

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СОШ №20» ИМОСК



В.Н. Мазепа

« 02 » июня 2025 года

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся

МКОУ «СОШ №20» ИМОСК

в период летней оздоровительной компании 2025 года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Петрова Е.В.

« » 2025 год

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся учреждений Изобильненского  
муниципального округа Ставропольского края в период летней оздоровительной компании 2025 года.

### Согласовано:

Директором Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 1»  
Изобильненского района Ставропольского края



Гудиной О.В.

Директором Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №3»  
Изобильненского района Ставропольского края



Козловой И.Е.

Директором Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 6»  
Изобильненского района Ставропольского края



Ряшинцевой Л.С.

Директором Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 10»  
Изобильненского района Ставропольского края



Коршиковой Ю.Н.

Директором Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 12»  
Изобильненского района Ставропольского края



  
Ежовой Р.А.

Директором Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 20»  
Изобильненского района Ставропольского края



  
Мазепа В.П.

### День 1

| № рецепт | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|          |                                                |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А      | РР    | Са                   | Р      | Мg     | Fe    |
| 174      | Каша вязкая молочная из рисовой крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |
| 376      | Чай с сахаром                                  | 200/15   | 0,60     | 0,60    | 14,70       | 70,50              | 0,00     | 10,00 | 0,00   | 0,30  | 16,00                | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| 3        | Хлеб пшеничный с сыром                         | 30/10    | 8,30     | 8,30    | 14,83       | 157,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00                 | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
|          | Итого                                          | 460      | 13,90    | 21,80   | 80,66       | 577,50             | 0,09     | 15,14 | 65,32  | 20,51 | 171,56               | 212,43 | 60,40  | 5,71  |
| 82       | Обед                                           |          |          |         |             |                    |          |       |        |       |                      |        |        |       |
|          | Борщ с капустой и картофелем                   | 250      | 1,80     | 4,92    | 10,93       | 103,75             | 0,05     | 49,73 | 0,00   | 0,60  | 49,70                | 54,60  | 26,13  | 1,22  |
| 294      | Котлета рубленая из мяса птицы                 | 90       | 15,70    | 15,08   | 14,65       | 257,40             | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89  | 53,80                | 72,00  | 19,80  | 3,25  |
| 203      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 6,36     | 6,75    | 35,53       | 228,00             | 0,06     | 0,00  | 33,30  | 0,58  | 14,17                | 43,83  | 8,45   | 0,95  |
| 528      | Соус красный основной                          | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 342      | Компот из ягод и плодов свежемороженых         | 200      | 0,24     | 0,14    | 27,84       | 115,00             | 0,02     | 1,80  | 0,00   | 0,15  | 14,81                | 0,01   | 5,11   | 0,61  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                 | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                          | 765      | 27,46    | 27,41   | 139,99      | 929,71             | 0,31     | 51,62 | 81,72  | 6,66  | 151,79               | 350,96 | 97,22  | 9,00  |
|          | Всего                                          | 1225     | 41,36    | 49,21   | 220,65      | 1507,21            | 0,40     | 66,76 | 147,04 | 27,17 | 323,35               | 563,39 | 157,62 | 14,71 |

### День 2

| № рецепт | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|
|          |                                               |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe    |
| 401      | Омлеты и повидлом(джемом)                     | 150/30   | 11,60    | 11,48   | 71,29       | 435,00             | 0,23     | 1,46  | 30,20 | 2,14 | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29  |
| 382      | Какао с молоком                               | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,60             | 0,06     | 1,59  | 24,40 | 0,17 | 152,20               | 124,56 | 21,34  | 0,48  |
|          | Итого                                         | 380      | 15,68    | 15,02   | 88,87       | 553,60             | 0,29     | 3,05  | 54,60 | 2,31 | 332,78               | 341,46 | 75,04  | 2,77  |
| 103      | Обед                                          |          |          |         |             |                    |          |       |       |      |                      |        |        |       |
|          | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250      | 7,69     | 9,60    | 27,45       | 178,12             | 0,12     | 8,25  | 0,00  | 4,73 | 29,20                | 67,58  | 27,28  | 1,13  |
| пр       | Котлета школьная                              | 90       | 29,65    | 15,15   | 16,90       | 207,00             | 0,08     | 1,08  | 23,22 | 1,02 | 56,48                | 164,95 | 38,97  | 1,52  |
| 302      | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50             | 0,17     | 0,00  | 0,00  | 0,79 | 16,64                | 134,43 | 47,34  | 1,55  |
| 528      | Соус красный основной                         | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00  | 0,20 | 5,84                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26 | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18 | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                         | 765      | 48,46    | 31,30   | 180,53      | 1036,56            | 0,55     | 10,13 | 23,22 | 7,18 | 127,47               | 593,48 | 184,32 | 8,13  |
|          | Всего                                         | 1145     | 64,14    | 46,32   | 269,40      | 1590,16            | 0,84     | 13,18 | 77,82 | 9,49 | 460,25               | 934,94 | 259,36 | 10,90 |

