



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева  
С. Лермонтово Сорокина Сорокина В.Н.  
Приказ № Уч от 31 августа 2022 г.

Примерное 10 дневное меню по организации горячего питания детей весенне-летний период в ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева ДС села Лермонтово (дети от 1 года 6 месяцев до прекращения образовательных отношений) .

**Меню составлено в соответствии СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».**

**Примечание:** дети от 1 года 6 месяцев до 3 лет получают горячее питание согласно данного меню в объёме порций указанных в приложении 13 «Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи», СанПиН 2.4.1.3049-13.

| №<br>Т<br>К | Блюдо  | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Эн./цен.к<br>кал | Минеральные<br>вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |          |
|-------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|----------|
|             |  |              |              |             |                 |                  | Са                         | Fe     | В1           | В2    | С        |
|             |  |              |              |             |                 |                  | День                       |        |              |       |          |
| Завтрак     |  |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |          |
| 2           | Каша манная<br>молочная<br>жидкая                        | 250          | 7,66         | 8,7         | 30,37           | 230,6            | 223,6                      | 0,7    | 0,06         | 0,2   | 1,1      |
| 56          | Чай с сахаром  | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0        |
|             | Бутерброд с<br>маслом                                    | 50/10        | 4,05         | 4,25        | 21,05           | 138,5            | 29,16                      | 2,65   | 0,19         | 0,055 | 0        |
|             | Итого  |              | 12           | 13          | 63,42           | 414,6            | 253                        | 3,4    | 0,25         | 0,255 | 1,1      |
| 2. Завтрак  |  |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |          |
| Г<br>П      | Сок  | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2 |
|             | Итого  |              | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2 |
| Обед        |  |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |          |
| 43          | Салат из свежей<br>белокочанной<br>капусты с<br>морковью | 60           | 1,1          | 5,06        | 4,8             | 68,3             | 21,5                       | 0,4    | 0,02         | 0,02  | 19,<br>5 |
| 12          | Рассольник на<br>м/б со сметаной                         | 250/8        | 6,16         | 5,62        | 21,64           | 160              | 17,1                       | 1,1    | 0,08         | 0,05  | 6,1      |
| 28          | Гуляш из<br>говядины в<br>томатном соусе                 | 90           | 16           | 18          | 6               | 247              | 14,7                       | 2      | 0,06         | 0,1   | 2,4      |
| 35          | Рожки отварные<br>с маслом                               | 150          | 4,215        | 5,44        | 28,03           | 179,35           | 8,3                        | 0,5    | 0,07         | 0,03  | 0        |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов                                 | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3      |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной                             | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84           | 143,64           | 23,8                       | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0        |
|             | Итого  |              | 32,80<br>5   | 35          | 106,81          | 866,3            | 96,6                       | 7,27   | 0,4          | 0,266 | 28,<br>3 |
| Полдник     |  |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |          |
| 61          | Булочка с<br>изюмом                                      | 100          | 6            | 10          | 35,6            | 258,2            | 60,4                       | 2      | 0,1          | 0,1   | 0,5      |
| 56          | Чай с сахаром  | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0        |
|             | Итого  |              | 6,1          | 10          | 47,6            | 303,7            | 60,6                       | 2,03   | 0,1          | 0,1   | 0,5      |
|             | Итого за день  |              | 51,25<br>5   | 58,1        | 230             | 1636,6           | 429,0<br>65                | 13,033 | 0,816        | 0,641 | 42,<br>1 |

