

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Кокоринская ООШ»  
Таршинаева Л.М.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
В ВОЗРАСТЕ ДО 11 ЛЕТ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ  
ЦЕННОСТИ



| 1 неделя 1 день |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
|-----------------|-----------|--|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| № п/п           | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда            | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рети.ак.Суш. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|                 |           |  |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| ЗАВТРАК         |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 203       | Фрикадельки из говядины паровые            | 90        | 9,18                 | 11,22  | 24,54    | 162,84                         | 0,24       | 0,24       | 1,26      | 34,062         | 0,618     | 58,206     | 58,206    | 47,19      | 0,57       | 0,001       |
| 2               | 227       | Макарона отварные                          | 150       | 5,58                 | 4,6    | 18,15    | 105,9                          | 0,006      | 0,012      | 3,024     | 31,632         | 0,618     | 61,242     | 43,242    | 7,248      | 0,636      | 0,001       |
| 3               | 296       | Чай с молоком с сахаром                    | 200       | 0,84                 | 0,96   | 10,38    | 53,59                          | 0,013      | 0,013      | 1,644     | 30,582         | 0,054     | 15,402     | 6,006     | 2,484      | 0,612      | 0,001       |
| 4               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 5               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                             | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 6               | пром.ц.   | Яблоки                                     | 100       | 0,36                 | 0      | 16,14    | 41,4                           | 0,06       | 0,06       | 4,254     | 30,402         | 0,006     | 61,212     | 13,212    | 13,872     | 2,382      | 0,007       |
| 7               | 365       | Масло сливочное(порциями)                  | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12     | 63                             | 0,042      | 0,042      | 2,406     | 20             | 0,636     | 75,042     | 33,042    | 6,042      | 0,24       | 0,003       |
| Итого:          |           |  | 645       | 20,04                | 25,92  | 90,14    | 522,25                         | 0,368      | 0,374      | 14,184    | 171,068        | 1,977     | 320,346    | 206,549   | 83,456     | 4,848      | 0,013       |
| ОБЕД            |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 1         | Винегрет овощной                           | 60        | 0,66                 | 1,62   | 4,89     | 98,78                          | 0,06       | 0,12       | 2,84      | 45,328         | 0,272     | 64,836     | 70,61     | 7,254      | 0,006      | 0,018       |
| 2               | 35        | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200       | 2,74                 | 7,22   | 11,99    | 155,4                          | 0,048      | 0,108      | 3,522     | 58,254         | 1,292     | 88,872     | 79,26     | 32,676     | 0,99       | 0,022       |
| 3               | 182       | Запеканка капустная с говядиной            | 110       | 14,622               | 14,008 | 25,63    | 272,806                        | 0,138      | 0,06       | 0,642     | 94,546         | 1,044     | 94,146     | 148       | 21,582     | 2,7        | 0,003       |
| 4               | пром.ц.   | Конфета                                    | 10        | 0,006                | 0,006  | 0,93     | 75,46                          | 0,12       | 0,12       | 2,028     | 7,236          | 0,001     | 0,006      | 0,006     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 5               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 6               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                             | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 7               | 234       | Булочка ванюльная                          | 60        | 5,29                 | 2,73   | 21       | 129                            | 0,03       | 0,03       | 2,07      | 27,54          | 0,6       | 18,654     | 78,66     | 6,642      | 1,02       | 0,001       |
| 8               | 283       | Компот из смеси сухофруктов                | 200       | 0,36                 | 0      | 18,84    | 74,4                           | 0,028      | 0,024      | 9,354     | 40,536         | 0,96      | 34,068     | 34,068    | 5,454      | 0,007      | 0,002       |
| Итого:          |           |  | 720       | 27,638               | 26,474 | 104,074  | 901,366                        | 0,431      | 0,469      | 21,852    | 302,74         | 4,023     | 349,824    | 463,445   | 81,992     | 4,429      | 0,047       |
| Всего в день:   |           |  | 1265      | 47,678               | 50,394 | 194,188  | 1423,616                       | 0,799      | 0,831      | 36,036    | 514,488        | 6         | 670,17     | 669,994   | 165,448    | 9,277      | 0,06        |

| 1 неделя 2 день |           |                                      |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
