

**Утверждаю:**  
**директор МБОУ Бобрикская средняя**  
**общеобразовательная школа**

\_\_\_\_\_/Н.Ф.Стрижакова

**Приказ № 135 от 16.08.2023 г.**

**Цикличное меню**  
**по МБОУ Бобрикская средняя общеобразовательная школа 2023-2024 год**  
**5-11 классов**

**1 день**

| № рецептуры           | Наименование блюда             | Расход продукта на 1 изделие |           | В 100 граммах данного блюда содержится |      |          |                      |      |       |      |              |      |      |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------|--|------|----------|----------------------|------|-------|------|--------------|------|------|-------|-------|---------------------------------|
|                       |                                |                              |           | Пищевые вещества в граммах             |      |          | Минеральные вещества |      |       |      | Витамины, мг |      |      |       |       |                                 |
|                       |                                | Вес блюда                    | Вес нетто | Белки                                  | Жиры | Углеводы | Ca                   | Mg   | P     | Fe   | A            | B1   | B2   | PP    | C     |                                 |
| <b><i>Завтрак</i></b> |                                |                              |           |  |      |          |                      |      |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 120                   | Суп молочный с макаронами из   | 250                          | 100       | 2                                      | 1,48 | 12,1     | 79,9                 | 7,46 | 45,57 | 0,37 | 0            | 0,03 | 0,09 | 0,12  | 0,57  | 93,52                           |
| 379                   | Кофейный напиток               | 200                          | 200       | 3,16                                   | 2,67 | 15,9     | 126                  | 14   | 90    | 0,13 | 20           | 0,04 | 0,15 | 0,032 | 1,3   | 100,6                           |
|                       | Печенье.                       | 20                           | 20        | 1,5                                    | 2,26 | 13,9     | 8,2                  | 3    | 17,4  | 0,8  | 13           | 0,02 |      |       | 0     | 83,4                            |
| <b><i>Обед</i></b>    |                                |                              |           |  |      |          |                      |      |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 82                    | Борщ с капустой и картофелем   | 250                          | 250       | 2,16                                   | 5,9  | 13,1     | 59,8                 | 31,4 | 59,1  | 1,44 |              | 0,06 | 0,05 | 0,44  | 12,18 | 124,6                           |
| 173                   | Каша вязкая гречневая с маслом | 200                          | 100       | 5,7                                    | 4,82 | 27,5     | 9,49                 | 90,2 | 135,1 | 3,03 | 0,02         | 0,02 | 0,05 | 1,64  | 0,4   | 180,34                          |
| 260                   | Гуляш                          | 100                          | 100       | 14,6                                   | 16,8 | 2,89     | 21,9                 | 28   | 121,1 | 3,16 | 0            | 0,03 | 0,1  | 2,33  | 0,92  | 221                             |
| 45                    | Салат из свежей капусты с раст | 100                          | 100       | 1,31                                   | 3,24 | 6,46     | 24,9                 | 15,6 | 37,43 | 0,46 | 0            | 0,02 | 0,04 | 0,82  | 17,35 | 60,4                            |
| 360                   | Кисель из повидла              | 200                          | 100       | 0                                      | 0    | 5,8      | 2,4                  | 0    | 2,34  | 0,01 | 0            | 0    | 0    | 0     | 0     | 22,08                           |
| 338                   | Фрукты                         | 150                          | 150       | 0,6                                    | 0,6  | 14,7     | 24                   | 13,5 | 23    | 3,3  | 8            | 0,2  | 0,03 | 0,03  | 15    | 70,3                            |
|                       | Хлеб пшеничный.                | 40                           | 40        | 3,1                                    | 0,2  | 20,1     | 9,2                  | 13,2 | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6   | 0     | 94,7                            |
|                       | Хлеб ржаной.                   | 50                           | 50        | 3,3                                    | 0,5  | 20,1     | 19                   | 24,5 | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3   | 0     | 95                              |
|                       | <b>ИТОГО</b>                   |                              |           | 37,4                                   | 38,5 | 153      | 385                  | 241  | 642,6 | 14,8 | 41,02        | 0,62 | 0,61 | 6,312 | 47,72 | 1145,9                          |