| №<br>Т<br>К | Блюдо                                     | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углево-<br>ды,<br>г. | эн./цен.к<br>кал | Минеральные<br>вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |     |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|----------------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-----|
|             |   |              |              |             |                      |                  | Са                         | Fe     | В1           | В2    | С   |
|             |   |              |              |             |                      |                  | День                       |        |              |       |     |
|             | Завтрак                                   |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |     |
| 5           | Каша рисовая<br>молочная                  | 250          | 7,164        | 8,8         | 34,9                 | 247,6            | 225,8<br>6                 | 0,7    | 0,05         | 0,2   | 1,  |
| 56          | Чай с сахаром                             | 200          | 0,1          | 0           | 12                   | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0   |
|             | Бутерброд с<br>маслом                     | 50/10        | 4,05         | 4,25        | 21,05                | 138,5            | 29,16                      | 2,65   | 0,19         | 0,055 | 0   |
|             | Итого                                     |              | 11,31<br>4   | 13,05       | 67,95                | 431,6            | 255,2<br>2                 | 3,38   | 0,24         | 0,255 | 1,  |
|             | 2. Завтрак                                |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |     |
| Г<br>П      | Сок                                       | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8                 | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12  |
|             | Итого                                     |              | 0,35         | 0,1         | 11,8                 | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12  |
|             | Обед                                      |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |     |
| 42          | Салат из свежих<br>огурцов                | 60           | 0,4          | 5,05        | 2                    | 53               | 11,7                       | 0,4    | 0,01         | 0,02  | 5,0 |
| 15          | Суп<br>крестьянский на<br>м/б со сметаной | 250/8        | 6,5          | 6           | 21                   | 160,6            | 16,3                       | 1,5    | 0,1          | 0,05  | 6,  |
| 32          | Рыба<br>запечённая                        | 66           | 7,5          | 3,41        | 1,7                  | 66,52            | 20                         | 0,2    | 0,04         | 0,05  | 1,  |
| 21          | Картофельное<br>пюре                      | 180          | 4,4          | 7,35        | 27,4                 | 190              | 71,7                       | 1      | 0,1          | 0,1   | 10  |
|             | Компот из<br>сухофруктов                  | 200          | 0,15         | 0           | 17,5                 | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 1,  |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной              | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84                | 143,64           | 23,8                       | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0,  |
|             | Итого                                     |              | 24,13        | 22,65       | 98,44                | 681,76           | 154,7                      | 6,37   | 0,414        | 0,286 | 24, |
|             | Полдник                                   |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |     |
| 66          | Печенье<br>домашнее                       | 55           | 4,7          | 9           | 32,6                 | 232              | 13,1                       | 1,1    | 0,1          | 0,05  | 0   |
| 55          | Кофейный<br>напиток                       | 200          | 3,6          | 4,1         | 18,1                 | 120,6            | 85                         | 0,1    | 0,01         | 0,1   | 0,  |
|             | Итого                                     |              | 8,3          | 13,1        | 50,7                 | 352,6            | 98,1                       | 1,2    | 0,11         | 0,15  | 0,  |
|             | Итого за день                             |              | 44,09<br>4   | 48,9        | 228,89               | 1517,96          | 526,8<br>85                | 11,283 | 0,8305       | 0,711 | 38, |



