

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности  
руководителя управления  
Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей  
и благополучия человека  
по Республике Башкортостан

  
Г.Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности  
министра образования  
Республики Башкортостан

  
А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя  
Государственного комитета  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей

  
А.Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет  
на весенне-летний сезон**

День: понедельник

Неделя: первая весна

| Прием пищи, наименование блюда                   | Выход,<br>г  | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |              |             |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|                                                  |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | P*, мкг       | Г*, мг       | В1, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>                        |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |              |               |              |             |
| ** Макароны изделия, запеченные с сыром          | 160          | 9,42         | 10,91        | 39,56            | 294,96         | 0,09         | 137,12                    | 15,85         | 140,32        | 1,02         | 189,15        | 0,74         | 0,09        |
| <b>288*</b> Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200          | 1,70         | 1,40         | 16,10            | 81,00          | 0,08         | 51,37                     | 5,62          | 67,5          | 0,04         | 24,78         | 0,08         | 0,01        |
| ** Масло сливочное                               | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,10          | 0,00         | 2,4                       | 0             | 0             | 0,02         | 0             | 0            |             |
| ** Фрукты                                        | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80             | 47,00          | 10,00        | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 5             | 0,2          | 0,03        |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный                    | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,20         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55         | 0             | 0,6          | 0,06        |
| <b>Итого за прием</b>                            | <b>45-00</b> | <b>15,40</b> | <b>20,36</b> | <b>90,19</b>     | <b>606,26</b>  | <b>10,17</b> | <b>216,89</b>             | <b>37,47</b>  | <b>250,82</b> | <b>3,83</b>  | <b>218,90</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,19</b> |
| <b>Обед</b>                                      |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |              |               |              |             |
| ** Икра кабачковая консервированная              | 50           | 0,95         | 4,45         | 3,85             | 59,50          | 3,50         | 20,5                      | 7,5           | 0,3           | 0,35         | 91            | 0,8          | 0,01        |
| <b>68*</b> Суп с мелкокубикованными овощами      | 250/5        | 2,01         | 5,01         | 11,30            | 98,96          | 21,32        | 30,08                     | 22,25         | 36            | 0,82         | 112,3         | 0,15         | 0,09        |
| ** Гуляш                                         | 30/30        | 9,19         | 10,02        | 2,11             | 135,32         | 1,46         | 11,25                     | 12,77         | 134,36        | 1,43         | 7,2           | 1,68         | 0,04        |
| <b>168*</b> Гороховое пюре                       | 130/4        | 13,36        | 4,20         | 32,23            | 220,14         | 0,00         | 79,76                     | 69,79         | 194,17        | 4,46         | 22,9          | 0,03         | 0,53        |
| <b>294*</b> Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,14         | 0,09         | 32,92            | 128,60         | 0,00         | 0,6                       | 0             | 12,24         | 0,06         | 0             | 9,42         | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный                    | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5          | 0             | 0,5          | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                                   | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73         | 0             | 0,4          | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                            | <b>55-00</b> | <b>30,60</b> | <b>24,38</b> | <b>115,75</b>    | <b>800,77</b>  | <b>26,28</b> | <b>155,69</b>             | <b>123,61</b> | <b>428,87</b> | <b>8,35</b>  | <b>233,40</b> | <b>12,98</b> | <b>0,74</b> |
| <b>Итого за день</b>                             |              | <b>46,00</b> | <b>44,74</b> | <b>205,94</b>    | <b>1407,03</b> | <b>36,45</b> | <b>372,58</b>             | <b>161,08</b> | <b>679,69</b> | <b>12,18</b> | <b>452,30</b> | <b>14,60</b> | <b>0,93</b> |