2 день

| № рецептуры    | Наименование блюда              | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |        |       |              |      |       |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|---------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|--------|-------|--------------|------|-------|-------|-------|---------------------------------|
|                |                                 |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |        |       | Витамины, мг |      |       |       |       |                                 |
|                |                                 |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca     | Mg    | P            | Fe   | A     | B1    | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                              |     |  |           |       |                      |          |        |       |              |      |       |       |       |                                 |
| 182            | Каша жидкая молоч.овсяная.      | 200                          | 100 | 3,33                                   | 5,5       | 11,3  | 95,4                 | 23,2     | 100,6  | 0,45  | 0,13         | 0,05 | 0,1   | 0,17  | 0,45  | 108,22                          |
| 382            | Какао на молоке                 | 200                          | 100 | 4                                      | 3,54      | 17,6  | 152                  | 10,7     | 2,47   | 0,48  | 0            | 0,06 | 0,12  | 0,02  | 1,58  | 118,6                           |
| 7              | Бутерброд с сыром.              | 50                           | 50  | 13,8                                   | 12,6      | 60,1  | 215                  | 42,9     | 183,2  | 1,75  | 0            | 0,17 | 0,44  | 1,79  | 0,5   | 216                             |
| <b>Обед</b>    |                                 |                              |     |  |           |       |                      |          |        |       |              |      |       |       |       |                                 |
| 96             | Рассольник ленинградский с мя   | 250                          | 250 | 2,4                                    | 6,1       | 14,4  | 35                   | 29       | 63,3   | 1,1   | 0            | 0,08 | 0,07  | 0,59  | 10    | 128,8                           |
| 202            | Макароны отварные с маслом.     | 200                          | 200 | 7,4                                    | 6         | 35,3  | 6,48                 | 11,5     | 49     | 1,46  | 0            | 0,06 | 0,02  | 0     | 0     | 224,8                           |
| 16             | Тефтели                         | 100                          | 98  | 22                                     | 20,5      | 0     | 11,8                 | 34,3     | 262,6  | 0     | 2,54         | 0    | 0     | 0     | 0     | 274,4                           |
| 45             | Винигрет овощной с раст. маслом | 100                          | 100 | 1,35                                   | 6,16      | 7,69  | 33,6                 | 21,4     | 40,17  | 0,88  | 0            | 0,05 | 0,07  | 0,82  | 13,25 | 91,6                            |
| 349            | Компот из сухофруктов.          | 200                          | 100 | 0,24                                   | 0         | 12,8  | 9,97                 | 7,66     | 15,97  | 0,27  | 0            | 0    | 0,01  | 0,17  | 0,41  | 49,18                           |
| 389            | Сок фруктовый                   | 200                          | 200 | 1                                      | 0         | 20,2  | 14                   | 10       | 0      | 2,8   | 0,01         | 0,1  | 2     | 46    | 4     | 84,8                            |
|                | Хлеб пшеничный.                 | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6   | 0,8   | 0            | 0,1  | 0     | 0,6   | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                    | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78     | 1,3   | 0            | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                    |                              |     | 61,9                                   | 61,1      | 219,6 | 602                  | 228      | 828,88 | 11,29 | 2,68         | 0,77 | 2,928 | 50,46 | 30,19 | 1486,1                          |

### 3 день

| № рецептуры    | Наименование блюда             | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|--------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|------|-------|---------------------------------|
|                |                                |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |      |       |                                 |
|                |                                |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1   | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |                                |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 183            | Каша жидкая молочная из гречн  | 220                          | 220 | 3,7                                    | 5,78      | 19,7  | 92,2                 | 52,1     | 113,7 | 2,91 | 0,05         | 0,15 | 0,13 | 0,72 | 0,77  | 140,64                          |
| 376            | Чай с сахаром                  | 200                          | 200 | 0,01                                   | 0         | 15    | 11,1                 | 1,4      | 0     | 0,28 | 0            | 0    | 0    | 0    | 0,3   | 60                              |
| 1              | бутерброд с маслом             | 40                           | 40  | 1,7                                    | 5,61      | 11,2  | 6,3                  | 4,2      | 0     | 0,27 | 0            | 0,1  | 0,21 | 0,6  | 30    | 102                             |
| <b>Обед.</b>   |                                |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 103            | Суп картофельный с макарон., м | 250                          | 250 | 2,85                                   | 6,08      | 15,6  | 32,8                 | 32,8     | 36,65 | 0,87 | 0            | 0,11 | 0,08 | 0,63 | 0,08  | 140,4                           |
| 312            | Пюре картофельное с маслом.    | 200                          | 200 | 4,12                                   | 6,4       | 27,4  | 49,7                 | 37,3     | 115,5 | 149  | 34           | 0,18 | 0,14 | 0,64 | 24,4  | 184,8                           |
| 48             | Салат витаминный с раст.масл   | 100                          | 100 | 0,83                                   | 6,1       | 5,27  | 19,3                 | 18,2     | 27,7  | 1,04 | 0            | 0,03 | 0,04 | 0,54 | 8,78  | 79,4                            |
| 227            | Рыба припущенная               | 100                          | 100 | 19,6                                   | 0,74      | 0,16  | 48,3                 | 22,4     | 305,6 | 0    | 0            | 0    | 0,15 | 2,65 | 0     | 124,62                          |
| 360            | Кисель из повидла              | 200                          | 200 | 0                                      | 0         | 5,8   | 2,4                  | 0        | 2,34  | 0,01 | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 22,08                           |
| 338            | фрукты                         | 150                          | 150 | 2,26                                   | 0,76      | 28,5  | 12                   | 63       | 23    | 0,9  | 8            | 0,2  | 0,03 | 0,03 | 15    | 141,76                          |
|                | Хлеб пшеничный.                | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6  | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                   | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3  | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                              |     | 41,4                                   | 32,2      | 169   | 302                  | 269      | 736   | 158  | 42,05        | 0,97 | 4,88 | 6,71 | 79,33 | 1185,4                          |

4 день

| № рецептуры    | Наименование блюда              | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал.) |        |
|----------------|---------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------|--------|
|                |                                 |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |       |       |       |        |                                 |        |
|                |                                 |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A     | B1    | B2    | PP     |                                 | C      |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       |        |                                 |        |
| 120            | Суп молочный с макаронами из    | 250                          | 100 | 3,3                                    | 4,5       | 10,3  | 53                   | 11,6     | 60,39 | 0,23 | 0,13         | 0,02 | 0,07  | 0,16  | 0,45  | 93,52  |                                 |        |
| 379            | Кофейный напиток                | 200                          | 200 | 3,16                                   | 2,67      | 15,9  | 126                  | 14       | 90    | 0,13 | 20           | 0,04 | 0,15  | 0,032 | 1,3   | 100,6  |                                 |        |
| 7              | Бутерброд с сыром.              | 50                           | 50  | 13,8                                   | 12,6      | 60,1  | 215                  | 42,9     | 183,2 | 1,75 | 0            | 0,17 | 0,44  | 1,79  | 0,5   | 216    |                                 |        |
| <b>Обед</b>    |                                 |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       |        |                                 |        |
| 88             | Щи со свежей капусты,картофел   | 250                          | 250 | 2,16                                   | 5,9       | 13,1  | 59,6                 | 31,4     | 21,56 | 1,44 | 0,01         | 0,06 | 0,05  | 0,36  | 12,81 | 124,16 |                                 |        |
| 174            | Каша вязкая из рисовая с маслом | 200                          | 100 | 5,7                                    | 4,82      | 27,5  | 9,49                 | 90,2     | 135,1 | 3,03 | 0,02         | 0,02 | 0,05  | 1,64  | 0,4   | 180,34 |                                 |        |
| 288            | Курица отварная.                | 120                          | 75  | 18,1                                   | 18,3      | 0,06  | 16,9                 | 18,3     | 143,4 | 1,6  | 19,8         | 0,07 | 0,15  | 4,57  | 1,96  | 237,24 |                                 |        |
| 45             | Салат из свежей капусты с раст  | 100                          | 100 | 1,31                                   | 3,24      | 6,46  | 24,9                 | 15,6     | 37,43 | 0,46 | 0            | 0,02 | 0,04  | 0,82  | 17,35 | 60,4   |                                 |        |
| 349            | Компот из сухофруктов.          | 200                          | 100 | 0,24                                   | 0         | 12,8  | 9,97                 | 7,66     | 15,97 | 0,27 | 0            | 0    | 0,01  | 0,17  | 0,41  | 49,18  |                                 |        |
| 389            | Сок фруктовый                   | 200                          | 200 | 0,6                                    | 0,4       | 32,6  | 40                   | 14       | 0     | 0,8  | 0,1          | 0,1  | 2     | 46    | 4     | 136,4  |                                 |        |
|                | Хлеб пшеничный.                 | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0     | 0,6   | 0     | 94,7   |                                 |        |
|                | Хлеб ржаной.                    | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0     | 95     |                                 |        |
| <b>ИТОГО</b>   |                                 |                              |     |  |           | 54,8  | 53,2                 | 219      | 583   | 283  | 798,6        | 11,8 | 40,06 | 0,7   | 3,06  | 56,442 | 39,18                           | 1387,5 |

5 день

| № рецептуры    | Наименование блюда                       | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|--|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|------|-------|---------------------------------|
|                |  |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |      |       |                                 |
|                |  |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1   | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |  |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 121            | суп молочный с манной крупой             | 250                          | 250 | 6,51                                   | 6,35      | 20,5  | 200                  | 24,5     | 162,4 | 0,31 | 38,25        | 0,09 | 0    | 0    | 1,14  | 165,25                          |
| 382            | Какао на молоке                          | 200                          | 100 | 4                                      | 3,54      | 17,6  | 152                  | 10,7     | 2,47  | 0,48 | 0            | 0,06 | 0,12 | 0,02 | 1,58  | 118,6                           |
| 1              | бутерброд с маслом                       | 40                           | 40  | 1,7                                    | 5,61      | 11,2  | 6,3                  | 4,2      | 0     | 0,27 | 0            | 0,1  | 0,21 | 0,6  | 30    | 102                             |
| <b>Обед</b>    |  |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 102            | Суп картофельный с горохом, м            | 250                          | 250 | 7,8                                    | 45        | 15,9  | 53                   | 35,5     | 114,5 | 2,6  | 0            | 0,03 | 0,07 | 0,63 | 1     | 552,3                           |
| 173            | Каша вязкая гречневая с масло            | 200                          | 100 | 5,7                                    | 4,82      | 27,5  | 9,49                 | 90,2     | 135,1 | 3,03 | 0,02         | 0,02 | 0,05 | 1,64 | 0,4   | 180,34                          |
| 33             | Салат из отварной свеклы с раст маслом . | 100                          | 100 | 1,66                                   | 7,09      | 8,5   | 36,6                 | 21,5     | 43,81 | 1,35 | 0            | 0,02 | 0,04 | 0,24 | 4,81  | 103,53                          |
| 268            | Котлета мясная                           | 100                          | 100 | 16,5                                   | 24,2      | 14,3  | 43                   | 55,8     | 128,6 | 2,8  | 0,1          | 0,06 | 0,13 | 2,36 | 0,34  | 314                             |
| 360            | Кисель из повидла                        | 200                          | 100 | 0                                      | 0         | 5,8   | 2,4                  | 0        | 2,34  | 0,01 | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 22,08                           |
| 338            | Фрукты                                   | 150                          | 150 | 0,6                                    | 0,6       | 14,7  | 24                   | 13,5     | 23    | 3,3  | 8            | 0,2  | 0,03 | 0,03 | 15    | 70,3                            |
|                | Хлеб пшеничный.                          | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6  | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                             | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3  | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |                              |     | 50,9                                   | 97,9      | 176   | 555                  | 294      | 723,7 | 16,3 | 46,37        | 0,78 | 0,75 | 6,42 | 54,27 | 1818,1                          |

**6 день**

| № рецептуры    | Наименование блюда             | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |        |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|--------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|--------|-------|---------------------------------|
|                |                                |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |        |       |                                 |
|                |                                |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1     | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |                                |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |        |       |                                 |
| 182            | Каша жидкая молоч.овсяная.     | 200                          | 100 | 3,33                                   | 5,5       | 11,3  | 95,4                 | 23,2     | 100,6 | 0,45 | 0,13         | 0,05 | 0,1  | 0,17   | 0,45  | 108,22                          |
| 379            | Кофейный напиток               | 200                          | 200 | 3,16                                   | 2,67      | 15,9  | 126                  | 14       | 90    | 0,13 | 20           | 0,04 | 0,15 | 0,032  | 1,3   | 100,6                           |
| 7              | Бутерброд с сыром.             | 50                           | 50  | 13,8                                   | 12,6      | 60,1  | 215                  | 42,9     | 183,2 | 1,75 | 0            | 0,17 | 0,44 | 1,79   | 0,5   | 216                             |
| <b>Обед</b>    |                                |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |        |       |                                 |
| 96             | Рассольник ленинградский с мя  | 250                          | 250 | 2,4                                    | 6,1       | 14,4  | 35                   | 29       | 63,3  | 1,1  | 0            | 0,08 | 0,07 | 0,59   | 10    | 128,8                           |
| 291            | Плов из птицы.                 | 200                          | 200 | 16,9                                   | 10,5      | 35,7  | 46,3                 | 54       | 175   | 1,97 | 19,50        | 0,1  | 0    | 0      | 6,03  | 305,3                           |
| 45             | Салат из свежей капусты с раст | 100                          | 100 | 1,31                                   | 3,24      | 6,46  | 24,9                 | 15,6     | 37,43 | 0,46 | 0            | 0,02 | 0,04 | 0,82   | 17,35 | 60,4                            |
| 389            | Сок фруктовый                  | 200                          | 200 | 1                                      | 0         | 25,4  | 40                   | 20       | 0     | 0,4  | 0,01         | 0,1  | 2    | 46     | 8     | 105,6                           |
| 349            | Компот из сухофруктов.         | 200                          | 100 | 0,24                                   | 0         | 12,8  | 9,97                 | 7,66     | 15,97 | 0,27 | 0            | 0    | 0,01 | 0,17   | 0,41  | 49,18                           |
|                | Хлеб пшеничный.                | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6    | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                   | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3    | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                              |     | 48,6                                   | 41,3      | 222   | 621                  | 244      | 777,1 | 8,63 | 39,64        | 0,76 | 2,91 | 50,472 | 44,04 | 1263,8                          |