| №<br>Т<br>К | Блюдо  | Выход,<br>г. | Белк<br>и, г. | Жиры,<br>г. | Углево<br>ды, г. | эн./цен.<br>ккал | Минеральны<br>е вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |           |
|-------------|--|--------------|---------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------------|--------|--------------|-------|-----------|
|             |  |              |               |             |                  |                  | Ca                          | Fe     | B1           | B2    | C         |
|             |  |              |               |             |                  |                  | День                        |        |              |       |           |
|             | Завтрак  |              |               |             |                  |                  |                             |        |              |       |           |
| 6           | Вермишель<br>молочная                                    | 250          | 8,2           | 8,8         | 34,474           | 249,7            | 224,0<br>6                  | 0,5    | 0,08         | 0,2   | 1,1       |
| 56          | Чай с сахаром  | 200          | 0,1           | 0           | 12               | 45,5             | 0,2                         | 0,03   | 0            | 0     | 0         |
|             | Бутерброд с<br>маслом, сыром                             | 50/5/1<br>0  | 6,09          | 6,55        | 21,29            | 168,5            | 99,16                       | 2,73   | 0,192        | 0,095 | 0,0<br>6  |
|             | Итого  |              | 14,39         | 15,35       | 67,764           | 463,7            | 323,4<br>2                  | 3,26   | 0,272        | 0,295 | 1,1<br>6  |
|             | 2. Завтрак   |              |               |             |                  |                  |                             |        |              |       |           |
| Г<br>П      | Сок  | 100          | 0,35          | 0,1         | 11,8             | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2  |
|             | Итого  |              | 0,35          | 0,1         | 11,8             | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2  |
|             | Обед   |              |               |             |                  |                  |                             |        |              |       |           |
| 43          | Салат из свежей<br>белокачанной<br>капусты с<br>морковью | 60           | 1,1           | 5,06        | 4,8              | 68,3             | 21,5                        | 0,4    | 0,02         | 0,02  | 19,<br>5  |
| 20          | Суп гречневый<br>на м/б                                  | 250          | 6,6           | 6           | 20,36            | 159              | 19,6                        | 1,6    | 0,1          | 0,06  | 6,1       |
| 25          | Котлета мясная<br>паровая                                | 85           | 16,2          | 16,6        | 3                | 235,4            | 12,6                        | 2      | 0,06         | 0,1   | 0,8       |
| 36          | Гороховое пюре   | 150          | 3,015         | 5,12        | 7,73             | 88,35            | 54,5                        | 4,2    | 0,5          | 0,1   | 0         |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов                                 | 200          | 0,15          | 0           | 17,5             | 68               | 11,2                        | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3       |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной                             | 20/60        | 5,18          | 0,84        | 28,84            | 143,64           | 23,8                        | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0         |
|             | Итого  |              | 32,24<br>5    | 33,62       | 82,23            | 762,7            | 143,2                       | 11,47  | 0,844        | 0,346 | 26,<br>7  |
|             | Полдник  |              |               |             |                  |                  |                             |        |              |       |           |
| 68          | Плюшки   | 100          | 6             | 10          | 39,1             | 270,7            | 49,5                        | 1,1    | 0,1          | 0,1   | 0,2       |
| 60          | Компот из<br>чернослива                                  | 200          | 0,15          | 0           | 17,5             | 68               | 11,2                        | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3       |
|             | Итого  |              | 6,15          | 10          | 56,6             | 338,7            | 60,7                        | 2,13   | 0,11         | 0,11  | 0,5       |
|             | Итого за день  |              | 53,13<br>5    | 59,07       | 218,394          | 1617,1           | 546,1<br>85                 | 17,193 | 1,292<br>5   | 0,771 | 40,<br>56 |

| №<br>Т<br>К | Блюдо  | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углево-<br>ды,<br>г. | Эн./цен.к<br>кал | Минеральные<br>вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |      |
|-------------|--|--------------|--------------|-------------|----------------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|------|
|             |  |              |              |             |                      |                  | Са                         | Fe     | В1           | В2    | С    |
|             |  |              |              |             |                      |                  | Завтрак                    |        |              |       |      |
| 9           | Молочная каша<br>«Дружба»                                | 250          | 7,8          | 9,125       | 34,2                 | 250,3            | 227,7                      | 1,5    | 0,1          | 0,2   | 1,1  |
| 56          | Чай с сахаром  | 200          | 0,1          | 0           | 12                   | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0    |
|             | Бутерброд с<br>маслом                                    | 50/10        | 4,05         | 4,25        | 21,05                | 138,5            | 29,16                      | 2,65   | 0,19         | 0,055 | 0    |
|             | Итого  |              | 12           | 13,37       | 67,25                | 434,3            | 257,0<br>6                 | 4,2    | 0,3          | 0,255 | 1,1  |
|             | 2. Завтрак   |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |      |
| Г<br>П      | Сок  | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8                 | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,0 |
|             | Итого  |              | 0,35         | 0,1         | 11,8                 | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,0 |
|             | Обед   |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |      |
| 43          | Салат из свежей<br>белокочанной<br>капусты с<br>морковью | 60           | 1,1          | 5,06        | 4,8                  | 68,3             | 21,5                       | 0,4    | 0,02         | 0,02  | 19,0 |
| 17          | Суп с клёцками   | 250          | 7,46         | 7           | 17,7                 | 162,7            | 20                         | 1,2    | 0,1          | 0,1   | 6,1  |
| 24          | Картофель<br>тушёный с<br>мясом                          | 166/60       | 18,2         | 18,6        | 26,7                 | 340,3            | 22,6                       | 2,5    | 0,1          | 0,1   | 11,0 |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов                                 | 200          | 0,15         | 0           | 17,5                 | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3  |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной                             | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84                | 143,64           | 23,8                       | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0    |
|             | Итого  |              | 32,1         | 31,5        | 95,54                | 783              | 99,1                       | 7,37   | 0,384        | 0,286 | 37,1 |
|             | Полдник  |              |              |             |                      |                  |                            |        |              |       |      |
| 62          | Оладьи из муки   | 80           | 6            | 5           | 34,1                 | 207,4            | 48,3                       | 1,1    | 0,1          | 0,1   | 0,2  |
| 53          | Кисель   | 200          | 0,12         | 0           | 12,8                 | 51,1             | 0,1                        | 0,02   | 0            | 0     | 0    |
|             | Итого  |              | 6,12         | 5           | 47                   | 258,5            | 48,4                       | 1,12   | 0,1          | 0,1   | 0,2  |
|             | Итого за день  |              | 50,57        | 50          | 221,6                | 1527,8           | 423,4<br>25                | 13,023 | 1            | 0,661 | 50,0 |

| №<br>Т<br>К | Блюдо                        | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | эн./цен.<br>ккал | Минеральные<br>вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |           |
|-------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-----------|
|             |                              |              |              |             |                 |                  | Ca                         | Fe     | B1           | B2    | C         |
|             |                              |              |              |             |                 |                  | День                       |        |              |       |           |
|             | Завтрак                      |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |           |
| 10          | Молочный суп<br>«Пионерский» | 250          | 8,6          | 10,8        | 21              | 214              | 231,6                      | 1,006  | 0,1          | 0,3   | 6,1       |
| 56          | Чай с сахаром                | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0         |
|             | Бутерброд с<br>маслом, сыром | 50/5/1<br>0  | 6,09         | 6,55        | 21,29           | 168,5            | 99,16                      | 2,73   | 0,192        | 0,095 | 0,0<br>6  |
|             | Итого                        |              | 14,79        | 17,35       | 54,3            | 428              | 331                        | 3,766  | 0,3          | 0,395 | 6,1<br>6  |
|             | 2. Завтрак                   |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |           |
| Г<br>П      | Сок                          | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2  |
|             | Итого                        |              | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,86<br>5                 | 0,333  | 0,066<br>5   | 0,02  | 12,<br>2  |
|             | Обед                         |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |           |
| 42          | Салат из свежих<br>огурцов   | 60           | 0,4          | 5,05        | 2               | 53               | 11,7                       | 0,4    | 0,01         | 0,02  | 5,0<br>4  |
| 16          | Суп «Уха»                    | 250          | 6,4          | 3           | 21              | 133,56           | 22                         | 1,2    | 0,1          | 0,05  | 6,1       |
| 26          | Ёжики мясные                 | 180          | 17           | 18,52       | 15,35           | 292,55           | 15,2                       | 2,03   | 0,05         | 0,1   | 0,8       |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов     | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3       |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84           | 143,64           | 23,8                       | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0         |
|             | Итого                        |              | 29,13        | 27,41       | 84,69           | 690,75           | 83,9                       | 6,9    | 0,324        | 0,236 | 12,<br>24 |
|             | Полдник                      |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |           |
| Г<br>П      | Яблоко                       | 100          | 0,2          | 0           | 10,1            | 42               | 17,5                       | 2,41   | 0,03         | 0,025 | 11,<br>08 |
| Г<br>П      | Пряники                      | 70           | 2,4          | 1,86        | 30              | 153,32           | 4                          | 0,26   | 0,02         | 0,01  | 0         |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов     | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3       |
|             | Итого                        |              | 2,75         | 1,86        | 57,6            | 263,32           | 32,7                       | 3,7    | 0,06         | 0,045 | 12,<br>1  |
|             | Итого за день                |              | 47,02        | 46,72       | 208,39          | 1434,07          | 466,4<br>65                | 14,699 | 0,750<br>5   | 0,696 | 42,<br>7  |



| №<br>Т<br>К | Блюдо   | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | Эн./цен.<br>ккал | Минеральные<br>вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |       |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-------|
|             |   |              |              |             |                 |                  | Ca                         | Fe     | B1           | B2    | C     |
|             |   |              |              |             |                 |                  | День                       |        |              |       |       |
|             | Завтрак   |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |       |
| 7           | Сладкий плов с сухофруктами                     | 200          | 3,3          | 2,6         | 40,574          | 200,6            | 65,4                       | 5,5    | 0,06         | 0,07  | 1,8   |
| 56          | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                        | 0,03   | 0            | 0     | 0     |
|             | Бутерброд с маслом, сыром                       | 50/5/10      | 6,09         | 6,55        | 21,29           | 168,5            | 99,16                      | 2,73   | 0,192        | 0,095 | 0,06  |
|             | Итого   |              | 9,49         | 9,15        | 73,86           | 414,6            | 164,76                     | 8,26   | 0,252        | 0,165 | 1,86  |
|             | 2. Завтрак                                      |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |       |
| Г<br>П      | Сок   | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                     | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Итого   |              | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                     | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Обед <i>Викити</i>                              |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |       |
| 43          | Салат из свежей белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,1          | 5,06        | 4,8             | 68,3             | 21,5                       | 0,4    | 0,02         | 0,02  | 19,5  |
| 40          | Суп с яйцом                                     | 250          | 6,8          | 6           | 21              | 164              | 16,4                       | 1,1    | 0,1          | 0,07  | 6,3   |
| 23          | Капуста тушёная с мясом                         | 152/60       | 18,12        | 18,2        | 11,8            | 279,25           | 60,3                       | 3      | 0,1          | 0,1   | 50,4  |
| 51          | Компот из сухофруктов                           | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3   |
| Г<br>П      | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84           | 143,64           | 23,8                       | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0     |
|             | Итого   |              | 31,35        | 30,1        | 84              | 723,2            | 125,47                     | 7,77   | 0,384        | 0,256 | 76,5  |
|             | Полдник   |              |              |             |                 |                  |                            |        |              |       |       |
| 67          | Блины с маслом и сахаром                        | 70           | 6            | 10          | 34,1            | 251,7            | 49,4                       | 1,1    | 0,1          | 0,1   | 0,2   |
| 59          | Компот из кураги                                | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                       | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3   |
|             | Итого   |              | 6,15         | 10          | 51,6            | 319,7            | 60,6                       | 2,13   | 0,11         | 0,11  | 0,5   |
|             | Итого за день                                   |              | 47,34        | 49,35       | 221,26          | 1509,5           | 369,695                    | 18,493 | 0,8125       | 0,551 | 91,06 |



| №<br>Т<br>К | Блюдо                          | Выход,<br>г. | Белк<br>и, г. | Жиры,<br>г. | Углев<br>оды,<br>г. | эн./цен.к<br>кал | Минеральны<br>е вещ-ва, мг. |        | Витамины, мг |       |      |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------|------------------|-----------------------------|--------|--------------|-------|------|
|             |                                |              |               |             |                     |                  | Ca                          | Fe     | B1           | B2    | C    |
|             |                                |              |               |             |                     |                  | День                        |        |              |       |      |
|             | Завтрак                        |              |               |             |                     |                  |                             |        |              |       |      |
| 1           | Каша овсяная<br>молочная       | 250          | 8,364         | 10,335      | 28,504              | 240,1            | 238                         | 1,3    | 0,1          | 0,2   | 1,1  |
| 56          | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1           | 0           | 12                  | 45,5             | 0,2                         | 0,03   | 0            | 0     | 0    |
|             | Бутерброд с<br>маслом          | 50/10        | 4,05          | 4,25        | 21,05               | 138,5            | 29,16                       | 2,65   | 0,19         | 0,055 | 0    |
|             | Итого                          |              | 12,51<br>4    | 5,3         | 61,554              | 424,1            | 267,3<br>6                  | 4      | 0,3          | 0,255 | 1,1  |
|             | 2. Завтрак                     |              |               |             |                     |                  |                             |        |              |       |      |
| Г<br>П      | Сок                            | 100          | 0,35          | 0,1         | 11,8                | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2 |
|             | Итого                          |              | 0,35          | 0,1         | 11,8                | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2 |
|             | Обед                           |              |               |             |                     |                  |                             |        |              |       |      |
| 42          | Салат из свежих<br>огурцов     | 60           | 0,4           | 5,05        | 2                   | 53               | 11,7                        | 0,4    | 0,01         | 0,02  | 5,04 |
| 14          | Щи из свежей<br>капусты на м/б | 250          | 6             | 5,54        | 15,66               | 134,2            | 24,7                        | 1,07   | 0,08         | 0,05  | 19,1 |
| 39          | Мясные тефтели                 | 90           | 16,4          | 18,5        | 42                  | 254              | 16,5                        | 2      | 0,07         | 0,1   | 1,3  |
| 33          | Каша гречневая<br>рассыпчатая  | 180          | 5,015         | 6,32        | 25,03               | 178,35           | 29,1                        | 32,01  | 0,2          | 0,1   | 0    |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов       | 200          | 0,15          | 0           | 17,5                | 68               | 11,2                        | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3  |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной   | 20/60        | 5,18          | 0,84        | 28,84               | 143,64           | 23,8                        | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0    |
|             | Итого                          |              | 33,14<br>5    | 36,25       | 131,03              | 831,2            | 115                         | 38,75  | 0,524        | 0,336 | 25,7 |
|             | Полдник                        |              |               |             |                     |                  |                             |        |              |       |      |
| Г<br>П      | Бананы                         | 100          | 1,5           | 0,5         | 21                  | 96               | 16                          | 0,3    | 0,08         | 0,03  | 20   |
| 57          | Какао                          | 200          | 4,2           | 5,2         | 19,1                | 137              | 181,7                       | 0,1    | 0,03         | 0,2   | 1    |
| 63          | Пирожок со<br>сгущёнкой        | 100          | 11,5          | 11          | 35                  | 283,7            | 49,4                        | 1,1    | 0,1          | 0,1   | 0,2  |
|             | Итого                          |              | 17,2          | 16,7        | 75,1                | 516,7            | 247,1                       | 1,5    | 0,21         | 0,33  | 21,2 |
|             | Итого за день                  |              | 63,21         | 58,35       | 279,48<br>4         | 1824             | 648,3<br>25                 | 44,583 | 1,1          | 1     | 60,2 |

| №<br>Т<br>К | Блюдо                       | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | эн./цен.<br>ккал | Минеральные вещества, мг. |        | Витамины, мг |       |       |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|---------------------------|--------|--------------|-------|-------|
|             |                             |              |              |             |                 |                  | Ca                        | Fe     | B1           | B2    | C     |
|             |                             |              |              |             |                 |                  | День                      |        |              |       |       |
|             | Завтрак                     |              |              |             |                 |                  |                           |        |              |       |       |
| 8           | Рожки с сыром               | 153          | 11,2         | 11,3        | 28,04           | 263              | 295                       | 0,5    | 0,08         | 0,1   | 0,8   |
| 56          | Чай с сахаром               | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                       | 0,03   | 0            | 0     | 0     |
|             | Бутерброд с маслом          | 50/10        | 4,05         | 4,25        | 21,05           | 138,5            | 29,16                     | 2,65   | 0,19         | 0,055 | 0     |
|             | Итого                       |              | 15,35        | 15,55       | 61,1            | 567,23           | 324,36                    | 3,18   | 0,27         | 0,155 | 0,8   |
|             | 2. Завтрак                  |              |              |             |                 |                  |                           |        |              |       |       |
| Г<br>П      | Сок                         | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                    | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Итого                       |              | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                    | 0,333  | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Обед                        |              |              |             |                 |                  |                           |        |              |       |       |
| 42          | Салат из свежих огурцов     | 60           | 0,4          | 5,05        | 2               | 53               | 11,7                      | 0,4    | 0,01         | 0,02  | 5,04  |
| 38          | Суп рисовый на м/б          | 250          | 39,56        | 5,6         | 21,15           | 158,38           | 15,04                     | 1,1    | 0,08         | 0,05  | 6,3   |
| 29          | Зразы мясные с яйцом        | 115          | 17,55        | 18          | 3,1             | 252              | 17,5                      | 2,1    | 0,1          | 0,1   | 0,8   |
| 72          | Картофель запечённый        | 140          | 3,01         | 5,5         | 25,03           | 159,5            | 11,2                      | 0,8    | 0,1          | 0,04  | 10,1  |
| 51          | Компот из сухофруктов       | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                      | 1,03   | 0,01         | 0,01  | 0,3   |
| Г<br>П      | Хлеб пшеничный, ржаной      | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84           | 143,64           | 23,8                      | 2,24   | 0,154        | 0,056 | 0     |
|             | Итого                       |              | 65,85        | 35          | 97,62           | 834,52           | 90,44                     | 7,67   | 0,454        | 0,276 | 22,54 |
|             | Полдник                     |              |              |             |                 |                  |                           |        |              |       |       |
| 65          | Блинчики с маслом и сахаром | 50           | 6,1          | 10,65       | 35              | 262,4            | 73,6                      | 1,1    | 0,1          | 0,1   | 0,3   |
| 56          | Чай с сахаром               | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                       | 0,03   | 0            | 0     | 0     |
|             | Итого                       |              | 6,2          | 10,65       | 47              | 307,9            | 73,8                      | 1,13   | 0,1          | 0,1   | 0,3   |
|             | Итого за день               |              | 87,75        | 61,3        | 217,52          | 1761,65          | 507,465                   | 12,313 | 0,89         | 0,551 | 35,84 |

| №<br>Т<br>К | Блюдо   | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы,<br>г. | эн./цен.<br>ккал | Минеральные вещества, мг. |         | Витамины, мг |        |       |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|---------------------------|---------|--------------|--------|-------|
|             |   |              |              |             |                 |                  | Са                        | Fe      | В1           | В2     | С     |
|             |   |              |              |             |                 |                  |                           |         |              |        |       |
| Завтрак     |   |              |              |             |                 |                  |                           |         |              |        |       |
| 4           | Каша гречневая молочная                         | 250          | 8,8          | 9,475       | 32,1            | 249              | 239,6                     | 2,6     | 0,1          | 0,2    | 1,1   |
| 56          | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,1          | 0           | 12              | 45,5             | 0,2                       | 0,03    | 0            | 0      | 0     |
|             | Бутерброд с маслом, сыром                       | 50/5/10      | 6,09         | 6,55        | 21,29           | 168,5            | 99,16                     | 2,73    | 0,192        | 0,095  | 0,06  |
|             | Итого   |              | 14,99        | 16,025      | 65,4            | 463              | 339                       | 5,36    | 0,3          | 0,3    | 1,16  |
| 2. Завтрак  |   |              |              |             |                 |                  |                           |         |              |        |       |
| Г<br>П      | Сок   | 100          | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                    | 0,333   | 0,0665       | 0,02   | 12,2  |
|             | Итого   |              | 0,35         | 0,1         | 11,8            | 52               | 18,865                    | 0,333   | 0,0665       | 0,02   | 12,2  |
| Обед        |   |              |              |             |                 |                  |                           |         |              |        |       |
| 43          | Салат из свежей белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,1          | 5,06        | 4,8             | 68,3             | 21,5                      | 0,4     | 0,02         | 0,02   | 19,5  |
| 19          | Суп «Лапша» на м/б                              | 250          | 6            | 5,4         | 15,4            | 135,4            | 11,2                      | 0,6     | 0,05         | 0,03   | 1,3   |
| 31          | Котлета рыбная                                  | 71           | 8,5          | 4           | 3,02            | 94,12            | 21                        | 0,5     | 0,05         | 0,07   | 0,8   |
| 34          | Отварной рис                                    | 150          | 1,615        | 5,4         | 28,6            | 176,35           | 10,7                      | 0,7     | 0,03         | 0,01   | 0     |
| 51          | Компот из сухофруктов                           | 200          | 0,15         | 0           | 17,5            | 68               | 11,2                      | 1,03    | 0,01         | 0,01   | 0,3   |
| Г<br>П      | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 20/60        | 5,18         | 0,84        | 28,84           | 143,64           | 23,8                      | 2,24    | 0,154        | 0,056  | 0     |
|             | Итого   |              | 22,545       | 20,66       | 98,16           | 685,81           | 99,4                      | 5,47    | 0,344        | 0,196  | 22    |
| Полдник     |   |              |              |             |                 |                  |                           |         |              |        |       |
| 69          | Пирожок с яблоком                               | 100          | 6            | 10,1        | 35,4            | 258              | 51,4                      | 1,3     | 0,1          | 0,1    | 1,7   |
| 58          | Чай с сахаром и молоком                         | 200          | 1,1          | 1,1         | 13,4            | 63,8             | 36,5                      | 0,06    | 0,006        | 0,04   | 0,2   |
|             | Итого   |              | 7,1          | 11,2        | 48,8            | 321,8            | 87,9                      | 1,36    | 0,106        | 0,14   | 1,9   |
|             | Итого за день                                   |              | 44,985       | 47,985      | 224,16          | 1522,61          | 545,165                   | 12,5235 | 0,8165       | 0,6565 | 37,26 |