|-----------------|-----------|--------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| № п/п           | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда      | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рети.ак.Суш. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|                 |           |                                      |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| ЗАВТРАК         |           |                                      |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 112       | Каша пшеничная молочная жидкая       | 150       | 9,18                 | 11,22  | 27,438   | 198,948                        | 0,06       | 0,12       | 3,024     | 31,632         | 0,618     | 61,242     | 43,242    | 7,248      | 0,636      | 0,001       |
| 2               | 286       | Кофейный напиток на ступенном молоке | 200       | 1,674                | 1,914  | 11,826   | 71,214                         | 0,011      | 0,012      | 1,62      | 30,54          | 0,054     | 15,39      | 6,006     | 3,456      | 0,612      | 0,001       |
| 3               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 4               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                       | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 5               | пром.ц.   | Груши                                | 100       | 0,37                 | 0      | 17,04    | 47,04                          | 0,06       | 0,06       | 4,2       | 30,4           | 0,006     | 61,2       | 13,2      | 13,8       | 2,3        | 0,007       |
| 6               | пром.ц.   | Мармелад                             | 10        | 0                    | 0      | 2,148    | 34,734                         | 0,012      | 0,12       | 2,028     | 7,236          | 0,001     | 0,006      | 0,006     | 2,736      | 0          | 0           |
| 7               | 364       | Сыр (порциями)                       | 15        | 4,176                | 5,7    | 0        | 67,74                          | 0,048      | 0,042      | 2,412     | 19,662         | 0,636     | 75,036     | 33,048    | 6,054      | 0,24       | 0,003       |
| Итого:          |           |                                      | 525       | 19,36                | 19,674 | 79,236   | 515,196                        | 0,198      | 0,253      | 14,88     | 143,86         | 1,365     | 262,116    | 148,343   | 38,942     | 4,196      | 0,012       |
| ОБЕД            |           |                                      |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 9         | Салат из моркови                     | 60        | 0,684                | 1,848  | 9,186    | 114,36                         | 0,06       | 0,12       | 2,84      | 45,654         | 0,272     | 64,836     | 70,8      | 7,254      | 0,006      | 0,018       |
| 2               | 41        | Рассолник домашний                   | 200       | 3,618                | 6,78   | 25,428   | 147                            | 0,085      | 0,108      | 3,522     | 58,254         | 1,292     | 88,872     | 79,26     | 32,676     | 0,99       | 0,022       |
| 3               | 167       | Рыба запеченная                      | 90        | 14,46                | 11,508 | 31,62    | 216,72                         | 0,06       | 0,06       | 0,642     | 45,648         | 1,044     | 84,006     | 138       | 17,776     | 0,642      | 0,003       |
| 4               | 241       | Картофель-ное пюре                   | 150       | 1,278                | 2,424  | 9,222    | 93,456                         | 0,24       | 0,24       | 1,224     | 34,116         | 0,612     | 58,23      | 58,23     | 47,184     | 0,576      | 0,001       |
| 5               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 6               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                       | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 7               | 318       | Коржик молочный                      | 30        | 2,454                | 4,212  | 24,36    | 145,26                         | 0,03       | 0,03       | 2,07      | 27,54          | 0,6       | 18,654     | 78,66     | 6,642      | 1,02       | 0,001       |
| 8               | 189       | Напиток из шиповника                 | 200       | 0,408                | 0      | 2,04     | 88,122                         | 0,04       | 0,024      | 9,354     | 40,536         | 0,96      | 34,068     | 34,068    | 5,454      | 0,007      | 0,002       |
| Итого:          |           |                                      | 720       | 26,862               | 27,612 | 122,64   | 900,438                        | 0,522      | 0,589      | 21,048    | 276,138        | 4,634     | 397,908    | 511,859   | 112,634    | 2,947      | 0,047       |
| Всего в день:   |           |                                      | 1275      | 46,222               | 47,286 | 201,876  | 1415,634                       | 0,72       | 0,842      | 35,928    | 491,998        | 5,999     | 660,024    | 660,202   | 156,576    | 7,143      | 0,059       |

| 1 неделя 3 день |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