### День 3

| № рецепт | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|          |                                               |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А      | РР    | Са                   | Р      | Мg     | Fe    |
| 174      | Каша вязкая молочная из манной крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |
| 376      | Чай с сахаром                                 | 200/15   | 0,60     | 0,60    | 14,70       | 70,50              | 0,00     | 10,00 | 0,00   | 0,30  | 16,00                | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| 1        | Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 30/10    | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00             | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                         | 460      | 10,46    | 20,99   | 80,72       | 556,50             | 0,07     | 11,14 | 65,32  | 20,31 | 171,56               | 198,43 | 52,40  | 2,91  |
| 96       | Обед                                          |          |          |         |             |                    |          |       |        |       |                      |        |        |       |
|          | Рассольник ленинградский                      | 250      | 2,02     | 5,09    | 11,98       | 107,25             | 0,12     | 8,25  | 0,00   | 4,73  | 29,20                | 67,58  | 27,28  | 1,13  |
| 301      | Кнели из мякоти птиц                          | 90       | 15,01    | 22,34   | 5,70        | 453,60             | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89  | 53,80                | 72,00  | 19,80  | 3,25  |
| 528      | Соус красный основной                         | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 302      | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50             | 0,17     | 0,00  | 0,00   | 0,79  | 16,64                | 134,43 | 47,34  | 1,55  |
| 342      | Компот из ягод и плодов свежемороженых        | 200      | 0,24     | 0,14    | 27,84       | 115,00             | 0,02     | 1,80  | 0,00   | 0,15  | 14,81                | 0,01   | 5,11   | 0,61  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                         | 765      | 27,23    | 33,82   | 134,44      | 1130,91            | 0,49     | 10,14 | 48,42  | 11,00 | 133,76               | 454,54 | 137,26 | 9,51  |
|          | Всего                                         | 1225     | 37,69    | 54,81   | 215,16      | 1687,41            | 0,56     | 21,28 | 113,74 | 31,31 | 305,32               | 652,97 | 189,66 | 12,42 |

День 4

| № рецепт | Наименование блюда                   |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|----------|--------------------------------------|--|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|          | Завтрак                              |  |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |  |
| 401      | Оладьи с повидлом(джемом)            |  | 150/30   | 11,60    | 11,48   | 71,29       | 435,00             | 0,23     | 1,46  | 30,20 | 2,14  | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29  |  |
| 382      | Кашка с молоком                      |  | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,38       | 118,60             | 0,06     | 1,59  | 24,40 | 0,17  | 152,20               | 124,56 | 21,34  | 0,48  |  |
|          | Итого                                |  | 395      | 15,68    | 15,02   | 88,67       | 553,60             | 0,29     | 3,05  | 54,60 | 2,31  | 332,78               | 341,46 | 75,04  | 2,77  |  |
| Обед     |                                      |  |          |          |         |             |                    |          |       |       |       |                      |        |        |       |  |
| 82       | Борщ с капустой и картофелем         |  | 250      | 1,80     | 4,92    | 10,93       | 103,75             | 0,05     | 49,73 | 0,00  | 0,60  | 49,70                | 54,60  | 26,13  | 1,22  |  |
| 234      | Котлета или биточки рыбные           |  | 90       | 7,82     | 6,59    | 11,22       | 135,00             | 0,05     | 0,41  | 33,00 | 1,62  | 23,65                | 1,62   | 16,50  | 0,68  |  |
| 528      | Соус красный основной                |  | 30       | 0,89     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |  |
| 312      | Пюре картофельное с маслом сливочным |  | 150/5    | 3,16     | 4,97    | 21,12       | 141,83             | 0,13     | 18,15 | 1,36  | 36,98 | 86,59                | 27,75  | 1,01   |       |  |
| 389      | Соки овощные, фруктовые и ягодные    |  | 200      | 5,00     | 0,00    | 101,00      | 424,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00                 | 14,00  | 8,00   | 2,80  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                 |  | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                       |  | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                |  | 765      | 21,37    | 17,00   | 195,31      | 1030,14            | 0,41     | 72,29 | 33,00 | 4,22  | 129,64               | 337,33 | 116,11 | 8,68  |  |
|          | Всего                                |  | 1160     | 37,05    | 32,02   | 284,18      | 1583,74            | 0,70     | 75,34 | 87,60 | 6,53  | 462,42               | 678,79 | 191,15 | 11,45 |  |

День 5

| № рецепт | Наименование блюда         | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|----------|----------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|          |                            |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |
| 210      | Омлет натуральный          | 120/5    | 17.53    | 16.88   | 98.20       | 458,47             | 0,23     | 1,46  | 30,20 | 2,14  | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29  |
| 71       | Овощи свежие в нарезке     | 60-80    | 1.10     | 0.16    | 53.30       | 221,30             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 377      | Чай с сахаром              | 200/15   | 1.52     | 1.35    | 15.20       | 62,00              | 0,00     | 2,83  | 0,00  | 0,03  | 14,20                | 4,40   | 2,40   | 0,36  |
| ПР       | Хлеб пшеничный             | 20       | 1.12     | 0.22    | 9.40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                      | 420      | 20.15    | 18.39   | 166,70      | 741,77             | 0,35     | 1,46  | 30,20 | 2,14  | 190,69               | 358,82 | 79,83  | 4,42  |
| 102      | Обед                       |          |          |         |             |                    |          |       |       |       |                      |        |        |       |
| 291      | Суп картофельный с горохом | 250      | 5.49     | 4.27    | 16.54       | 148,25             | 0,23     | 5,83  | 0,00  | 1,15  | 42,68                | 88,10  | 35,58  | 2,05  |
| 344      | Плов из птицы              | 240      | 22.72    | 27.29   | 41.92       | 401,28             | 0,16     | 7,50  | 32,20 | 6,10  | 41,51                | 217,00 | 62,02  | 2,14  |
|          | Компот из яблок            | 200      | 1.16     | 0.30    | 47.26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00  | 0,20  | 5,84                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный       | 20       | 1.58     | 0.20    | 9.66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный             | 20       | 1.12     | 0.22    | 9.40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                      | 730      | 32.07    | 32.28   | 124,78      | 838,69             | 0,45     | 14,13 | 32,20 | 7,89  | 99,23                | 389,70 | 142,20 | 5,99  |
|          | Всего                      | 1150     | 52.22    | 50.67   | 291,48      | 1580,46            | 0,80     | 15,59 | 62,40 | 10,03 | 289,92               | 748,52 | 222,03 | 10,41 |

День 6

| № рецепт | Наименование блюда                            |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|----------|-----------------------------------------------|--|----------|----------|---------|-------------|-----------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|          | Завтрак                                       |  |          |          |         |             |                       | В1       | С     | А      | РР    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |  |
| 174      | Каша вязкая молочная из рисовой крупы         |  | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00                | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |  |
| 377      | Чай с сахаром и лимоном                       |  | 200/15/5 | 0,65     | 0,58    | 15,20       | 74,68                 | 0,00     | 10,00 | 0,00   | 0,30  | 16,00                | 11,00  | 9,00   | 2,20  |  |
| I        | Хлеб пшеничный с маслом сливочным             |  | 30/10    | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00                | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                         |  | 465      | 10,51    | 20,97   | 81,22       | 560,68                | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |  |
|          | Обед                                          |  |          |          |         |             |                       |          |       |        |       |                      |        |        |       |  |
| 103      | Суп картофельный с макаронными изделиями      |  | 250      | 7,69     | 9,60    | 27,45       | 178,12                | 0,12     | 8,25  | 0,00   | 4,73  | 29,20                | 67,58  | 27,28  | 1,13  |  |
| 301      | Кнели из мякоти птиц                          |  | 90       | 15,01    | 22,34   | 5,70        | 453,60                | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89  | 53,80                | 72,00  | 19,80  | 3,25  |  |
| 528      | Соус красный основной                         |  | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78                | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |  |
| 302      | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным |  | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50                | 0,17     | 0,00  | 0,00   | 0,79  | 16,64                | 134,43 | 47,34  | 1,55  |  |
| 342      | Компот из яблок и плодов свежемороженых       |  | 200      | 0,24     | 0,14    | 27,84       | 115,00                | 0,02     | 1,80  | 0,00   | 0,15  | 14,81                | 0,01   | 5,11   | 0,61  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          |  | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80                 | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                |  | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98                 | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                         |  | 765      | 32,90    | 38,33   | 149,91      | 1201,78               | 0,49     | 10,14 | 48,42  | 11,00 | 133,76               | 454,54 | 137,26 | 9,51  |  |
|          | Всего                                         |  | 1230     | 43,41    | 59,30   | 231,13      | 1762,46               | 0,56     | 11,28 | 113,74 | 31,01 | 289,32               | 641,97 | 180,66 | 10,22 |  |

# День 7

| № рецепт | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |      |       |      | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|----------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|          |                                                |          |          |         |             |                    | В1       | С    | А     | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe    |  |
| 401      | Оладьи с повидлом(джемом)                      | 150/30   | 11,60    | 11,48   | 71,29       | 435,00             | 0,23     | 1,46 | 30,20 | 2,14 | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29  |  |
| 382      | Какао с молоком                                | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,60             | 0,06     | 1,59 | 24,40 | 0,17 | 152,20               | 124,56 | 21,34  | 0,48  |  |
|          | Итого                                          | 380      | 15,68    | 15,02   | 88,87       | 553,60             | 0,23     | 1,46 | 30,20 | 2,14 | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29  |  |
| 102      | Суп картофельный с горохом                     | 250      | 5,49     | 4,27    | 16,54       | 148,25             | 0,23     | 5,83 | 0,00  | 1,15 | 42,68                | 88,10  | 35,58  | 2,05  |  |
| пр       | Котлета школьная                               | 90       | 29,65    | 15,15   | 16,90       | 207,00             | 0,08     | 1,08 | 23,22 | 1,02 | 56,48                | 164,95 | 38,97  | 1,52  |  |
| 528      | Соус красный основной                          | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |  |
| 203      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 6,36     | 6,75    | 35,53       | 228,00             | 0,06     | 0,00 | 33,30 | 0,58 | 14,17                | 43,83  | 8,45   | 0,95  |  |
| 344      | Компот из яблок                                | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80 | 0,00  | 0,20 | 5,84                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00 | 0,00  | 0,26 | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                 | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00 | 0,00  | 0,18 | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                          | 765      | 46,02    | 26,99   | 167,27      | 1005,19            | 0,55     | 7,71 | 56,52 | 3,39 | 138,48               | 523,40 | 153,73 | 8,45  |  |
|          | Всего                                          | 1145     | 61,70    | 42,01   | 256,14      | 1558,79            | 0,78     | 9,17 | 86,72 | 5,63 | 319,06               | 740,30 | 207,43 | 10,74 |  |

# День 8

| № рецепт | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|          |                                               |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А      | РР    | Са                   | Р      | Мg     | Fe    |  |
| 174      | Каша вязкая молочная из манной крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |  |
| 377      | Чай с сахаром                                 | 200/15   | 1,52     | 1,35    | 15,20       | 62,00              | 0,00     | 2,83  | 0,00   | 0,03  | 14,20                | 4,40   | 2,40   | 0,36  |  |
| 3        | Хлеб пшеничный с сыром                        | 30/10    | 5,80     | 8,30    | 14,83       | 157,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00                 | 14,00  | 8,00   | 2,80  |  |
|          | Итого                                         | 460      | 9,02     | 14,25   | 66,33       | 412,00             | 0,07     | 3,97  | 65,32  | 20,04 | 169,76               | 191,83 | 45,80  | 1,07  |  |
| 82       | Борщи с капустой и картофелем                 | 250      | 1,80     | 4,92    | 10,93       | 103,75             | 0,05     | 49,73 | 0,00   | 0,60  | 49,70                | 54,60  | 26,13  | 1,22  |  |
| 294      | Котлета рубленая из мяса птицы                | 90       | 15,70    | 15,08   | 14,65       | 257,40             | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89  | 53,80                | 72,60  | 19,80  | 3,25  |  |
| 528      | Соус красный основной                         | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |  |
| 302      | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50             | 0,17     | 0,00  | 0,00   | 0,79  | 16,64                | 134,43 | 47,34  | 1,55  |  |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00   | 0,20  | 5,84                 | 46,00  | 33,00  | 0,96  |  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                         | 765      | 28,62    | 26,55   | 161,76      | 1012,59            | 0,42     | 50,62 | 48,42  | 6,92  | 145,29               | 487,55 | 164,00 | 9,95  |  |
|          | Всего                                         | 1225     | 37,64    | 40,80   | 228,09      | 1424,59            | 0,49     | 54,59 | 113,74 | 26,96 | 315,05               | 679,38 | 209,80 | 11,02 |  |

# День 9

| № рецепт | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |      |  |
|----------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|------|--|
|          |                                                |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР    | Са                   | Р      | Мg    | Fe   |  |
| 174      | Каша вязкая молочная из рисовой крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32 | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40 | 0,71 |  |
| 377      | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/5 | 0,65     | 0,58    | 15,20       | 74,68              | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,30  | 16,00                | 11,00  | 9,00  | 2,20 |  |
| 1        | Хлеб пшеничный с маслом сливочным              | 30/10    | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00             | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00  | 0,62 |  |
|          | Итого                                          | 460      | 8,15     | 13,48   | 66,33       | 424,68             | 0,07     | 11,14 | 65,32 | 20,31 | 171,56               | 198,43 | 52,40 | 2,91 |  |
| 102      | Суп картофельный с горохом                     | 250      | 5,49     | 4,27    | 16,54       | 148,25             | 0,23     | 5,83  | 0,00  | 1,15  | 42,68                | 88,10  | 35,58 | 2,05 |  |
| 294      | Котлета рубленая из мяса птицы                 | 90       | 15,70    | 15,08   | 14,65       | 257,40             | 0,02     | 0,09  | 48,42 | 4,89  | 53,80                | 72,60  | 19,80 | 3,25 |  |
| 528      | Соус красный основной                          | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13 | 2,13 |  |
| 203      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 6,36     | 6,75    | 35,53       | 228,00             | 0,06     | 0,00  | 33,30 | 0,58  | 14,17                | 43,83  | 8,45  | 0,95 |  |
| 342      | Компот из ягод и плодов свежемороженых         | 200      | 0,24     | 0,14    | 27,84       | 115,00             | 0,02     | 1,80  | 0,00  | 0,15  | 14,81                | 0,01   | 5,11  | 0,61 |  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60  | 0,22 |  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                 | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00  | 0,62 |  |
|          | Итого                                          | 765      | 31,15    | 26,76   | 145,60      | 974,21             | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 9,20                 | 38,60  | 11,60 | 0,84 |  |
|          | Всего                                          | 1225     | 39,30    | 40,24   | 211,93      | 1398,89            | 0,09     | 11,14 | 65,32 | 20,49 | 176,16               | 219,63 | 57,40 | 3,53 |  |

День 10

| № рецепт | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
|          |                                               |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР                   | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| 401      | Оладьи и повидлом(джемом)                     | 150/30   | 11,60    | 11,48   | 71,29       | 435,00             | 0,23     | 1,46  | 30,20 | 2,14                 | 180,58 | 216,90 | 53,70  | 2,29  |
| 376      | Чай с сахаром                                 | 200/15   | 0,60     | 0,60    | 14,70       | 70,50              | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,30                 | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
|          | Итого                                         | 395      | 12,20    | 12,08   | 85,99       | 505,50             | 0,23     | 11,46 | 30,20 | 2,44                 | 196,58 | 227,90 | 62,70  | 4,49  |
| 103      | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250      | 7,69     | 9,60    | 27,45       | 178,12             | 0,12     | 8,25  | 0,00  | 4,73                 | 29,20  | 67,58  | 27,28  | 1,13  |
| пр       | Котлета школьная                              | 90       | 29,65    | 15,15   | 16,90       | 207,00             | 0,08     | 1,08  | 23,22 | 1,02                 | 56,48  | 164,95 | 38,97  | 1,52  |
| 528      | Соус красный основной                         | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 10,11  | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 302      | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50             | 0,17     | 0,00  | 0,00  | 0,79                 | 16,64  | 134,43 | 47,34  | 1,55  |
| 349      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00  | 0,20                 | 5,84   | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26                 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                | 30       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18                 | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                         | 765      | 48,46    | 31,30   | 180,53      | 1036,56            | 0,55     | 10,13 | 23,22 | 7,18                 | 127,47 | 593,48 | 184,32 | 8,13  |
|          | Всего                                         | 1160     | 60,66    | 43,38   | 266,52      | 1542,06            | 0,78     | 21,59 | 53,42 | 9,62                 | 324,05 | 821,38 | 247,02 | 12,62 |

День 11

| № рецепт | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
|          |                                               |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А      | РР                   | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| 174      | Каша вязкая молочная из манной крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01                | 155,56 | 187,43 | 43,40  | 0,71  |
| 382      | Какао с молоком                               | 200      | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,60             | 0,06     | 1,59  | 24,40  | 0,17                 | 152,20 | 124,56 | 21,34  | 0,48  |
| 3        | Хлеб пшеничный с сыром                        | 30/10    | 5,80     | 8,30    | 14,83       | 157,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20                 | 0,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
|          | Итого                                         | 445      | 17,38    | 24,74   | 83,54       | 625,60             | 0,13     | 2,73  | 89,72  | 20,18                | 307,76 | 311,99 | 64,74  | 1,19  |
| 82       | Борщ с капустой и картофелем                  | 250      | 1,80     | 4,92    | 10,93       | 103,75             | 0,05     | 49,73 | 0,00   | 0,60                 | 49,70  | 54,60  | 26,13  | 1,22  |
| 301      | Кнели из мякоти птиц                          | 90       | 15,01    | 22,34   | 5,70        | 453,60             | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89                 | 53,80  | 72,00  | 19,80  | 3,25  |
| 528      | Соус красный основной                         | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 10,11  | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 302      | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным | 150/5    | 6,60     | 5,73    | 37,88       | 229,50             | 0,17     | 0,00  | 0,00   | 0,79                 | 16,64  | 134,43 | 47,34  | 1,55  |
| 344      | Компот из яблок                               | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00   | 0,20                 | 5,84   | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26                 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                                | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18                 | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                         | 765      | 27,93    | 33,81   | 152,81      | 1208,79            | 0,42     | 50,62 | 48,42  | 6,92                 | 145,29 | 487,55 | 164,00 | 9,95  |
|          | Всего                                         | 1210     | 45,31    | 58,55   | 236,35      | 1834,39            | 0,55     | 53,35 | 138,14 | 27,10                | 453,05 | 799,54 | 228,74 | 11,14 |

День 12

| № рецепт | Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
|          |                                         |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР                   | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| 174      | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32 | 20,01                | 155,56 | 187,43 | 43,40  | 0,71  |
| 377      | Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/5 | 0,65     | 0,58    | 15,20       | 74,68              | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,30                 | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| 1        | Хлеб пшеничный с маслом сливочным       | 30/10    | 2,36     | 7,49    | 14,89       | 136,00             | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18                 | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                   | 465      | 10,51    | 20,97   | 81,22       | 560,68             | 0,07     | 11,14 | 65,32 | 20,31                | 171,56 | 198,43 | 52,40  | 2,91  |
| 102      | Суп картофельный с горохом              | 250      | 5,49     | 4,27    | 16,54       | 148,25             | 0,23     | 5,83  | 0,00  | 1,15                 | 42,68  | 88,10  | 35,58  | 2,05  |
| 234      | Котлета или биточки рыбные              | 90       | 7,82     | 6,59    | 11,22       | 135,00             | 0,05     | 0,41  | 33,00 | 1,62                 | 23,65  | 1,62   | 16,50  | 0,68  |
| 528      | Соус красный основной                   | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 10,11  | 141,92 | 26,13  | 2,13  |
| 312      | Пюре картофельное с маслом сливочным    | 150/5    | 3,16     | 4,97    | 21,12       | 141,83             | 0,13     | 18,15 | 0,00  | 1,36                 | 36,98  | 86,59  | 27,75  | 1,01  |
| 389      | Сок овощные, фруктовые и ягодные        | 200      | 5,00     | 0,00    | 101,00      | 424,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20                 | 0,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26                 | 4,60   | 17,40  | 6,60   | 0,22  |
| ПР       | Хлеб пшеничный                          | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18                 | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
|          | Итого                                   | 765      | 24,83    | 16,35   | 200,92      | 1074,64            | 0,59     | 28,39 | 33,00 | 4,77                 | 122,62 | 370,83 | 125,56 | 9,51  |
|          | Всего                                   | 1230     | 35,34    | 37,32   | 282,14      | 1635,32            | 0,66     | 39,53 | 98,32 | 25,08                | 294,18 | 569,26 | 177,96 | 12,42 |

# День 13

| № рецепт | Наименование блюда          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |      |  |
|----------|-----------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|------|--|
|          |                             |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А     | РР    | Са                   | Р      | Mg     | Fe   |  |
| Завтрак  |                             |          |          |         |             |                    |          |       |       |       |                      |        |        |      |  |
|          | Омлет натуральный           | 120/5    | 17,53    | 16,88   | 98,20       | 458,47             | 0,23     | 1,46  | 30,20 | 2,14  | 180,58               | 216,90 | 53,70  | 2,29 |  |
|          | Овощи свежие в нарезке      | 60-80    | 1,10     | 0,16    | 53,30       | 221,30             | 0,12     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13 |  |
|          | Чай с сахаром               | 200/15   | 1,52     | 1,35    | 15,20       | 62,00              | 0,00     | 2,83  | 0,00  | 0,03  | 14,20                | 4,40   | 2,40   | 0,36 |  |
|          | Хлеб пшеничный              | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62 |  |
|          | Итого                       | 420      | 20,15    | 18,39   | 166,70      | 741,77             | 0,35     | 1,46  | 30,20 | 2,14  | 190,69               | 358,82 | 79,83  | 4,42 |  |
| Обед     |                             |          |          |         |             |                    |          |       |       |       |                      |        |        |      |  |
|          | Рассольник ленинградский    | 250      | 2,02     | 5,09    | 11,98       | 107,25             | 0,12     | 8,25  | 0,00  | 4,73  | 29,20                | 67,58  | 27,28  | 1,13 |  |
|          | Плов из птицы               | 240      | 22,72    | 27,29   | 41,92       | 401,28             | 0,16     | 7,50  | 32,20 | 6,10  | 41,51                | 217,00 | 62,02  | 2,14 |  |
|          | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 1,16     | 0,30    | 47,26       | 196,38             | 0,02     | 0,80  | 0,00  | 0,20  | 5,84                 | 46,00  | 33,00  | 0,96 |  |
|          | Хлеб ржано-пшеничный        | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22 |  |
|          | Итого                       | 720      | 28,60    | 33,10   | 120,22      | 797,69             | 0,34     | 16,55 | 32,20 | 11,47 | 85,75                | 369,18 | 133,90 | 5,07 |  |
|          | Всего                       | 1140     | 48,75    | 51,49   | 286,92      | 1539,46            | 0,69     | 18,01 | 62,40 | 13,61 | 276,44               | 728,00 | 213,73 | 9,49 |  |

# День 14

| № рецепт | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|----------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|          |                                                |          |          |         |             |                    | В1       | С     | А      | РР    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |  |
| Завтрак  | Каша вязкая молочная из рисовой крупы          | 200/5    | 7,50     | 12,90   | 51,13       | 350,00             | 0,07     | 1,14  | 65,32  | 20,01 | 155,56               | 187,43 | 43,40  | 0,71  |  |
|          | Чай с сахаром                                  | 200/15   | 0,60     | 0,60    | 14,70       | 70,50              | 0,00     | 10,00 | 0,00   | 0,30  | 16,00                | 11,00  | 9,00   | 2,20  |  |
|          | Хлеб пшеничный с сыром                         | 30/10    | 5,80     | 8,30    | 14,83       | 157,00             | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00                 | 14,00  | 8,00   | 2,80  |  |
|          | Итого                                          | 460      | 13,90    | 21,80   | 80,66       | 577,50             | 0,09     | 15,14 | 65,32  | 20,51 | 171,56               | 212,43 | 60,40  | 5,71  |  |
| Обед     | Борщ с капустой и картофелем                   | 250      | 1,80     | 4,92    | 10,93       | 103,75             | 0,05     | 49,73 | 0,00   | 0,60  | 49,70                | 54,60  | 26,13  | 1,22  |  |
|          | Котлета рубленая из мяса птицы                 | 90       | 15,70    | 15,08   | 14,65       | 257,40             | 0,02     | 0,09  | 48,42  | 4,89  | 53,80                | 72,00  | 19,80  | 3,25  |  |
|          | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 6,36     | 6,75    | 35,53       | 228,00             | 0,06     | 0,00  | 33,30  | 0,58  | 14,17                | 43,83  | 8,45   | 0,95  |  |
|          | Соус красный основной                          | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 10,11                | 141,92 | 26,13  | 2,13  |  |
|          | Компот из ягод и плодов свежемороженых         | 200      | 0,24     | 0,14    | 27,84       | 115,00             | 0,02     | 1,80  | 0,00   | 0,15  | 14,81                | 0,01   | 5,11   | 0,61  |  |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 4,60                 | 17,40  | 6,60   | 0,22  |  |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 20       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,18  | 4,60                 | 21,20  | 5,00   | 0,62  |  |
|          | Итого                                          | 765      | 27,46    | 27,41   | 139,99      | 929,71             | 0,31     | 51,62 | 81,72  | 6,66  | 151,79               | 350,96 | 97,22  | 9,00  |  |
|          | Итого                                          | 1225     | 41,36    | 49,21   | 220,65      | 1507,21            | 0,40     | 66,76 | 147,04 | 27,17 | 323,35               | 563,39 | 157,62 | 14,71 |  |

# День 15

| № рецепта | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины |        |         |        | Минеральные вещества |         |         |        |
|-----------|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------|--------|---------|--------|----------------------|---------|---------|--------|
|           |                                      |          |          |         |             |                    | В1       | С      | А       | РР     | Са                   | Р       | Mg      | Fe     |
| 401       | Завтрак<br>Оладьи и повидлом(джемом) | 150/30   | 11,60    | 11,48   | 71,29       | 435,00             | 0,23     | 1,46   | 30,20   | 2,14   | 180,58               | 216,90  | 53,70   | 2,29   |
|           |                                      | 200/15/5 | 0,65     | 0,58    | 15,20       | 74,68              | 0,00     | 10,00  | 0,00    | 0,30   | 16,00                | 11,00   | 9,00    | 2,20   |
| 377       | Чай с сахаром и лимоном              | 395      | 12,25    | 12,06   | 86,49       | 509,68             | 0,23     | 11,46  | 30,20   | 2,44   | 196,58               | 227,90  | 62,70   | 4,49   |
|           | Итого                                |          |          |         |             |                    |          |        |         |        |                      |         |         |        |
|           | Обед                                 |          |          |         |             |                    |          |        |         |        |                      |         |         |        |
| 102       | Суп картофельный с горохом           | 250      | 5,49     | 4,27    | 16,54       | 148,25             | 0,23     | 5,83   | 0,00    | 1,15   | 42,68                | 88,10   | 35,58   | 2,05   |
| 240       | Фрикадельки рыбные                   | 90       | 29,65    | 15,15   | 16,90       | 207,00             | 0,08     | 1,08   | 23,22   | 1,02   | 56,48                | 164,95  | 38,97   | 1,52   |
| 528       | Соус красный основной                | 30       | 0,66     | 0,10    | 31,98       | 132,78             | 0,12     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 10,11                | 141,92  | 26,13   | 2,13   |
| 312       | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5    | 3,16     | 4,97    | 21,12       | 141,83             | 0,13     | 18,15  | 0,00    | 1,36   | 36,98                | 86,59   | 27,75   | 1,01   |
| 389       | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200      | 5,00     | 0,00    | 101,00      | 424,00             | 0,02     | 4,00   | 0,00    | 0,20   | 0,00                 | 14,00   | 8,00    | 2,80   |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30       | 1,58     | 0,20    | 9,66        | 46,80              | 0,02     | 0,00   | 0,00    | 0,26   | 4,60                 | 17,40   | 6,60    | 0,22   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 30       | 1,12     | 0,22    | 9,40        | 45,98              | 0,02     | 0,00   | 0,00    | 0,18   | 4,60                 | 21,20   | 5,00    | 0,62   |
|           | Итого                                | 765      | 46,66    | 24,91   | 206,60      | 1146,64            | 0,62     | 29,06  | 23,22   | 4,17   | 155,45               | 534,16  | 148,03  | 10,35  |
|           | Всего                                | 1160     | 58,91    | 36,97   | 293,09      | 1656,32            | 0,85     | 40,52  | 53,42   | 6,61   | 352,03               | 762,06  | 210,73  | 14,84  |
|           | Итого:                               |          |          |         |             |                    |          |        |         |        |                      |         |         |        |
|           | Итого за период                      |          | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | В1       | С      | А       | РР     | Са                   | Р       | Mg      | Fe     |
|           | Среднее значение                     |          | 640,76   | 645,98  | 3524,49     | 22218,31           | 8,31     | 504,91 | 1343,04 | 268,27 | 4503,70              | 9168,58 | 2651,55 | 159,77 |
|           |                                      |          | 64,08    | 64,60   | 352,45      | 2221,83            | 0,55     | 33,66  | 89,54   | 17,88  | 300,25               | 611,24  | 176,77  | 10,65  |