\*-овощи урожая прошлого года( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда                            | Выход,<br>г  | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводи-<br>ды, г | ЭП, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
|                                                           |              |              |              |                    |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | Р*, мкг       | Г*, мг      | В1, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>                                 |              |              |              |                    |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| ** Каша пшеничная молочная вязкая                         | 150/5        | 6,44         | 7,17         | 32,18              | 219,66         | 0,94         | 100,78                    | 41,38         | 88,59         | 1,13        | 22,22         | 0,21        | 0,19        |
| <b>283*</b> Чай с сахаром                                 | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98               | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03        | 0             | 0           | 0           |
| ** Сыр порционный                                         | 15           | 3,95         | 3,99         | 0,00               | 52,50          | 0,11         | 150                       | 8,25          | 0             | 0,11        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный                             | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60              | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Биокефир "Бифидолайф"                                  | 100          | 3,20         | 3,20         | 4,50               | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1         | 22            | 0           | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>                                     | <b>45-00</b> | <b>17,39</b> | <b>14,76</b> | <b>71,26</b>       | <b>491,56</b>  | <b>1,65</b>  | <b>380,08</b>             | <b>70,63</b>  | <b>219,59</b> | <b>1,92</b> | <b>44,22</b>  | <b>0,81</b> | <b>0,28</b> |
| <b>Обед</b>                                               |              |              |              |                    |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| <b>20*</b> Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком | 60           | 0,81         | 4,54         | 3,01               | 56,03          | 4,25         | 11,17                     | 12,02         | 0,12          | 0,27        | 21            | 0,16        | 0,03        |
| <b>56*</b> Борщ с капустой и картофелем                   | 250/10       | 1,90         | 4,92         | 9,98               | 92,52          | 19,87        | 40,88                     | 23,97         | 47,02         | 1,12        | 96,25         | 0,25        | 0,06        |
| ** Котлеты или биточки рыбные                             | 60           | 8,03         | 5,80         | 10,24              | 125,58         | 0,39         | 41,74                     | 26,04         | 211,41        | 0,55        | 28,15         | 0,43        | 0,07        |
| ** Соус молочный (к биточкам)                             | 40           | 1,09         | 3,89         | 4,07               | 55,78          | 0,26         | 28,42                     | 3,66          | 36            | 0,1         | 16            | 0,8         | 0,02        |
| ** Картофель тушеный                                      | 130          | 2,90         | 8,04         | 21,34              | 170,07         | 26,23        | 26,52                     | 34,97         | 64,49         | 1,38        | 32,36         | 0,13        | 0,16        |
| <b>295*</b> Компот из свежих яблок                        | 200          | 0,16         | 0,16         | 19,89              | 78,65          | 4,00         | 6,85                      | 3,6           | 3,83          | 0,93        | 2             | 0,08        | 0,01        |
| <b>271*</b> Хлеб пшеничный обогащенный                    | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14              | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20              | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,7         | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                                     | <b>55-00</b> | <b>19,57</b> | <b>27,96</b> | <b>101,87</b>      | <b>736,88</b>  | <b>55,00</b> | <b>169,08</b>             | <b>115,56</b> | <b>414,67</b> | <b>5,55</b> | <b>195,76</b> | <b>2,75</b> | <b>0,42</b> |
| <b>Итого за день</b>                                      |              | <b>36,96</b> | <b>42,72</b> | <b>173,13</b>      | <b>1228,44</b> | <b>56,65</b> | <b>549,16</b>             | <b>186,19</b> | <b>634,26</b> | <b>7,47</b> | <b>239,98</b> | <b>3,56</b> | <b>0,70</b> |

\*-овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корневые и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: среда

Неделя: первая весна- лето

| Принем пищи, наименование блюда |                                                | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | С, мг  | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |       |       |
|---------------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|--------------|----------|--------|---------------------------|--------|--------|------|----------|-------|-------|
|                                 |                                                |          |          |         |              |          |        | Ca                        | Mg     | P      | Fe   | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг |
|                                 | Завтрак(молочный )                             |          |          |         |              |          |        |                           |        |        |      |          |       |       |
| 181*                            | Каша рисовая молочная с маслом                 | 150/5    | 4,56     | 6,33    | 32,19        | 204,42   | 0,96   | 95,97                     | 27,21  | 114,42 | 0,45 | 45,29    | 0,36  | 0,06  |
| 299*                            | Какао с молоком                                | 200      | 3,87     | 3,80    | 15,09        | 111,46   | 1,30   | 125,42                    | 31     | 0      | 1,01 | 0        | 0     | 0,04  |
| **                              | Вегетина (порциями)                            | 20       | 2,58     | 4,36    | 0,38         | 51,20    | 0,00   | 5,6                       | 4,8    | 37,3   | 0,48 | 0        | 0     | 0,03  |
| **                              | Фрукты                                         | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80         | 47,00    | 10,00  | 16                        | 9      | 11     | 2,2  | 5        | 0,2   | 0,03  |
| **                              | Хлеб пшеничный обогащенный                     | 50       | 3,80     | 0,40    | 24,60        | 117,50   | 0,00   | 10                        | 7      | 32     | 0,55 | 0        | 0,6   | 0,06  |
|                                 | Итого за прием                                 | 45-00    | 15,21    | 15,29   | 82,06        | 531,58   | 12,26  | 252,99                    | 79,01  | 194,72 | 4,69 | 50,29    | 1,16  | 0,22  |
|                                 | Обед                                           |          |          |         |              |          |        |                           |        |        |      |          |       |       |
| 42*                             | Винегрет овощной                               | 60       | 0,81     | 3,10    | 4,30         | 48,64    | 5,41   | 12,83                     | 10,74  | 25,78  | 0,44 | 121,08   | 0,09  | 0,03  |
| 63*                             | Суп картофельный с горохом                     | 250      | 7,80     | 4,88    | 35,27        | 216,74   | 11,65  | 48,27                     | 44,09  | 1,86   | 2,39 | 5,33     | 0     | 0,27  |
| 98*                             | Котлеты или биточки мясные                     | 50       | 8,45     | 9,44    | 8,49         | 152,68   | 0,16   | 22,27                     | 11,99  | 79,7   | 1,18 | 4,37     | 1,7   | 0,05  |
| 234*                            | Соус томатный (к биточкам)                     | 40       | 0,45     | 1,77    | 2,68         | 28,72    | 2,00   | 4,82                      | 3,44   | 36     | 0,16 | 20       | 0,3   | 0,01  |
| 140*                            | Капуста тушеная                                | 130      | 3,15     | 3,52    | 13,27        | 99,24    | 69,10  | 82,59                     | 27,76  | 29,5   | 1,12 | 19,88    | 0,6   | 0,06  |
| **                              | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200      | 0,00     | 0,00    | 8,00         | 5,00     | 5,00   | 0                         | 20     | 0      | 0    | 0        | 17    | 34    |
| **                              | Хлеб пшеничный обогащенный                     | 45       | 3,42     | 0,36    | 22,14        | 105,75   | 0,00   | 9                         | 6,3    | 28,8   | 0,5  | 0        | 0,5   | 0,05  |
| **                              | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,23     | 0,25    | 11,20        | 52,50    | 0,00   | 4,5                       | 5      | 23     | 0,73 | 0        | 0,4   | 0,02  |
|                                 | Итого за прием                                 | 55-00    | 25,31    | 23,32   | 105,35       | 709,27   | 93,32  | 184,28                    | 129,32 | 224,64 | 6,52 | 170,66   | 20,59 | 34,49 |
|                                 | Итого за день                                  |          | 40,52    | 38,61   | 187,41       | 1240,85  | 196,54 | 252,99                    | 79,01  | 194,72 | 4,69 | 50,29    | 1,16  | 0,22  |

\*-овощи урожая прошлого года; капусту, репчатый лук, корнеплоды и др. в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход,<br>г  | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |
|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
|                                        |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ, мкг       | ТЭ, мг      | В1, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>              |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 229* Пудинг творожный с повидлом       | 100/10       | 17,51        | 6,64         | 28,27            | 245,18         | 0,44         | 139,68                    | 24,33         | 167           | 0,96        | 0             | 1,78        | 0,06        |
| 283* Чай с сахаром                     | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98             | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный          | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Масло сливочное                     | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,10          | 0,00         | 2,4                       | 0             | 0             | 0,02        | 0             | 0           | 0           |
| ** Напиток кисломолочный "Анидолакт"   | 100          | 3,20         | 3,20         | 4,50             | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1         | 22            | 0           | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>45-00</b> | <b>24,59</b> | <b>17,49</b> | <b>67,48</b>     | <b>530,68</b>  | <b>1,04</b>  | <b>271,38</b>             | <b>45,33</b>  | <b>298,00</b> | <b>1,66</b> | <b>22,00</b>  | <b>2,38</b> | <b>0,15</b> |
| <b>Обед</b>                            |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 6* Салат из свежей капусты с морковью  | 60           | 1,38         | 3,08         | 7,01             | 62,13          | 31,11        | 39,55                     | 15,63         | 0             | 0,53        | 0             | 0           | 0,03        |
| 54* Рассольник "Ленинградский"         | 250/10       | 2,49         | 5,15         | 17,27            | 126,31         | 17,25        | 27,39                     | 27,86         | 101,79        | 1,08        | 124,71        | 0,23        | 0,11        |
| ** Печень по-строгановски              | 30/30        | 8,38         | 6,38         | 4,44             | 109,30         | 15,09        | 15,63                     | 9,83          | 167,6         | 3,14        | 8,1           | 2,07        | 0,14        |
| 138* Картофельное пюре                 | 130          | 2,86         | 4,44         | 19,15            | 128,33         | 22,51        | 46,02                     | 29            | 62,47         | 1,1         | 32,3          | 0,07        | 0,14        |
| 296* Напиток апельсиновый или лимонный | 200          | 0,07         | 0,00         | 20,03            | 79,87          | 3,99         | 0,6                       | 0,06          | 3,16          | 0           | 163,4         | 0,76        | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный          | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                         | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 5                         | 5             | 23            | 0,73        | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>55-00</b> | <b>19,83</b> | <b>19,66</b> | <b>101,24</b>    | <b>664,19</b>  | <b>89,95</b> | <b>143,19</b>             | <b>93,68</b>  | <b>386,82</b> | <b>7,08</b> | <b>328,51</b> | <b>4,03</b> | <b>0,49</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |              | <b>44,42</b> | <b>37,15</b> | <b>168,72</b>    | <b>1194,87</b> | <b>90,99</b> | <b>414,57</b>             | <b>139,01</b> | <b>684,82</b> | <b>8,74</b> | <b>350,51</b> | <b>6,41</b> | <b>0,64</b> |

\*-овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда              | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |
|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
|                                             |              |              |              |               |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ, мкг       | ГЭ, мг      | ВЭ, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>                   |              |              |              |               |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 219* Омлет натуральный                      | 120          | 12,60        | 13,61        | 2,25          | 182,06         | 0,45         | 97,32                     | 16,12         | 121,6         | 2,37        | 123,3         | 0,2         | 0,08        |
| 299* Какао с молоком                        | 200          | 3,87         | 3,80         | 15,09         | 111,46         | 1,30         | 125,42                    | 31            | 0             | 1,01        | 0             | 0           | 0,04        |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный               | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Биокефир с фруктовым наполнителем        | 100          | 3,20         | 3,20         | 4,50          | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1         | 22            | 0           | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>                       | <b>45-00</b> | <b>23,47</b> | <b>21,01</b> | <b>46,44</b>  | <b>473,02</b>  | <b>2,35</b>  | <b>351,74</b>             | <b>68,12</b>  | <b>244,60</b> | <b>4,03</b> | <b>145,30</b> | <b>0,80</b> | <b>0,21</b> |
| <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 15* Салат из свежих помидоров и огурцов     | 60           | 0,54         | 6,05         | 2,12          | 65,28          | 9,00         | 7,43                      | 5,77          | 16,1          | 0,28        | 48,72         | 0,17        | 0,02        |
| 53* ПЦи из свежей капусты с картофелем      | 250/10       | 1,90         | 4,95         | 8,93          | 88,76          | 30,02        | 40,88                     | 20,77         | 45,86         | 0,76        | 74,2          | 1,9         | 0,06        |
| 87* Рыба (филе), сушеная в томате с овощами | 50/25        | 9,96         | 3,46         | 1,48          | 77,26          | 1,42         | 29,59                     | 37,4          | 0,65          | 0,6         | 16,03         | 0,2         | 0,07        |
| ** Рис отварной с маслом                    | 130/4        | 3,30         | 3,37         | 34,88         | 182,24         | 0,00         | 8,37                      | 23,61         | 137,4         | 0,51        | 36,3          | 0,45        | 0,03        |
| 293* Компот из кураги                       | 200          | 1,30         | 0,08         | 32,71         | 137,80         | 1,00         | 40,6                      | 26,25         | 0             | 0,86        | 0             | 0           | 0,03        |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный               | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14         | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                              | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,29         | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73        | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                       | <b>55-00</b> | <b>21,65</b> | <b>18,52</b> | <b>113,26</b> | <b>709,59</b>  | <b>41,44</b> | <b>140,37</b>             | <b>125,10</b> | <b>251,81</b> | <b>4,24</b> | <b>175,25</b> | <b>3,62</b> | <b>0,28</b> |
| <b>Итого за день</b>                        |              | <b>45,12</b> | <b>39,53</b> | <b>159,70</b> | <b>1182,61</b> | <b>43,79</b> | <b>492,11</b>             | <b>193,22</b> | <b>496,41</b> | <b>8,27</b> | <b>320,55</b> | <b>4,42</b> | <b>0,49</b> |

\*-овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в рацион после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: понедельник

Неделя: вторая весна- лето

| Прием пищи, наименование блюда             | Выход<br>г   | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углевод-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
|                                            |              |              |              |                   |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ, мкг       | ТЭ, мг      | В1, мг      |
| <b>Завтрак (вариант №2)</b>                |              |              |              |                   |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| ** Колбаса "Докторская" отварная           | 50           | 6,40         | 11,10        | 0,76              | 128,50         | 0,00         | 14,5                      | 11            | 97,7          | 0,85        |               | 5           | 0,16        |
| 212* Макаaronные изделия отварные с маслом | 150/5        | 5,82         | 4,31         | 37,08             | 210,50         | 0,00         | 15,59                     | 8,66          | 126           | 0,88        | 170           | 0,63        | 0,09        |
| 283* Чай с сахаром                         | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98              | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный              | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60             | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Сыр порционный                          | 15           | 3,95         | 3,99         | 0,00              | 52,50          | 0,11         | 150                       | 8,25          | 0             | 0,11        | 0             | 0           | 0           |
| <b>Итого за прием</b>                      | <b>45-00</b> | <b>19,97</b> | <b>19,80</b> | <b>72,42</b>      | <b>548,90</b>  | <b>0,11</b>  | <b>190,39</b>             | <b>34,91</b>  | <b>263,70</b> | <b>2,42</b> | <b>175,00</b> | <b>1,39</b> | <b>0,26</b> |
| <b>Обед</b>                                |              |              |              |                   |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| ** Огурцы свежие                           | 30           | 0,21         | 0,03         | 0,57              | 3,30           | 2,10         | 5,1                       | 4,2           | 0             | 0,15        | 0             | 0,9         | 0,01        |
| 68* Свекольник                             | 250/10       | 2,43         | 5,76         | 16,44             | 127,90         | 17,24        | 48,69                     | 31,18         | 47,02         | 1,54        | 96,25         | 0,25        | 0,08        |
| 92* Бифеттоганов                           | 30/30        | 9,65         | 13,45        | 3,71              | 174,65         | 1,49         | 24,25                     | 14,27         | 139,6         | 1,49        | 42,8          | 0,12        | 0,04        |
| ** Рис отварной с овощами                  | 150/5        | 3,59         | 4,98         | 34,98             | 199,29         | 2,25         | 19,24                     | 30,18         | 158           | 0,72        | 41,78         | 5           | 0,05        |
| 294* Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,44         | 0,09         | 32,92             | 128,60         | 0,00         | 0,6                       | 0             | 12,24         | 0,06        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный              | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14             | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                             | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20             | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73        | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                      | <b>55-00</b> | <b>20,97</b> | <b>24,92</b> | <b>121,96</b>     | <b>792,00</b>  | <b>23,08</b> | <b>111,38</b>             | <b>91,13</b>  | <b>408,66</b> | <b>5,19</b> | <b>180,83</b> | <b>7,17</b> | <b>0,25</b> |
| <b>Итого за день</b>                       |              | <b>40,94</b> | <b>44,72</b> | <b>194,38</b>     | <b>1340,90</b> | <b>23,19</b> | <b>301,77</b>             | <b>126,04</b> | <b>672,36</b> | <b>7,61</b> | <b>355,83</b> | <b>8,56</b> | <b>0,51</b> |

\*-овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: вторая весна

| Прием пищи, наименование блюда                    | Выход<br>г   | Белки,<br>г  | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |              |              |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|                                                   |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ, мкг       | ГЭ, мг       | В1, мг       |
| <b>Завтрак (молочный)</b>                         |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |              |              |
| ** Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая        | 150/5        | 6,27         | 8,07         | 28,48            | 212,17         | 0,98         | 111,44                    | 53,25         | 51,17         | 1,31        | 26,46         | 0,17         | 0,18         |
| 299* Какао с молоком                              | 200          | 3,87         | 3,80         | 15,09            | 111,46         | 1,30         | 125,42                    | 31            | 0             | 1,01        | 0             | 0            | 0,04         |
| ** Ветчина (тортиками)                            | 30           | 3,87         | 6,54         | 0,57             | 76,80          | 0,00         | 8,4                       | 7,2           | 84            | 0,72        | 0             | 0,15         | 0,05         |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный                     | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6          | 0,06         |
| ** Бийогурт "Биолайф"                             | 100          | 3,20         | 3,20         | 4,50             | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1         | 22            | 0            | 0,03         |
| <b>Итого за прием</b>                             | <b>45-00</b> | <b>21,01</b> | <b>22,01</b> | <b>73,24</b>     | <b>579,93</b>  | <b>2,88</b>  | <b>374,26</b>             | <b>112,45</b> | <b>258,17</b> | <b>3,69</b> | <b>48,46</b>  | <b>0,92</b>  | <b>0,36</b>  |
| <b>Обед</b>                                       |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |              |              |
| 27* Салат из свеклы с яблоками                    | 60           | 0,63         | 3,12         | 5,89             | 54,65          | 5,77         | 16,95                     | 9,96          | 22,3          | 0,98        | 2,22          | 2,1          | 0,01         |
| ** Рассольник домашний                            | 250/10       | 2,59         | 6,87         | 15,45            | 135,30         | 26,77        | 44,72                     | 3,43          | 107,7         | 1,17        | 124,71        | 0,23         | 0,11         |
| 90* Рыба (филе), запеченная с картофелем          | 200          | 4,67         | 9,66         | 17,62            | 216,59         | 14,60        | 67,49                     | 61,12         | 94,7          | 1,4         | 16,7          | 0,2          | 0,19         |
| ** Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200          | 0,00         | 0,00         | 8,00             | 5,00           | 5,00         | 0                         | 20            | 0             | 0           | 0             | 17           | 34           |
| 270* Хлеб пшеничный обогащенный                   | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 5            | 0,05         |
| ** Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73        | 0             | 0,4          | 0,02         |
| <b>Итого за прием</b>                             | <b>55-00</b> | <b>12,54</b> | <b>20,26</b> | <b>80,30</b>     | <b>569,79</b>  | <b>52,14</b> | <b>142,66</b>             | <b>105,81</b> | <b>276,50</b> | <b>4,78</b> | <b>143,63</b> | <b>24,93</b> | <b>34,38</b> |
| <b>Итого за день</b>                              |              | <b>33,55</b> | <b>42,27</b> | <b>153,54</b>    | <b>1149,72</b> | <b>55,02</b> | <b>516,92</b>             | <b>218,26</b> | <b>534,67</b> | <b>8,47</b> | <b>192,09</b> | <b>25,85</b> | <b>34,74</b> |

\* - овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: среда

Неделя: вторая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда         | Выход<br>г   | Белки        | Жиры         | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины      |             |             |
|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                                        |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | РЭ, мкг       | ГЭ, мг      | В1, мг      |
| <b>Завтрак(молочный)</b>               |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |               |               |             |             |
| 221* Омлет с морковью                  | 120/5        | 9,73         | 16,29        | 4,50             | 204,20         | 2,05         | 98,55                     | 25,26         | 125           | 1,91          | 107,8         | 0,38        | 0,08        |
| 283* Чай с сахаром                     | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98             | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03          | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный          | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55          | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Масло сливочное                     | 10           | 0,08         | 7,25         | 0,13             | 66,10          | 0,00         | 2,4                       | 0             | 0             | 0,02          | 0             | 0           | 0           |
| ** Фрукты                              | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80             | 47,00          | 10,00        | 16                        | 9             | 11            | 2,2           | 5             | 0,2         | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>45-00</b> | <b>14,01</b> | <b>24,34</b> | <b>49,01</b>     | <b>474,70</b>  | <b>12,05</b> | <b>127,25</b>             | <b>41,26</b>  | <b>176,00</b> | <b>4,71</b>   | <b>112,80</b> | <b>1,18</b> | <b>0,17</b> |
| <b>Обед</b>                            |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |               |               |             |             |
| ** Помидоры свежие                     | 30           | 0,33         | 0,06         | 5,14             | 7,20           | 7,50         | 4,2                       | 6             | 58,05         | 0,27          | 56,86         | 0,08        | 0,02        |
| 65* Суп "Крестьянский" с пшеном        | 250/10       | 2,15         | 5,82         | 10,68            | 104,51         | 20,04        | 36,53                     | 21,02         | 0,64          | 0,74          | 150,77        | 1,95        | 0,07        |
| 97* Жаркое по-домашнему                | 50/115       | 16,81        | 17,63        | 16,38            | 291,48         | 20,59        | 23,36                     | 41,48         | 3,13          | 3,13          | 11,15         | 2,85        | 0,17        |
| 296* Напиток апельсиновый или лимонный | 200          | 0,07         | 0,00         | 20,03            | 79,87          | 3,99         | 0,06                      | 0             | 22            | 0             | 10            | 0,1         | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный          | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5           | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                         | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73          | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>55-00</b> | <b>24,01</b> | <b>24,72</b> | <b>81,57</b>     | <b>641,89</b>  | <b>52,12</b> | <b>157,45</b>             | <b>215,42</b> | <b>140,99</b> | <b>234,15</b> | <b>234,96</b> | <b>6,51</b> | <b>0,33</b> |
| <b>Итого за день</b>                   |              | <b>38,02</b> | <b>49,06</b> | <b>130,58</b>    | <b>1116,59</b> | <b>64,17</b> | <b>284,70</b>             | <b>256,68</b> | <b>316,99</b> | <b>238,86</b> | <b>347,76</b> | <b>7,69</b> | <b>0,50</b> |

\*-овощи урожая прошлого года; капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: вторая весна

| Прием пищи, наименование блюда    | Выход,<br>г  | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |             |             |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
|                                   |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | РЭ, мкг       | ГЭ, мг      | ВЭ, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>         |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 201* Занекалка рисовая с повидлом | 130/10       | 7,98         | 6,24         | 44,83            | 266,97         | 0,17         | 47,46                     | 26,27         | 13            | 0,79        | 50,3          | 0,12        | 0,05        |
| 285* Чай с сахаром                | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98             | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03        | 0             | 0           | 0           |
| ** Сыр (порционный)               | 15           | 3,95         | 3,99         | 0,00             | 52,50          | 0,11         | 150                       | 8,25          | 0             | 0,11        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный     | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55        | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Биоюгурт без сахара            | 100          | 3,20         | 3,20         | 0,00             | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1         | 22            | 0           | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>             | <b>45-00</b> | <b>18,93</b> | <b>13,83</b> | <b>79,41</b>     | <b>538,87</b>  | <b>0,88</b>  | <b>326,76</b>             | <b>55,52</b>  | <b>144,00</b> | <b>1,58</b> | <b>72,30</b>  | <b>0,72</b> | <b>0,14</b> |
| <b>Обед</b>                       |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |             |               |             |             |
| 36* Салат Мазайка                 | 60           | 0,91         | 5,12         | 5,37             | 71,53          | 5,70         | 16,16                     | 12,96         | 25,78         | 0,39        | 121,08        | 0,52        | 0,04        |
| 66* Суп -сладка                   | 250          | 2,92         | 5,84         | 14,62            | 122,86         | 1,50         | 15,6                      | 9,01          | 29            | 0,53        | 232           | 0,11        | 0,05        |
| 98* Котлеты или биточки мясные    | 50           | 8,45         | 9,44         | 8,49             | 152,68         | 0,16         | 22,27                     | 11,99         | 79,7          | 1,18        | 4,37          | 1,7         | 0,05        |
| 234* Соус томатный (к котлетам)   | 40           | 0,45         | 1,77         | 2,68             | 28,72          | 2,00         | 4,82                      | 3,44          | 36            | 0,16        | 20            | 0,3         | 0,01        |
| ** Рагу из овощей                 | 130          | 2,29         | 6,01         | 14,30            | 121,38         | 25,65        | 31,66                     | 27,19         | 66,3          | 1           | 18,2          | 0,5         | 0,1         |
| 294* Компот из смеси сухофруктов  | 200          | 0,44         | 0,09         | 32,92            | 128,60         | 0,00         | 0,6                       | 0             | 12,2          | 0,06        | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный     | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5         | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                    | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73        | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>             | <b>55-00</b> | <b>20,11</b> | <b>28,88</b> | <b>111,72</b>    | <b>784,02</b>  | <b>35,01</b> | <b>104,61</b>             | <b>75,89</b>  | <b>300,78</b> | <b>4,55</b> | <b>395,65</b> | <b>4,03</b> | <b>0,32</b> |
| <b>Итого за день</b>              |              | <b>39,04</b> | <b>42,71</b> | <b>191,13</b>    | <b>1322,89</b> | <b>35,89</b> | <b>431,37</b>             | <b>131,41</b> | <b>444,78</b> | <b>6,13</b> | <b>467,95</b> | <b>4,75</b> | <b>0,46</b> |