|-----------------|-----------|--|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| № п/п           | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда          | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рети.ак.Суш. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|                 |           |  |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| ЗАВТРАК         |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 132       | Омлет натуральный                        | 150       | 8,58                 | 10,62  | 3,438    | 192,948                        | 0,006      | 0,013      | 3,018     | 31,584         | 0,618     | 61,236     | 43,242    | 7,26       | 0,63       | 0,001       |
| 2               | 271       | Какао с молоком ступенным                | 200       | 2,268                | 2,346  | 15,624   | 92,49                          | 0,013      | 0,012      | 1,644     | 30,582         | 0,054     | 15,403     | 6,007     | 3,456      | 0,612      | 0,001       |
| 3               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 4               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                           | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 5               | пром.ц.   | Бананы                                   | 100       | 0,26                 | 0      | 14,14    | 38,4                           | 0,05       | 0,05       | 3,2       | 30,01          | 0,005     | 61,22      | 13,02     | 13,08      | 2,03       | 0,007       |
| 6               | пром.ц.   | Зефир                                    | 10        | 0                    | 0      | 0,942    | 14,64                          | 0,12       | 0,12       | 2,028     | 7,236          | 0,001     | 0,006      | 0,006     | 2,736      | 0          | 0           |
| 7               | 365       | Масло сливочное(порциями)                | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12     | 63                             | 0,042      | 0,042      | 2,406     | 20             | 0,636     | 75,042     | 33,042    | 6,042      | 0,24       | 0,003       |
| Итого:          |           |  | 525       | 15,188               | 20,106 | 55,048   | 496,998                        | 0,338      | 0,244      | 13,892    | 143,802        | 1,364     | 261,949    | 148,158   | 38,222     | 3,92       | 0,013       |
| ОБЕД            |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 3         | Салат из картофеля с мясом               | 60        | 1,644                | 3,462  | 7,236    | 145,38                         | 0,006      | 0,118      | 2,84      | 45,654         | 0,272     | 64,836     | 70,8      | 7,254      | 0,006      | 0,018       |
| 2               | 48        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200       | 4,218                | 4,98   | 40,428   | 187,8                          | 0,108      | 0,108      | 3,522     | 58,254         | 1,292     | 88,872     | 79,26     | 32,676     | 0,99       | 0,022       |
| 3               | 189       | Котлета из говядины                      | 90        | 13,944               | 11,508 | 14,424   | 208,92                         | 0,06       | 0,06       | 0,642     | 45,648         | 1,044     | 84,006     | 138       | 17,776     | 0,642      | 0,003       |
| 4               | 219       | Каша рисовая рассыпчатая                 | 150       | 3,492                | 2,172  | 33,3     | 105,522                        | 0,24       | 0,24       | 1,224     | 34,116         | 0,612     | 58,23      | 58,23     | 47,184     | 0,576      | 0,001       |
| 5               | 319       | Булочка дорожная                         | 50        | 2,454                | 4,212  | 24,36    | 145,26                         | 0,03       | 0,03       | 2,07      | 27,54          | 0,6       | 18,654     | 78,66     | 6,642      | 1,02       | 0,001       |
| 6               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 7               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                           | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 8               | пром.ц.   | Сок яблочный                             | 200       | 1,2                  | 0,12   | 3,48     | 21,6                           | 0,004      | 0,004      | 9,354     | 40,536         | 0,96      | 34,068     | 34,068    | 5,454      | 0,007      | 0,002       |
| Итого:          |           |  | 750       | 30,912               | 27,294 | 144,012  | 910,02                         | 0,479      | 0,587      | 21,048    | 276,138        | 4,634     | 397,908    | 511,859   | 112,634    | 2,947      | 0,047       |
| Всего в день:   |           |  | 1275      | 46,222               | 47,286 | 201,876  | 1415,634                       | 0,72       | 0,842      | 35,928    | 491,998        | 5,999     | 660,024    | 660,202   | 156,576    | 7,143      | 0,059       |

| 1 неделя 4 день |           |                                 |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
|-----------------|-----------|---------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| № п/п           | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рети.ак.Суш. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|                 |           |                                 |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| ЗАВТРАК         |           |                                 |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 114       | Каша рисовая молочная жидкая    | 150       | 3,072                | 3,972  | 19,566   | 126,078                        | 0,006      | 0,018      | 3,588     | 37,212         | 0,618     | 67,242     | 43        | 9,012      | 1,062      | 0,001       |