| №<br>Т<br>К | Блюдо                                | Выход,<br>д, г. | Белк<br>и, г. | Жиры,<br>г. | Углево<br>ды, г. | Эн./цен.<br>ккал | Минеральны<br>е вещ-ва, мг. |       | Витамины, мг |       |       |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------------|-------|--------------|-------|-------|
|             |                                      |                 |               |             |                  |                  | Са                          | Fe    | В1           | В2    | С     |
|             |                                      |                 |               |             |                  |                  |                             |       |              |       |       |
|             | Завтрак                              |                 |               |             |                  |                  |                             |       |              |       |       |
| 3           | Каша пшеничная<br>молочная<br>жидкая | 250             | 8,514         | 9,475       | 33,474           | 253              | 229,7                       | 2,3   | 0,2          | 0,2   | 1,1   |
| 56          | Чай с сахаром                        | 200             | 0,1           | 0           | 12               | 45,5             | 0,2                         | 0,03  | 0            | 0     | 0     |
|             | Бутерброд с<br>маслом, сыром         | 50/5/1<br>0     | 6,09          | 6,55        | 21,29            | 168,5            | 99,16                       | 2,73  | 0,192        | 0,095 | 0,06  |
|             | Итого                                |                 | 14,7          | 16,025      | 66,764           | 467              | 330                         | 5,06  | 0,4          | 0,3   | 1,16  |
|             | 2. Завтрак                           |                 |               |             |                  |                  |                             |       |              |       |       |
| Г<br>П      | Сок                                  | 100             | 0,35          | 0,1         | 11,8             | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333 | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Итого                                |                 | 0,35          | 0,1         | 11,8             | 52               | 18,86<br>5                  | 0,333 | 0,0665       | 0,02  | 12,2  |
|             | Обед                                 |                 |               |             |                  |                  |                             |       |              |       |       |
| 48          | Салат из<br>огурцов и<br>помидоры    | 60              | 0,56          | 5,08        | 2,4              | 57               | 10,4                        | 0,5   | 0,02         | 0,02  | 9     |
| 11          | Суп гороховый<br>на м/б              | 250             | 6,36          | 5,54        | 16,16            | 136,6            | 26                          | 2     | 0,1          | 0,06  | 6,1   |
| 22          | Рагу из овощей с<br>мясом            | 60/176          | 17,5          | 18,34       | 16               | 291              | 46,2                        | 2,3   | 0,1          | 0,1   | 27    |
| 51          | Компот из<br>сухофруктов             | 200             | 0,15          | 0           | 17,5             | 68               | 11,2                        | 1,03  | 0,01         | 0,01  | 0,3   |
| Г<br>П      | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной         | 20/60           | 5,18          | 0,84        | 28,84            | 143,64           | 23,8                        | 2,24  | 0,154        | 0,056 | 0     |
|             | Итого                                |                 | 29,75         | 30          | 81               | 696,24           | 117,6                       | 8,07  | 0,384        | 0,246 | 42,4  |
|             | Полдник                              |                 |               |             |                  |                  |                             |       |              |       |       |
| Г<br>П      | Печенье                              | 50              | 1,666         | 2,076       | 24,24            | 113,46           | 33,06                       | 0,396 | 0,036        | 0,072 | 0     |
| 52          | Компот из<br>свежих ягод             | 200             | 0,07          | 0           | 14               | 53,6             | 1,2                         | 0,08  | 0,001        | 0,001 | 1,1   |
|             | Итого                                |                 | 1,736         | 2,076       | 38,24            | 167,06           | 34,26                       | 0,476 | 0,037        | 0,073 | 1,1   |
|             | Итого за день                        |                 | 46,53<br>6    | 48,201      | 198              | 1382,3           | 500,7<br>25                 | 14    | 0,887        | 0,64  | 56,86 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845823

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 29.11.2022 по 29.11.2023