7 день

| № рецептуры    | Наименование блюда            | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|-------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|------|-------|---------------------------------|
|                |                               |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |      |       |                                 |
|                |                               |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1   | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |                               |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 121            | Суп молочный с рисовой крупой | 250                          | 250 | 6,03                                   | 1,28      | 21    | 199                  | 28,8     | 171,8 | 0,31 | 38,25        | 0,08 | 0,07 | 0,16 | 1,14  | 165,5                           |
| 382            | Какао на молоке               | 200                          | 100 | 4                                      | 3,54      | 17,6  | 152                  | 10,7     | 2,47  | 0,48 | 0            | 0,06 | 0,12 | 0,02 | 1,58  | 118,6                           |
|                | Печенье.                      | 20                           | 20  | 1,5                                    | 2,26      | 13,9  | 8,2                  | 3        | 17,4  | 0,8  | 13           | 0,02 |      |      | 0     | 82,9                            |
| <b>Обед</b>    |                               |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |      |       |                                 |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем, | 250                          | 250 | 2,16                                   | 5,9       | 13,1  | 59,8                 | 31,4     | 59,1  | 1,44 |              | 0,06 | 0,05 | 0,44 | 12,18 | 124,6                           |
| 202            | Макаронные отварные с маслом. | 200                          | 200 | 7,4                                    | 6         | 35,3  | 6,48                 | 11,5     | 49    | 1,46 | 0            | 0,06 | 0,02 | 0    | 0     | 224,8                           |
| 268            | Биточки                       | 100                          | 98  | 22                                     | 20,5      | 0     | 11,8                 | 34,3     | 262,6 | 0    | 2,54         | 0    | 0    | 0    | 0     | 274,4                           |
| 59             | Салат из моркови и            | 100                          | 100 | 1,26                                   | 7,08      | 6,49  | 51                   | 34,4     | 58,38 | 0,95 | 0            | 0,07 | 0,06 | 0,82 | 4,7   | 95,85                           |
| 360            | Кисель из повидла             | 200                          | 100 | 0                                      | 0         | 5,8   | 2,4                  | 0        | 2,34  | 0,01 | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 22,08                           |
| 338            | Фрукты                        | 150                          | 150 | 2,26                                   | 0,76      | 28,5  | 12                   | 63       | 23    | 0,9  | 8            | 0,2  | 0,03 | 0,03 | 15    | 141,76                          |
|                | Хлеб пшеничный.               | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6  | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                  | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3  | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                  |                              |     | 60,4                                   | 54        | 217   | 537                  | 266      | 806,7 | 9,91 | 61,79        | 0,81 | 0,47 | 2,37 | 34,6  | 1665                            |



**8 день**

| № рецептуры | Наименование блюда             | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-------------|--------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|-------|-------|---------------------------------|
|             |                                |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |       |       |                                 |
|             |                                |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1    | B2    |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                 |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 182         | Каша жидкая молочная пшenna    | 200                          | 100 | 3,16                                   | 5,09      | 13,2  | 92                   | 17       | 87,09 | 0,16 | 0,13         | 0,04 | 0,1  | 0,22  | 0,45  | 111,58                          |
| 376         | Чай с сахаром                  | 200                          | 200 | 0,01                                   | 0         | 15    | 11,1                 | 1,4      | 0     | 0,28 | 0            | 0    | 0    | 0     | 0,3   | 60                              |
| 7           | Бутерброд с сыром.             | 50                           | 50  | 13,8                                   | 12,6      | 60,1  | 215                  | 42,9     | 183,2 | 1,75 | 0            | 0,17 | 0,44 | 1,79  | 0,5   | 216                             |
|             | <b>Обед</b>                    |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 103         | Суп картофельный с макарон., м | 250                          | 250 | 2,85                                   | 6,08      | 15,6  | 32,8                 | 32,8     | 36,65 | 0,87 | 0            | 0,11 | 0,08 | 0,63  | 0,08  | 140,4                           |
| 312         | Пюре картофельное с маслом.    | 200                          | 200 | 4,12                                   | 6,4       | 27,4  | 49,7                 | 37,3     | 115,5 | 149  | 34           | 0,18 | 0,14 | 0,64  | 24,4  | 184,8                           |
| 45          | Салат из свежей капусты с раст | 100                          | 100 | 1,31                                   | 3,24      | 6,46  | 24,9                 | 15,6     | 37,43 | 0,46 | 0            | 0,02 | 0,04 | 0,82  | 17,35 | 60,4                            |
| 234         | котлета рыбная                 | 100                          | 100 | 19,6                                   | 0,74      | 0,16  | 48,3                 | 22,4     | 305,6 | 0    | 0            | 0    | 0,15 | 2,65  | 0     | 124,62                          |
| 349         | Компот из сухофруктов.         | 200                          | 100 | 0,24                                   | 0         | 12,8  | 9,97                 | 7,66     | 15,97 | 0,27 | 0            | 0    | 0,01 | 0,17  | 0,41  | 49,18                           |
| 389         | Сок фруктовый                  | 200                          | 200 | 0,6                                    | 0,4       | 32,6  | 40                   | 14       | 0     | 0,8  | 0,1          | 0,1  | 2    | 46    | 4     | 136,4                           |
|             | Хлеб пшеничный.                | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6   | 0     | 94,7                            |
|             | Хлеб ржаной.                   | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3   | 0     | 95                              |
|             | <b>ИТОГО</b>                   |                              |     | 52                                     | 35,3      | 224   | 552                  | 229      | 893   | 156  | 34,23        | 0,82 | 3,06 | 53,82 | 47,49 | 1273,1                          |

9 день

| № рецептуры    | Наименование блюда                 | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) |       |        |
|----------------|------------------------------------|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|-------|-------|-------|---------------------------------|-------|--------|
|                |                                    |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |       |       |       |                                 |       |        |
|                |                                    |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A     | B1    | B2    |                                 | PP    | с      |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       |                                 |       |        |
| 181            | Каша жидкая молочн.с манной крупой | 200                          | 200 | 3,16                                   | 5,09      | 13,2  | 92                   | 17       | 87,09 | 0,16 | 0,13         | 0,04 | 0,1   | 0,22  | 0,45  | 111,58                          |       |        |
| 379            | Кофейный напиток                   | 200                          | 200 | 3,16                                   | 2,67      | 15,9  | 126                  | 14       | 90    | 0,13 | 20           | 0,04 | 0,15  | 0,032 | 1,3   | 100,6                           |       |        |
| 1              | бутерброд с маслом.                | 40                           | 40  | 1,7                                    | 5,61      | 11,2  | 6,3                  | 4,2      |       | 0,27 |              | 0,1  | 0,21  |       | 30    | 102                             |       |        |
| <b>Обед</b>    |                                    |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |       |       |       |                                 |       |        |
| 88             | Щи со свежей капусты с картоф      | 250                          | 250 | 2,16                                   | 5,9       | 13,1  | 59,6                 | 31,4     | 21,56 | 1,44 | 0,01         | 0,06 | 0,05  | 0,36  | 12,81 | 124,16                          |       |        |
| 173            | Каша вязкая гречневая с маслом     | 200                          | 100 | 5,7                                    | 4,82      | 27,5  | 9,49                 | 90,2     | 135,1 | 3,03 | 0,02         | 0,02 | 0,05  | 1,64  | 0,4   | 180,34                          |       |        |
| 269            | Биточки мясные                     | 100                          | 100 | 16,5                                   | 24,2      | 14,3  | 43                   | 55,8     | 128,6 | 2,8  | 0,1          | 0,06 | 0,13  | 2,36  | 0,34  | 314                             |       |        |
| 48             | Салат витаминный с рас.масл.       | 100                          | 100 | 0,83                                   | 6,1       | 5,27  | 19,3                 | 18,2     | 0     | 1,04 | 0,000        | 0,04 | 0,04  | 100,9 | 8,78  | 79,4                            |       |        |
| 360            | Кисель из повидла                  | 200                          | 100 | 0                                      | 0         | 5,8   | 2,4                  | 0        | 2,34  | 0,01 | 0            | 0    | 0     | 0     | 0     | 22,08                           |       |        |
| 338            | фрукты                             | 150                          | 150 | 2,26                                   | 0,76      | 28,5  | 12                   | 63       | 23    | 0,9  | 8            | 0,2  | 0,03  | 0,03  | 15    | 141,76                          |       |        |
|                | Хлеб пшеничный.                    | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0     | 0,6   | 0     | 94,7                            |       |        |
|                | Хлеб ржаной.                       | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0     | 95                              |       |        |
| <b>ИТОГО</b>   |                                    |                              |     |  |           | 41,9  | 55,9                 | 175      | 398   | 331  | 599,2        | 11,9 | 28,26 | 0,76  | 0,86  | 106,44                          | 69,08 | 1365,6 |

**10 день**

| № рецептуры    | Наименование блюда                       | Расход продукта на 1 изделие |     | В 100 граммах данного блюда содержится |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       | Энергетическая ценность (ккал.) |
|----------------|--|------------------------------|-----|--|-----------|-------|----------------------|----------|-------|------|--------------|------|------|-------|-------|---------------------------------|
|                |  |                              |     | Пищевые вещества в граммах             |           |       | Минеральные вещества |          |       |      | Витамины, мг |      |      |       |       |                                 |
|                |  |                              |     | Вес блюда                              | Вес нетто | Белки | Жиры                 | Углеводы | Ca    | Mg   | P            | Fe   | A    | B1    | B2    |                                 |
| <b>Завтрак</b> |  |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 183            | Каша жидкая молочная с гречне            | 220                          | 220 | 3,7                                    | 5,78      | 19,7  | 92,2                 | 52,1     | 113,7 | 2,91 | 0,05         | 0,15 | 0,13 | 0,72  | 0,77  | 140,64                          |
| 382            | Какао на молоке                          | 200                          | 100 | 4                                      | 3,54      | 17,6  | 152                  | 10,7     | 2,47  | 0,48 | 0            | 0,06 | 0,12 | 0,02  | 1,58  | 118,6                           |
| 7              | Бутерброд с сыром.                       | 50                           | 50  | 13,8                                   | 12,6      | 60,1  | 215                  | 42,9     | 183,2 | 1,75 | 0            | 0,17 | 0,44 | 1,79  | 0,5   | 216                             |
| <b>Обед</b>    |  |                              |     |  |           |       |                      |          |       |      |              |      |      |       |       |                                 |
| 103            | Суп картофельный с макарон., м           | 250                          | 250 | 2,85                                   | 6,08      | 15,6  | 32,8                 | 32,8     | 36,65 | 0,87 | 0            | 0,11 | 0,08 | 0,63  | 0,08  | 140,4                           |
| 321            | Капуста тушеная                          | 200                          | 200 | 4,03                                   | 8,6       | 25,1  | 148                  | 41,3     |       | 2,1  | 19,50        | 0,08 | 0,07 | 0     | 52,3  | 200,3                           |
| 288            | Курица отварная.                         | 120                          | 75  | 18,1                                   | 18,3      | 0,06  | 16,9                 | 18,3     | 143,4 | 1,6  | 19,8         | 0,07 | 0,15 | 4,57  | 1,96  | 237,24                          |
| 33             | Салат из отварной свеклы с раст маслом . | 100                          | 100 | 1,66                                   | 7,09      | 8,5   | 36,6                 | 21,5     | 43,81 | 1,35 | 0            | 0,02 | 0,04 | 0,24  | 4,81  | 103,53                          |
| 389            | Сок фруктовый                            | 200                          | 200 | 1                                      | 0         | 20,2  | 14                   | 10       | 0     | 2,8  | 0,01         | 0,1  | 2    | 46    | 4     | 84,8                            |
| 349            | Компот из сухофруктов.                   | 200                          | 100 | 0,24                                   | 0         | 12,8  | 9,97                 | 7,66     | 15,97 | 0,27 | 0            | 0    | 0,01 | 0,17  | 0,41  | 49,18                           |
|                | Хлеб пшеничный.                          | 40                           | 40  | 3,1                                    | 0,2       | 20,1  | 9,2                  | 13,2     | 33,6  | 0,8  | 0            | 0,1  | 0    | 0,6   | 0     | 94,7                            |
|                | Хлеб ржаной.                             | 50                           | 50  | 3,3                                    | 0,5       | 20,1  | 19                   | 24,5     | 78    | 1,3  | 0            | 0,1  | 0,1  | 0,3   | 0     | 95                              |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |                              |     | 55,8                                   | 62,7      | 220   | 746                  | 275      | 650,8 | 16,2 | 39,4         | 0,96 | 3,14 | 55,04 | 66,41 | 1480,4                          |