| 2               | 294       | Чай с лимоном с сахаром         | 200       | 0,042                | 0,006  | 9,186    | 37,566                         | 0,012      | 0,013      | 1,682     | 30,584         | 0,054     | 16,002     | 6,006     | 3,036      | 0,612      | 0,001       |
| 3               | пром.ц.   | Хлеб ржано-пшеничный            | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5                           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12             | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 4               | пром.ц.   | Хлеб пшеничный                  | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39          | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0           |
| 5               | пром.ц.   | Апельсины                       | 100       | 0,33                 | 0      | 16,05    | 47,4                           | 0,06       | 0,06       | 5,6       | 30,4           | 0,006     | 62,2       | 14,2      | 14,1       | 2,5        | 0,007       |
| 6               | пром.ц.   | Шоколад                         | 10        | 0                    | 0      | 0,556    | 74,856                         | 0,12       | 0,12       | 2,028     | 7,236          | 0,001     | 0,006      | 0,006     | 2,736      | 0          | 0           |
| 7               | 365       | Масло сливочное(порциями)       | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12     | 63                             | 0,042      | 0,042      | 2,406     | 20             | 0,636     | 75,036     | 33,048    | 6,054      | 0,24       | 0,003       |
| Итого:          |           |                                 | 525       | 11,58                | 10,518 | 66,342   | 449,16                         | 0,253      | 0,26       | 22,886    | 149,494        | 1,369     | 269,828    | 199,701   | 40,586     | 4,822      | 0,012       |
| ОБЕД            |           |                                 |           |                      |        |          |                                |            |            |           |                |           |            |           |            |            |             |





«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Кокоринская ООШ»

Таршинаева Л.М.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
В ВОЗРАСТЕ С 11 ЛЕТ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ  
ЦЕННОСТИ.



| № п/п                  | № рецепта | Применение пищи, наименование блюда          | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.ак.сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|------------------------|-----------|--|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|                        |           |  |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>1 неделя 1 день</b> |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 203       | Фрикадельки из говядины паровые              | 100       | 12.18                | 13.62  | 27.54    | 220.84                         | 0.126      | 0.27       | 2.46      | 64.062        | 0.813     | 72.006     | 65.4      | 53.19      | 0.594      | 0.001       |
| 2                      | 227       | Макароны отварные                            | 180       | 6.174                | 5.196  | 36.15    | 117.9                          | 0.061      | 0.018      | 4.824     | 43.83         | 0.814     | 67.242     | 45.042    | 11.448     | 1.176      | 0.001       |
| 3                      | 296       | Чай с молоком и сахаром                      | 200       | 0.84                 | 0.96   | 10.38    | 53.592                         | 0.013      | 0.013      | 1.644     | 30.582        | 0.054     | 15.402     | 0.006     | 3.456      | 0.612      | 0.001       |
| 4                      | процесс.  | Хлеб ржаной                                  | 37        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 5                      | процесс.  | Хлеб пшеничный                               | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 6                      | процесс.  | Яблоки                                       | 100       | 0.36                 | 0      | 16.14    | 41.4                           | 0.06       | 0.06       | 4.254     | 30.402        | 0.006     | 61.12      | 13.212    | 13.872     | 2.382      | 0.007       |
| 7                      | процесс.  | Конфета                                      | 10        | 0.024                | 0.006  | 0.942    | 75.456                         | 0.12       | 0.12       | 2.028     | 7.236         | 0.001     | 0.006      | 0.006     | 2.736      | 0          | 0           |
| 8                      | 365       | Масло сливочное(порция)                      | 15        | 0.12                 | 6.3    | 0.12     | 63                             | 0.042      | 0.042      | 2.406     | 19.668        | 0.636     | 75.042     | 33.042    | 6.042      | 0.024      | 0.003       |
| Итого:                 |           |  | 675       | 23.658               | 26.922 | 112.056  | 667.708                        | 0.429      | 0.53       | 19.212    | 220.67        | 1.978     | 340.152    | 209.549   | 85.246     | 5.412      | 0.013       |