\* -овощи урожая прошлого года( капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: вторая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда  | Выход,<br>г  | Белки, г     | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | С, мг        | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины      |             |             |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|                                 |              |              |              |                  |                |              | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | РЭ, мкг       | ТЭ, мг      | В1, мг      |
| <b>Завтрак (молочный)</b>       |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |              |               |             |             |
| 226* Сырники из творога         | 100/10       | 21,41        | 8,86         | 27,34            | 278,30         | 0,55         | 183,54                    | 26,72         | 207,6         | 0,66         | 0             | 2,3         | 0,07        |
| 283* Чай с сахаром              | 200/10       | 0,00         | 0,00         | 9,98             | 39,90          | 0,00         | 0,3                       | 0             | 8             | 0,03         | 0             | 0           | 0           |
| ** Хлеб пшеничный               | 50           | 3,80         | 0,40         | 24,60            | 117,50         | 0,00         | 10                        | 7             | 32            | 0,55         | 0             | 0,6         | 0,06        |
| ** Биокефир "Бифилайф"          | 100          | 3,20         | 3,20         | 4,50             | 62,00          | 0,60         | 119                       | 14            | 91            | 0,1          | 22            | 0           | 0,03        |
| <b>Итого за прием</b>           | <b>45-00</b> | <b>28,41</b> | <b>12,46</b> | <b>66,42</b>     | <b>497,70</b>  | <b>1,15</b>  | <b>314,84</b>             | <b>47,72</b>  | <b>338,60</b> | <b>1,34</b>  | <b>22,00</b>  | <b>2,90</b> | <b>0,16</b> |
| <b>Обед</b>                     |              |              |              |                  |                |              |                           |               |               |              |               |             |             |
| ** Свекла отварная              | 60           | 0,92         | 0,06         | 5,39             | 25,70          | 6,12         | 22,64                     | 13,46         | 25,78         | 0,86         | 121,08        | 0,09        | 0,01        |
| 62* Суп картофельный с клецками | 250          | 1,72         | 3,16         | 11,84            | 82,99          | 11,50        | 16                        | 17,58         | 79,61         | 0,69         | 87,83         | 0,14        | 0,08        |
| ** Тефтели из говядины с рисом  | 50           | 6,76         | 8,88         | 6,64             | 133,53         | 1,50         | 9,91                      | 11,79         | 57,4          | 1,07         | 10,1          | 0,12        | 0,04        |
| 234* Соус томатный (к тефтелям) | 40           | 0,45         | 1,77         | 2,68             | 28,72          | 2,00         | 4,82                      | 3,44          | 36            | 0,16         | 20            | 0,3         | 0,01        |
| 173* Каша гречневая рассычатая  | 130/4        | 7,84         | 4,95         | 35,45            | 217,40         | 0,00         | 15,94                     | 124,15        | 85,8          | 4,18         | 24,9          | 0,52        | 0,27        |
| 295* Компот из свежих плодов    | 200          | 0,16         | 0,16         | 18,89            | 78,65          | 4,00         | 6,85                      | 3,6           | 3,83          | 0,93         | 2             | 0,08        | 0,01        |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный   | 45           | 3,42         | 0,36         | 22,14            | 105,75         | 0,00         | 9                         | 6,3           | 28,8          | 0,5          | 0             | 0,5         | 0,05        |
| ** Хлеб ржаной                  | 25           | 1,23         | 0,25         | 11,20            | 52,50          | 0,00         | 4,5                       | 5             | 23            | 0,73         | 0             | 0,4         | 0,02        |
| <b>Итого за прием</b>           | <b>55-00</b> | <b>22,50</b> | <b>19,59</b> | <b>114,23</b>    | <b>725,24</b>  | <b>25,12</b> | <b>89,66</b>              | <b>185,29</b> | <b>340,22</b> | <b>9,12</b>  | <b>265,91</b> | <b>2,15</b> | <b>0,49</b> |
| <b>Итого за день</b>            |              | <b>50,91</b> | <b>32,05</b> | <b>180,65</b>    | <b>1222,94</b> | <b>26,27</b> | <b>404,50</b>             | <b>233,01</b> | <b>678,82</b> | <b>10,46</b> | <b>287,91</b> | <b>5,05</b> | <b>0,65</b> |

\*-овощи урожая прошлого года( капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки