              |   | 720,0        | 14,4                 | 15,3  | 87,6   | 553,3     | 0,3           | 118,8 | 126,7   | 2,4   | 221,5                     | 312,0  | 95,2       | 3,2   |

27.03.212

| Наименование типа блюда  | Выход, не менее, г | № рец. | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |        |   |
|--|--------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|-------|---------|--------|---|
|  |                    |        |  |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С     | А (мкг) | Е      |   |
|  |                    |        |  |              |                      |        |        |           |               |       |         |        | 6 |
| обед   |                    |        |  |              |                      |        |        |           |               |       |         |        |   |
| супы с картофелем со сладким перцем с рыбными консервами                       | 225                | 82 М   | Суп картофеля со сладким перцем с тушенкой | 250          | 2,034                | 6,665  | 11,158 | 113,6     | 0,057         | 19,89 | 10      | 2,4    |   |
| блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом            | 80                 | 260М   | мясо куринное в томатном соусе             | 50           | 15,434               | 17,681 | 3,738  | 236,11    | 0,08          | 4,6   |         | 2,646  |   |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий                           | 180                | 309М   | перловка рассыпчатая                       | 180          | 6,758                | 5,143  | 43,083 | 245,834   | 0,104         |       | 24      | 0,975  |   |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г) | 180                | 382М   | Какао с молоком                            | 200          | 3,88                 | 3,1    | 10,198 | 85,51     | 0,024         | 0,6   | 10,12   | 125,12 |   |
| свежие фрукты  | 100                |        | груши                                      | 110          | 0,44                 | 0,33   | 11,33  | 51,7      | 0,022         | 5,5   | 11,33   | 0,44   |   |
| Хлеб из муки пшеничной   | 25                 |        | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,28                 | 0,84   | 15,42  | 78,6      | 0,047         | 0,6   |         |        |   |
| Холодные закуски салаты  | 50                 | 24 М   | Салат витаминизиров                        | 60           | 0,564                | 3,09   | 2,075  | 39,11     | 0,027         | 9,42  |         | 1,558  |   |