| <b>ОБЕД</b>            |           |  |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 1         | Винегрет овощной                             | 100       | 0.96                 | 2.82   | 7.296    | 111.978                        | 0.096      | 0.156      | 5.04      | 63.654        | 0.072     | 82.836     | 98.4      | 7.854      | 0.078      | 0.018       |
| 2                      | 35        | Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной | 250       | 5.136                | 7.824  | 23.394   | 210.6                          | 0.138      | 0.156      | 4.086     | 64.254        | 1.292     | 100.872    | 98.46     | 38.076     | 1.902      | 0.022       |
| 3                      | 182       | Запеканка капустная с говядиной              | 110       | 14.622               | 14.058 | 25.63    | 272.806                        | 0.138      | 0.06       | 0.642     | 99.456        | 1.044     | 94.146     | 148.216   | 21.582     | 2.7        | 0.003       |
| 4                      | процесс.  | Хлеб ржаной                                  | 40        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 5                      | процесс.  | Хлеб пшеничный                               | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 6                      | процесс.  | Яблоки                                       | 100       | 0.36                 | 0      | 16.14    | 41.4                           | 0.06       | 0.06       | 4.254     | 30.402        | 0.006     | 61.12      | 13.212    | 13.872     | 2.382      | 0.007       |
| 7                      | процесс.  | Молочный десерт                              | 200       | 0.36                 | 0      | 18.84    | 74.4                           | 0.028      | 0.024      | 9.354     | 40.536        | 0.96      | 34.068     | 34.068    | 5.454      | 0.007      | 0.002       |
| 8                      | 234       | Булочка ванильная                            | 60        | 5.286                | 2.73   | 21       | 199                            | 0.03       | 0.03       | 0.27      | 27.54         | 0.6       | 18.654     | 78.66     | 6.642      | 1.02       | 0.001       |
| Итого:                 |           |  | 800       | 30.324               | 28.272 | 116.944  | 964.304                        | 0.412      | 0.431      | 22.788    | 419.83        | 4.022     | 379.818    | 510.429   | 185.266    | 14.823     | 0.047       |
| Итого за день:         |           |  | 1475      | 53.982               | 55.194 | 229      | 1637.012                       | 0.841      | 0.961      | 42        | 540           | 6         | 719.97     | 719.97    | 311.666    | 28.251     | 0.06        |

| № п/п                  | № рецепта | Применение пищи, наименование блюда   | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.ак.сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|                        |           |                                       |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>1 неделя 2 день</b> |           |                                       |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |           |                                       |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 112       | Каша пшеничная молочная жидкая        | 200       | 11.58                | 11.22  | 32.838   | 215.148                        | 0.01       | 0.016      | 3.624     | 52.632        | 0.614     | 73.206     | 61.26     | 9.192      | 0.696      | 0.001       |
| 2                      | 286       | Конфетный напиток на стуженном молоке | 200       | 1.674                | 2.394  | 11.126   | 71.214                         | 0.012      | 0.018      | 1.62      | 30.54         | 0.054     | 15.39      | 6.006     | 3.456      | 0.612      | 0.001       |
| 3                      | процесс.  | Хлеб ржаной                           | 37        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 4                      | процесс.  | Хлеб пшеничный                        | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 5                      | процесс.  | Груши                                 | 100       | 0.37                 | 0      | 17.04    | 47.04                          | 0.06       | 0.06       | 4.2       | 30.4          | 0.006     | 61.12      | 13.2      | 13.8       | 2.3        | 0.007       |
| 6                      | процесс.  | Мармелад                              | 10        | 0                    | 0      | 2.148    | 34.734                         | 0.12       | 0.12       | 2.028     | 7.236         | 0.001     | 0.006      | 0.006     | 2.736      | 0          | 0           |
| 7                      | 364       | Сыр (порция)                          | 15        | 4.176                | 5.7    | 0        | 67.74                          | 0.048      | 0.042      | 2.412     | 19.662        | 0.636     | 75.036     | 33.048    | 6.054      | 0.024      | 0.003       |
| Итого:                 |           |                                       | 605       | 21.76                | 20.154 | 83.936   | 531.396                        | 0.257      | 0.263      | 15.48     | 164.86        | 1.365     | 274.08     | 166.361   | 40.886     | 4.266      | 0.013       |
| <b>ОБЕД</b>            |           |                                       |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 9         | салат из моркови                      | 100       | 1.284                | 2.784  | 14.058   | 146.16                         | 0.09       | 0.15       | 5.04      | 52.854        | 0.078     | 82.26      | 75        | 8.454      | 0.606      | 0.018       |
| 2                      | 41        | Рассольник домашний                   | 250       | 5.412                | 10.734 | 29.454   | 227.388                        | 0.06       | 0.12       | 4.002     | 98.184        | 0.592     | 90.012     | 107.2     | 39.072     | 1.708      | 0.022       |
| 3                      | 167       | Рыба запеченная                       | 180       | 16.26                | 13.548 | 43.98    | 284.52                         | 0.12       | 0.12       | 0.996     | 84.148        | 1.744     | 112.96     | 135.6     | 16.236     | 2.442      | 0.003       |
| 4                      | 241       | Картофель-ное пюре                    | 180       | 2.478                | 2.934  | 11.382   | 119.262                        | 0.252      | 0.247      | 5.5       | 47.526        | 0.812     | 58.23      | 70.26     | 59.184     | 1.08       | 0.001       |
| 5                      | процесс.  | Хлеб ржаной                           | 40        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 6                      | процесс.  | Хлеб пшеничный                        | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 7                      | 189       | Напиток из шиповника                  | 200       | 0.408                | 0      | 2.04     | 88.122                         | 0.028      | 0.024      | 9.354     | 40.536        | 0.96      | 34.068     | 34.068    | 5.454      | 0.007      | 0.002       |
| 8                      | 318       | Коржики молочный                      | 50        | 2.454                | 4.212  | 24.36    | 145.26                         | 0.03       | 0.03       | 0.07      | 27.54         | 0.6       | 19.148     | 78.66     | 6.642      | 1.02       | 0.001       |
| Итого:                 |           |                                       | 870       | 32.256               | 35.052 | 146.058  | 1106.232                       | 0.587      | 0.698      | 26.538    | 375.178       | 4.604     | 445.912    | 553.299   | 140.69     | 6.569      | 0.047       |
| Итого за день:         |           |                                       | 1475      | 54.016               | 55.206 | 229.994  | 1637.628                       | 0.844      | 0.961      | 42        | 540           | 6         | 719.97     | 719.97    | 311.666    | 28.251     | 0.06        |

| № п/п                  | № рецепта | Применение пищи, наименование блюда                           | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.ак.сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|------------------------|-----------|---|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|                        |           |   |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>1 неделя 3 день</b> |           |   |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |           |   |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 132       | Омлет натуральный   | 200       | 7.38                 | 10.662 | 4.248    | 259.782                        | 0.009      | 0.019      | 4.658     | 47.184        | 0.614     | 67.656     | 65.94     | 7.5        | 1.17       | 0.001       |
| 2                      | 271       | Какао с молоком стуженным                                     | 200       | 2.268                | 2.346  | 15.624   | 92.49                          | 0.013      | 0.013      | 1.644     | 30.582        | 0.054     | 15.402     | 0.006     | 3.456      | 0.612      | 0.001       |
| 3                      | процесс.  | Хлеб ржаной   | 37        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 4                      | процесс.  | Хлеб пшеничный  | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 5                      | процесс.  | Бананы  | 100       | 0.26                 | 0      | 14.14    | 38.4                           | 0.06       | 0.06       | 3.2       | 30.01         | 0.006     | 61.02      | 13.82     | 12.98      | 2.03       | 0.007       |
| 6                      | процесс.  | Яблоки  | 10        | 0                    | 0      | 0.942    | 14.64                          | 0.12       | 0.12       | 2.028     | 7.236         | 0.001     | 0.006      | 0.006     | 2.736      | 0          | 0           |
| 7                      | 365       | Масло сливочное(порция)                                       | 15        | 0.12                 | 6.3    | 0.12     | 63                             | 0.042      | 0.042      | 2.406     | 19.668        | 0.636     | 75.042     | 33.042    | 6.042      | 0.024      | 0.003       |
| Итого:                 |           |   | 605       | 13.988               | 20.148 | 55.858   | 563.832                        | 0.241      | 0.25       | 15.532    | 159.07        | 1.364     | 268.368    | 164.855   | 38.462     | 4.46       | 0.012       |
| <b>ОБЕД</b>            |           |   |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 3         | Нарезка из белокочерной капусты с морковью и яблоками с мясом | 100       | 1.794                | 3.582  | 11.012   | 166.98                         | 0.011      | 0.162      | 3.84      | 55.854        | 0.072     | 69.648     | 73.06     | 13.254     | 0.87       | 0.018       |
| 2                      | 48        | Суп картофельный с мясными фрикадельками                      | 250       | 6.618                | 4.508  | 58.212   | 245.868                        | 0.126      | 0.141      | 4.74      | 98.054        | 1.292     | 106.872    | 85.56     | 47.076     | 1.894      | 0.022       |
| 3                      | 189       | Котлета из говядины   | 100       | 19.944               | 14.508 | 20.006   | 204.618                        | 0.12       | 0.096      | 1.89      | 70.848        | 1.044     | 112.806    | 153.6     | 8.976      | 1.842      | 0.003       |
| 4                      | 219       | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 180       | 3.942                | 3.552  | 27.3     | 149.316                        | 0.274      | 0.24       | 1.824     | 65.316        | 0.612     | 60.106     | 17.76     | 55.338     | 0.672      | 0.001       |
| 5                      | процесс.  | Хлеб ржаной   | 40        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 6                      | процесс.  | Хлеб пшеничный  | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 7                      | процесс.  | Соус белочный   | 200       | 1.2                  | 0.12   | 3.48     | 21.6                           | 0.028      | 0.024      | 9.354     | 40.536        | 0.96      | 34.068     | 34.068    | 5.454      | 0.007      | 0.002       |
| 8                      | 319       | Булочка дорожная  | 60        | 2.454                | 4.212  | 30.36    | 145.26                         | 0.024      | 0.03       | 0.27      | 27.54         | 0.6       | 18.654     | 78.66     | 6.642      | 1.02       | 0.002       |
| Итого:                 |           |   | 890       | 39.912               | 35.052 | 171.154  | 1065.162                       | 0.59       | 0.7        | 25.314    | 380.538       | 4.634     | 451.44     | 555.049   | 142.388    | 6.011      | 0.048       |
| Итого за день:         |           |   | 1495      | 53.9                 | 55.2   | 227.012  | 1628.994                       | 0.831      | 0.95       | 40.846    | 539.608       | 5.998     | 719.988    | 719.984   | 318.855    | 10.471     | 0.06        |

| № п/п                  | № рецепта | Применение пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая ценность (ккал) | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.ак.сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|                        |           |                                     |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>1 неделя 4 день</b> |           |                                     |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |           |                                     |           |                      |        |          |                                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1                      | 114       | Каша рисовая молочная жидкая        | 200       | 3.702                | 4.272  | 33.036   | 189.054                        | 0.015      | 0.024      | 4.164     | 59.268        | 0.624     | 118.854    | 99        | 11.412     | 1.65       | 0.001       |
| 2                      | 294       | Чай с лимоном и сахаром             | 200       | 0.042                | 0.006  | 9.186    | 37.566                         | 0.012      | 0.013      | 1.662     | 30.594        | 0.054     | 16.002     | 6.006     | 3.036      | 0.612      | 0.001       |
| 3                      | процесс.  | Хлеб ржаной                         | 37        | 1.09                 | 0.24   | 9.78     | 37.5                           | 0.003      | 0.003      | 0.798     | 12            | 0.025     | 24.5       | 26.001    | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 4                      | процесс.  | Хлеб пшеничный                      | 45        | 2.87                 | 0.6    | 11.004   | 58.02                          | 0.004      | 0.004      | 0.798     | 12.39         | 0.029     | 24.742     | 26.84     | 2.824      | 0.312      | 0           |
| 5                      | процесс.  | Апельсины                           | 100       | 0.33                 | 0      | 16.05    | 47.4                           | 0.06       | 0.06       | 3.2       | 30.01         | 0.006     | 61.02      | 13.82     | 12.98      | 2.03       | 0.007       |
| 6                      | процесс.  | Шоколад                             | 10        | 0                    | 0      | 0.756    | 74.856                         | 0.12       | 0.12       | 2.028     | 7.236         | 0.001     | 0.006      | 0.006     | 2.736      | 0          | 0           |
| 7                      | 364       | Сыр (порция)                        | 15        | 4.176                | 5.7    | 0        | 67.74                          | 0.048      | 0.042      | 2.412     | 19.662        | 0.636     | 75.036     | 33.048    | 6.054      | 0.024      | 0.003       |
| Итого:                 |           |                                     | 605       | 12.21                | 10.818 | 79.812   | 512.1                          |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |