

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Территориального отдела Управления федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике  
Башкортостан по Чишминскому, Архангельскому, Благоварскому, Буздякскому,  
Давлекановскому, Кармаскалинскому, Кушнаренковскому районам

  
Байбурин Т. С.

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

  
Аминева О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ**

**(возрастная категория от 7 до 11 лет)**

**на 2020-2021 учебный год**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осенний-зимний  
Категория: ОВЗ мл  
Диета:

День 1

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|-------|-----|---------------------------|--------|--------|------|
|         |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А     | Е   | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1       | 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10    | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| Завтрак |                                       |              |                      |       |        |       |               |       |       |     |                           |        |        |      |
| Н1      | Сыр (порциями)                        | 10           | 2,32                 | 2,95  |        | 36    | 0,01          | 0,07  | 0,02  |     | 88                        | 60     | 3,5    | 0,1  |
| Н/284   | Чай с молоком и сахаром               | 150/50       | 1,4                  | 1,4   | 11,2   | 61    | 0,01          | 0,26  | 0,02  |     | 53,06                     |        | 6,09   | 0,07 |
| 0002    | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30           | 1,8                  | 0,3   | 15     | 70    | 0,03          |       |       |     | 6                         | 27,72  | 20,1   | 0,3  |
| Н33     | Макаронные изделия отварные           | 144/6        | 6                    | 5     | 36     | 212   | 0,09          |       | 0,24  |     | 11,15                     | 46,26  | 8,18   | 0,83 |
| Н/17    | Котлеты из птицы                      | 60           | 10                   | 11    | 8      | 171   | 0,05          | 0,15  | 30,4  |     | 38                        | 114,06 | 22,8   | 1,06 |
| Всего   |                                       | Завтрак      | 21,52                | 20,65 | 70,2   | 550   | 0,19          | 0,48  | 30,68 |     | 196,21                    | 248,04 | 60,67  | 2,36 |
| Обед    |                                       |              |                      |       |        |       |               |       |       |     |                           |        |        |      |
| 0002    | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25           | 1,5                  | 0,25  | 12,5   | 58    | 0,02          |       |       |     | 5                         | 23,1   | 16,75  | 0,25 |
| 0001    | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25           | 1,65                 | 0,3   | 8,53   | 44    |               |       |       |     | 8,75                      |        | 11,75  | 0,98 |
| Н/48,08 | Плов из отварной говядины             | 30/150       | 13                   | 16    | 39     | 350   | 0,08          | 1,35  |       |     | 14,02                     | 178,97 | 41,8   | 1,97 |
| У/ТТК50 | Кисель из концентрата Валетек         | 200          |                      |       | 3,5    | 14    |               | 7,5   | 0,1   | 2,2 | 36,3                      |        | 1,4    |      |
| Н152    | Рассольник домашний на мясном бульоне | 200/5        | 1,66                 | 4,1   | 10,72  | 88    | 0,06          | 8,28  |       |     | 18,28                     |        | 19,03  | 0,71 |
| Н/98    | Салат из белокочанной капусты         | 60           | 1,8                  | 6     | 6      | 86    | 0,03          | 34,65 |       |     | 39,53                     | 30,15  | 15,12  | 0,55 |
| Всего   |                                       | Обед         | 19,61                | 26,65 | 80,25  | 640   | 0,19          | 51,78 | 0,1   | 2,2 | 121,88                    | 232,22 | 105,85 | 4,46 |
| Всего в |                                       | день         |                      | 47,3  | 150,45 | 1 190 | 0,38          | 52,26 | 30,78 | 2,2 | 318,09                    | 480,26 | 166,51 | 6,82 |

День 2

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | ККАЛ | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|------|---------------|---------------------------|
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|------|---------------|---------------------------|

|                |                                             | порции         | Б            | Ж            | У             | ККАЛ         | В1          | С            | А            | Е  | Ca            | Р             | Mg            | Fe           |
|----------------|---------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1              | 2                                           | 3              | 4            | 5            | 6             | 7            | 8           | 9            | 10           | 11 | 12            | 13            | 14            | 15           |
|                | Завтрак                                     |                |              |              |               |              |             |              |              |    |               |               |               |              |
| Н/386          | Рыба, тушенная с овощами                    | 60             | 5,74         | 2,89         | 1,54          | 55           | 0,04        | 1,25         |              |    | 16,8          | 88,7          | 17,3          | 0,34         |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)       | 30             | 1,8          | 0,3          | 15            | 70           | 0,03        |              |              |    | 6             | 27,72         | 20,1          | 0,3          |
| Н/289          | Какао с молоком                             | 200            | 3,3          | 3,1          | 13,6          | 94           | 0,03        | 0,52         | 0,02         |    | 108,57        |               | 21,05         | 0,57         |
| Н3             | Огурец свежий (порциями)                    | 20             |              |              |               | 2            | 0,01        | 1,4          |              |    | 3,4           | 6             | 2,8           | 0,1          |
| Н37,06         | Картофельное пюре                           | 180            | 4            | 7            | 27            | 184          | 0,2         | 31,33        | 34,56        |    | 51,77         | 117,86        | 39,64         | 1,44         |
| Н/101          | Яблоки                                      | 75             | 0,3          | 0,3          | 7,35          | 33           | 0,02        | 7,5          |              |    | 12            | 8,25          | 6,75          | 1,65         |
| <b>Всего</b>   |                                             | <b>Завтрак</b> | <b>15,14</b> | <b>13,59</b> | <b>64,49</b>  | <b>438</b>   | <b>0,33</b> | <b>42</b>    | <b>34,58</b> |    | <b>198,54</b> | <b>248,53</b> | <b>107,64</b> | <b>4,4</b>   |
|                | Обед                                        |                |              |              |               |              |             |              |              |    |               |               |               |              |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)       | 25             | 1,5          | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02        |              |              |    | 5             | 23,1          | 16,75         | 0,25         |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                      | 25             | 1,65         | 0,3          | 8,53          | 44           |             |              |              |    | 8,75          |               | 11,75         | 0,98         |
| Н/6            | Салат витаминный                            | 60             | 0,6          | 6            | 6,6           | 84           | 0,02        | 12,78        |              |    | 17,74         |               | 10,85         | 0,53         |
| Н/1613         | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 200/5          | 13           | 9            | 9             | 171          | 0,1         | 17,47        |              |    | 30,07         | 155,45        | 30,18         | 2,43         |
| Н/261,2        | Птица тушенная в соусе с овощами            | 30/150         | 16           | 16           | 19            | 287          | 0,2         | 22,12        | 51,16        |    | 44,56         | 197,58        | 49,19         | 2,12         |
| Н/38           | Компот из рябины черноплодной и яблок.      | 200            |              |              | 16            | 69           | 0,01        | 5            |              |    | 9,08          | 12,43         | 4,59          | 0,74         |
| <b>Всего</b>   |                                             | <b>Обед</b>    | <b>32,75</b> | <b>31,55</b> | <b>71,63</b>  | <b>713</b>   | <b>0,35</b> | <b>57,37</b> | <b>51,16</b> |    | <b>115,2</b>  | <b>388,56</b> | <b>123,31</b> | <b>7,04</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                             | <b>день</b>    |              | <b>45,14</b> | <b>136,12</b> | <b>1 151</b> | <b>0,68</b> | <b>99,37</b> | <b>85,74</b> |    | <b>313,74</b> | <b>637,09</b> | <b>230,94</b> | <b>11,44</b> |

#### День 3

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|----------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                       |                | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А           | Е  | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1              | 2                                     | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                | Завтрак                               |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| Н/13           | Масло (порциями)                      | 10             | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66           |               |              | 0,04        |    | 2,4                       | 3             |               | 0,02        |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30             | 1,8                  | 0,3          | 15            | 70           | 0,03          |              |             |    | 6                         | 27,72         | 20,1          | 0,3         |
| Н/266          | Чай с сахаром                         | 200            | 0,1                  | 0,02         | 9,9           | 35           |               |              |             |    | 0,13                      |               |               | 0,01        |
| Н155,02        | Йогурт детский питьевой 100гр         | 100            | 3,2                  | 3,2          | 9,2           | 80           |               |              | 0,6         |    |                           |               |               |             |
| Н/227          | Запеканка из творога                  | 120/30         | 24,26                | 17,47        | 30,97         | 380          | 0,07          | 0,49         | 0,04        |    | 242,13                    | 116,89        | 35,62         | 0,83        |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Завтрак</b> | <b>29,44</b>         | <b>28,24</b> | <b>65,2</b>   | <b>631</b>   | <b>0,1</b>    | <b>0,49</b>  | <b>0,68</b> |    | <b>250,66</b>             | <b>147,61</b> | <b>55,72</b>  | <b>1,16</b> |
|                | Обед                                  |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25             | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02          |              |             |    | 5                         | 23,1          | 16,75         | 0,25        |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25             | 1,65                 | 0,3          | 8,53          | 44           |               |              |             |    | 8,75                      |               | 11,75         | 0,98        |
| Ш/0176         | каша пшениная рассыпчатая             | 185            | 7,8                  | 6,3          | 43,6          | 266          | 0,25          |              |             |    | 18,68                     |               | 54,48         | 1,82        |
| Н/072          | суп куллама по-деревенски             | 200            | 2,24                 | 2,16         | 14,32         | 87           | 0,06          | 5,28         |             |    | 11,82                     |               | 16,74         | 0,68        |
| Н/95           | Гуляш из отварного мяса               | 30/30          | 8,73                 | 10,07        | 1,73          | 133          | 0,03          | 0,55         |             |    | 13,08                     | 73,98         | 13,7          | 0,61        |
| Н/69,06        | Компот из свежих яблок                | 200            |                      |              | 16            | 67           | 0,01          | 20,2         |             |    | 6,76                      | 4,4           | 3,6           | 0,92        |
| Н?601          | Винегрет овощной                      | 60             | 0,75                 | 1,35         | 4,35          | 33           | 0,02          | 3,11         |             |    | 13,94                     | 674,55        | 9,69          | 0,41        |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Обед</b>    | <b>22,67</b>         | <b>20,43</b> | <b>101,02</b> | <b>688</b>   | <b>0,39</b>   | <b>29,14</b> |             |    | <b>78,03</b>              | <b>776,03</b> | <b>126,71</b> | <b>5,67</b> |
| <b>Всего в</b> |                                       | <b>день</b>    |                      | <b>48,67</b> | <b>166,23</b> | <b>1 319</b> | <b>0,49</b>   | <b>29,63</b> | <b>0,68</b> |    | <b>328,69</b>             | <b>923,64</b> | <b>182,42</b> | <b>6,83</b> |

#### День 4

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | ККАЛ | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|        |                                |              | Б                    | Ж | У |      | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | Р  | Mg | Fe |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7    | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |

|         |                                       |         |       |       |        |       |      |       |       |  |        |        |        |      |
|---------|---------------------------------------|---------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|
|         | Завтрак                               |         |       |       |        |       |      |       |       |  |        |        |        |      |
| H1      | Сыр (порциями)                        | 10      | 2,32  | 2,95  |        | 36    | 0,01 | 0,07  | 0,02  |  | 88     | 60     | 3,5    | 0,1  |
| 0002    | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30      | 1,8   | 0,3   | 15     | 70    | 0,03 |       |       |  | 6      | 27,72  | 20,1   | 0,3  |
| C/288   | Чай с лимоном и сахаром               | 200     | 0,2   | 0,03  | 9,3    | 38    |      | 1,12  |       |  | 2,73   |        | 0,73   | 0,06 |
| H8,04   | Каша "Дружба"                         | 180/5   | 5,41  | 7,22  | 26,17  | 188   | 0,09 | 1,25  | 37,23 |  | 120,26 | 132,99 | 29,09  | 0,54 |
| H102    | Булочка домашняя                      | 60      | 4,37  | 7,51  | 32,35  | 215   | 0,07 |       |       |  | 11,88  | 42     | 16,44  | 0,78 |
| Всего   |                                       | Завтрак | 14,1  | 18,01 | 82,82  | 547   | 0,2  | 2,44  | 37,25 |  | 228,87 | 262,71 | 69,86  | 1,78 |
|         | Обед                                  |         |       |       |        |       |      |       |       |  |        |        |        |      |
| 0002    | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25      | 1,5   | 0,25  | 12,5   | 58    | 0,02 |       |       |  | 5      | 23,1   | 16,75  | 0,25 |
| 0001    | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25      | 1,65  | 0,3   | 8,53   | 44    |      |       |       |  | 8,75   |        | 11,75  | 0,98 |
| C/295   | Компот из смеси сухофруктов           | 200     | 0,9   | 0,05  | 20,6   | 89    | 0,01 | 0,13  |       |  | 25,13  | 13,86  | 15,89  | 0,52 |
| H/17    | салат из моркови                      | 60      | 0,66  | 2,7   | 8,7    | 60    | 0,02 | 1,03  |       |  | 12,42  |        | 17,06  | 0,33 |
| H/12,16 | Борщ с капустой и картофелем          | 200/5   | 14    | 9     | 14     | 196   | 0,1  | 24,92 | 7,63  |  | 46,02  | 173,75 | 39,96  | 3,1  |
|         | на мясном бульоне                     |         |       |       |        |       |      |       |       |  |        |        |        |      |
| H/49,04 | Жаркое по-домашнему                   | 30/120  | 11    | 14    | 17     | 236   | 0,15 | 21,2  | 0,01  |  | 17,3   | 152,04 | 35     | 2,27 |
| Всего   |                                       | Обед    | 29,71 | 26,3  | 81,33  | 683   | 0,31 | 47,28 | 7,64  |  | 114,62 | 362,75 | 136,41 | 7,45 |
| Всего в |                                       |         | день  | 44,31 | 164,14 | 1 230 | 0,5  | 49,72 | 44,89 |  | 343,49 | 625,46 | 206,26 | 9,23 |

#### День 5

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |                 |               |              |
|----------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                       |                | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А           | Е  | Ca                        | P               | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                     | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13              | 14            | 15           |
|                | Завтрак                               |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |                 |               |              |
| H/284          | Чай с молоком и сахаром               | 150/50         | 1,4                  | 1,4          | 11,2          | 61           | 0,01          | 0,26         | 0,02        |    | 53,06                     |                 | 6,09          | 0,07         |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30             | 1,8                  | 0,3          | 15            | 70           | 0,03          |              |             |    | 6                         | 27,72           | 20,1          | 0,3          |
| H/48,08        | Плов из отварной говядины             | 30/150         | 13                   | 16           | 39            | 350          | 0,08          | 1,35         |             |    | 14,02                     | 178,97          | 41,8          | 1,97         |
| Ш/6            | Салат из белокочанной капусты         | 60             | 1,26                 | 2,7          | 6,18          | 53           | 0,02          | 12,99        |             |    | 35,3                      | 331,32          | 12,32         | 0,45         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Завтрак</b> | <b>17,46</b>         | <b>20,4</b>  | <b>71,38</b>  | <b>534</b>   | <b>0,13</b>   | <b>14,6</b>  | <b>0,02</b> |    | <b>108,38</b>             | <b>538,01</b>   | <b>80,3</b>   | <b>2,79</b>  |
|                | Обед                                  |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |                 |               |              |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25             | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02          |              |             |    | 5                         | 23,1            | 16,75         | 0,25         |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25             | 1,65                 | 0,3          | 8,53          | 44           |               |              |             |    | 8,75                      |                 | 11,75         | 0,98         |
| H/7            | Салат из свеклы с растительным маслом | 60             | 0,78                 | 4,92         | 3,96          | 63           | 0,01          | 1,12         |             |    | 20,77                     | 614,55          | 11,19         | 0,72         |
| H/19           | Рыба тушеная в томате с овощами       | 50/50          | 10                   | 6            | 5             | 111          | 0,09          | 3,81         |             |    | 33                        | 166,16          | 44,06         | 0,78         |
| H/197,3        | Картофель отварной                    | 180            | 4                    | 1            | 31            | 145          | 0,23          | 37,68        |             |    | 18,84                     | 109,27          | 43,33         | 1,7          |
| H/69,06        | Компот из свежих яблок                | 200            |                      |              | 16            | 67           | 0,01          | 20,2         |             |    | 6,76                      | 4,4             | 3,6           | 0,92         |
| H/19,4         | Суп лапша домашняя на мясном бульоне  | 200            | 16,8                 | 9,6          | 12            | 200          | 0,09          | 1,77         |             |    | 22,35                     | 175,47          | 27,27         | 2,83         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Обед</b>    | <b>34,73</b>         | <b>22,07</b> | <b>88,99</b>  | <b>688</b>   | <b>0,45</b>   | <b>64,58</b> |             |    | <b>115,47</b>             | <b>1 092,95</b> | <b>157,95</b> | <b>8,18</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                       | <b>день</b>    |                      | <b>42,47</b> | <b>160,37</b> | <b>1 222</b> | <b>0,58</b>   | <b>79,18</b> | <b>0,02</b> |    | <b>223,84</b>             | <b>1 630,96</b> | <b>238,25</b> | <b>10,97</b> |

#### День 6

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |   | ККАЛ | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |    |     |     |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|---|------|---------------|------|------|----|---------------------------|----|-----|-----|
|        |                                |              | Б                    | Ж    | У |      | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P  | Mg  | Fe  |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6 | 7    | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13 | 14  | 15  |
|        | Завтрак                        |              |                      |      |   |      |               |      |      |    |                           |    |     |     |
| H1     | Сыр (порциями)                 | 10           | 2,32                 | 2,95 |   | 36   | 0,01          | 0,07 | 0,02 |    | 88                        | 60 | 3,5 | 0,1 |

|                |                                       |                |              |              |               |              |             |              |               |            |               |                 |               |              |
|----------------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
| Н/284          | Чай с молоком и сахаром               | 150/50         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61           | 0,01        | 0,26         | 0,02          |            | 53,06         |                 | 6,09          | 0,07         |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30             | 1,8          | 0,3          | 15            | 70           | 0,03        |              |               |            | 6             | 27,72           | 20,1          | 0,3          |
| Н/39           | Котлеты из говядины                   | 60             | 11           | 8            | 10            | 160          | 0,05        | 0,15         | 15,2          |            | 33,44         | 114,06          | 22,04         |              |
| Н33            | Макаронные изделия отварные           | 144/6          | 6            | 5            | 36            | 212          | 0,09        |              | 0,24          |            | 11,15         | 46,26           | 8,18          | 0,83         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Завтрак</b> | <b>22,52</b> | <b>17,65</b> | <b>72,2</b>   | <b>539</b>   | <b>0,19</b> | <b>0,48</b>  | <b>15,48</b>  |            | <b>191,65</b> | <b>248,04</b>   | <b>59,91</b>  | <b>1,3</b>   |
|                | Обед                                  |                |              |              |               |              |             |              |               |            |               |                 |               |              |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25             | 1,5          | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02        |              |               |            | 5             | 23,1            | 16,75         | 0,25         |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25             | 1,65         | 0,3          | 8,53          | 44           |             |              |               |            | 8,75          |                 | 11,75         | 0,98         |
| У/ТТК-4        | Напиток витаминизированный Витоша     | 200            |              |              | 4,1           | 16           | 0,4         | 28           | 170           | 3,3        | 250           |                 | 14            |              |
| Н/53,15        | Бефстроганов из отварной говядины     | 30/30          | 10           | 9            | 2             | 132          | 0,04        | 0,5          | 11,25         |            | 13,68         | 103,11          | 15,19         | 1,44         |
| Н/35           | Каша гречневая рассыпчатая            | 146/6          | 6,53         | 3,75         | 41,85         | 184          | 0,21        |              | 0,01          |            | 15,61         | 182,6           | 121,89        | 5,05         |
| Н/7,01         | Салат из свеклы с яблоками            | 60             | 0,48         | 3,06         | 4,44          | 47           | 0,01        | 2,36         |               |            | 13,74         | 368,73          | 7,61          | 0,77         |
| Н/13           | Суп картофельный с бобовыми           | 200            | 4            | 4,8          | 16            | 122          | 0,18        | 9,32         |               |            | 27,69         | 86,28           | 31,39         | 1,58         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Обед</b>    | <b>24,16</b> | <b>21,16</b> | <b>89,41</b>  | <b>603</b>   | <b>0,86</b> | <b>40,18</b> | <b>181,26</b> | <b>3,3</b> | <b>334,47</b> | <b>763,82</b>   | <b>218,58</b> | <b>10,07</b> |
| <b>Всего в</b> |                                       | <b>день</b>    |              | <b>38,81</b> | <b>161,62</b> | <b>1 141</b> | <b>1,05</b> | <b>40,66</b> | <b>196,74</b> | <b>3,3</b> | <b>526,12</b> | <b>1 011,86</b> | <b>278,48</b> | <b>11,37</b> |

# День 7

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|----------------|-------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                           |                | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А           | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1              | 2                                         | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                | Завтрак                                   |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)     | 30             | 1,8                  | 0,3          | 15            | 70           | 0,03          |              |             |    | 6                         | 27,72         | 20,1          | 0,3         |
| Н42            | Чай с лимоном                             | 200            |                      |              | 15            | 62           |               | 2,8          |             |    | 3,25                      | 1,54          | 0,84          | 0,09        |
| Н/52           | Шанежка с картофелем                      | 75             | 4,53                 | 4,49         | 24,9          | 158          | 0,07          | 3,57         | 0,02        |    | 32,37                     | 69,01         | 15,8          | 0,77        |
| Н/9            | Каша жидкая молочная из рисовой крупы     | 180/5          | 4,51                 | 6,32         | 30,68         | 199          | 0,06          | 1,17         | 0,36        |    | 111,78                    | 124,54        | 26,62         | 0,4         |
| <b>Всего</b>   |                                           | <b>Завтрак</b> | <b>10,84</b>         | <b>11,11</b> | <b>85,58</b>  | <b>489</b>   | <b>0,16</b>   | <b>7,54</b>  | <b>0,38</b> |    | <b>153,4</b>              | <b>222,81</b> | <b>63,36</b>  | <b>1,56</b> |
|                | Обед                                      |                |                      |              |               |              |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)     | 25             | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02          |              |             |    | 5                         | 23,1          | 16,75         | 0,25        |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                    | 25             | 1,65                 | 0,3          | 8,53          | 44           |               |              |             |    | 8,75                      |               | 11,75         | 0,98        |
| РБ/130         | Плов из курицы                            | 180            | 17,04                | 22,08        | 28,44         | 384          | 0,06          | 0,6          |             |    | 18,29                     |               |               | 1,54        |
| Н/17           | салат из моркови                          | 60             | 0,66                 | 2,7          | 8,7           | 60           | 0,02          | 1,03         |             |    | 12,42                     |               | 17,06         | 0,33        |
| Н/69,06        | Компот из свежих яблок                    | 200            |                      |              | 16            | 67           | 0,01          | 20,2         |             |    | 6,76                      | 4,4           | 3,6           | 0,92        |
| Н/12,18        | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200/5          | 3                    | 5            | 15            | 121          | 0,07          | 15,21        | 7,5         |    | 32,53                     | 57,52         | 25,98         | 1,27        |
| <b>Всего</b>   |                                           | <b>Обед</b>    | <b>23,85</b>         | <b>30,33</b> | <b>89,17</b>  | <b>734</b>   | <b>0,19</b>   | <b>37,04</b> | <b>7,5</b>  |    | <b>83,75</b>              | <b>85,02</b>  | <b>75,14</b>  | <b>5,29</b> |
| <b>Всего в</b> |                                           | <b>день</b>    |                      | <b>41,44</b> | <b>174,75</b> | <b>1 223</b> | <b>0,34</b>   | <b>44,58</b> | <b>7,88</b> |    | <b>237,15</b>             | <b>307,83</b> | <b>138,49</b> | <b>6,85</b> |

# День 8

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | ККАЛ | Витамины (мг) |       |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|------|---------------|-------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|
|        |                                       |              | Б                    | Ж    | У     |      | В1            | С     | А    | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                     | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7    | 8             | 9     | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   |
|        | Завтрак                               |              |                      |      |       |      |               |       |      |    |                           |        |       |      |
| 0002   | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30           | 1,8                  | 0,3  | 15    | 70   | 0,03          |       |      |    | 6                         | 27,72  | 20,1  | 0,3  |
| Н/289  | Какао с молоком                       | 200          | 3,3                  | 3,1  | 13,6  | 94   | 0,03          | 0,52  | 0,02 |    | 108,57                    |        | 21,05 | 0,57 |
| Ф00525 | Пюре картофельное                     | 180          | 3,68                 | 5,76 | 24,53 | 165  | 0,17          | 21,79 | 0,03 |    | 44,37                     | 103,91 | 33,3  | 1,21 |

|              |                  |                |              |              |              |            |             |              |              |  |               |               |               |             |
|--------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Н/105        | Помидоры свежие  | 20             |              |              | 1            | 5          | 0,01        | 5            |              |  | 2,8           | 5,2           | 4             | 0,18        |
| Н/17         | Котлеты из птицы | 60             | 10           | 11           | 8            | 171        | 0,05        | 0,15         | 30,4         |  | 38            | 114,06        | 22,8          | 1,06        |
| <b>Всего</b> |                  | <b>Завтрак</b> | <b>18,78</b> | <b>20,16</b> | <b>62,13</b> | <b>505</b> | <b>0,29</b> | <b>27,46</b> | <b>30,45</b> |  | <b>199,74</b> | <b>250,89</b> | <b>101,25</b> | <b>3,32</b> |

|                |                                        |             |              |              |               |              |             |              |              |  |               |               |               |              |
|----------------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Обед           |                                        |             |              |              |               |              |             |              |              |  |               |               |               |              |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)  | 25          | 1,5          | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02        |              |              |  | 5             | 23,1          | 16,75         | 0,25         |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                 | 25          | 1,65         | 0,3          | 8,53          | 44           |             |              |              |  | 8,75          |               | 11,75         | 0,98         |
| Н/6            | Салат витаминный                       | 60          | 0,6          | 6            | 6,6           | 84           | 0,02        | 12,78        |              |  | 17,74         |               | 10,85         | 0,53         |
| Н/38           | Компот из рябины черноплодной и яблок. | 200         |              |              | 16            | 69           | 0,01        | 5            |              |  | 9,08          | 12,43         | 4,59          | 0,74         |
| Н/19,4         | Суп лапша домашняя на мясном бульоне   | 200         | 16,8         | 9,6          | 12            | 200          | 0,09        | 1,77         |              |  | 22,35         | 175,47        | 27,27         | 2,83         |
| Н/9806         | Рагу из овощей в томат. соусе с мясом  | 25/150      | 10,59        | 14           | 16            | 232          | 0,13        | 31,11        | 3            |  | 40,92         |               | 42,57         | 2,22         |
| <b>Всего</b>   |                                        | <b>Обед</b> | <b>31,14</b> | <b>30,15</b> | <b>71,63</b>  | <b>687</b>   | <b>0,27</b> | <b>50,66</b> | <b>3</b>     |  | <b>103,84</b> | <b>211</b>    | <b>113,78</b> | <b>7,54</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                        | <b>день</b> |              | <b>50,31</b> | <b>133,76</b> | <b>1 192</b> | <b>0,56</b> | <b>78,12</b> | <b>33,45</b> |  | <b>303,58</b> | <b>461,89</b> | <b>215,02</b> | <b>10,86</b> |

**День 9**

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |               |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                            |                | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А             | Е  | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                          | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10            | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| Завтрак        |                                            |                |                      |              |               |              |               |              |               |    |                           |               |               |              |
| Н1             | Сыр (порциями)                             | 10             | 2,32                 | 2,95         |               | 36           | 0,01          | 0,07         | 0,02          |    | 88                        | 60            | 3,5           | 0,1          |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)      | 30             | 1,8                  | 0,3          | 15            | 70           | 0,03          |              |               |    | 6                         | 27,72         | 20,1          | 0,3          |
| Н42            | Чай с лимоном                              | 200            |                      |              | 15            | 62           |               | 2,8          |               |    | 3,25                      | 1,54          | 0,84          | 0,09         |
| Н/5502         | Омлет натуральный с маслом                 | 150/5          | 16                   | 23           | 3             | 311          | 0,1           | 0,56         | 311,83        |    | 115                       | 257,74        | 19,6          | 2,89         |
| Н/111          | Яблоки                                     | 100            | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44           | 0,03          | 10           |               |    | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Всего</b>   |                                            | <b>Завтрак</b> | <b>20,52</b>         | <b>26,65</b> | <b>42,8</b>   | <b>523</b>   | <b>0,17</b>   | <b>13,43</b> | <b>311,85</b> |    | <b>228,25</b>             | <b>358</b>    | <b>53,04</b>  | <b>5,58</b>  |
| Обед           |                                            |                |                      |              |               |              |               |              |               |    |                           |               |               |              |
| 0002           | Хлеб пшеничный (для детского питания)      | 25             | 1,5                  | 0,25         | 12,5          | 58           | 0,02          |              |               |    | 5                         | 23,1          | 16,75         | 0,25         |
| 0001           | Хлеб ржаной(пшеничный)                     | 25             | 1,65                 | 0,3          | 8,53          | 44           |               |              |               |    | 8,75                      |               | 11,75         | 0,98         |
| С/295          | Компот из смеси сухофруктов                | 200            | 0,9                  | 0,05         | 20,6          | 89           | 0,01          | 0,13         |               |    | 25,13                     | 13,86         | 15,89         | 0,52         |
| Н/115          | Салат из белокочанной капусты              | 60             | 1,8                  | 6            | 6             | 86           | 0,03          | 34,65        |               |    | 39,53                     | 30,15         | 15,12         | 0,55         |
| Н1523          | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 200/5          | 13                   | 9            | 14            | 192          | 0,12          | 13,87        | 7,62          |    | 26,23                     | 171,85        | 33,68         | 2,58         |
| Н/111          | Мясо тушеное с овощами в соусе             | 120/30         | 14,2                 | 13,28        | 11,03         | 228          | 0,1           | 3,71         |               |    | 31,8                      |               |               | 1,52         |
| <b>Всего</b>   |                                            | <b>Обед</b>    | <b>33,05</b>         | <b>28,88</b> | <b>72,66</b>  | <b>697</b>   | <b>0,28</b>   | <b>52,36</b> | <b>7,62</b>   |    | <b>136,44</b>             | <b>238,96</b> | <b>93,19</b>  | <b>6,39</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                            | <b>день</b>    |                      | <b>55,53</b> | <b>115,46</b> | <b>1 220</b> | <b>0,45</b>   | <b>65,79</b> | <b>319,47</b> |    | <b>364,69</b>             | <b>596,96</b> | <b>146,22</b> | <b>11,97</b> |

**День 10**

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | ККАЛ | Витамины (мг) |      |     |    | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|---------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|------|---------------|------|-----|----|---------------------------|-------|------|------|
|         |                                        |              | Б                    | Ж    | У    |      | В1            | С    | А   | Е  | Ca                        | Р     | Mg   | Fe   |
| 1       | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7    | 8             | 9    | 10  | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15   |
| Завтрак |                                        |              |                      |      |      |      |               |      |     |    |                           |       |      |      |
| 0002    | Хлеб пшеничный (для детского питания)  | 30           | 1,8                  | 0,3  | 15   | 70   | 0,03          |      |     |    | 6                         | 27,72 | 20,1 | 0,3  |
| Н/266   | Чай с сахаром                          | 200          | 0,1                  | 0,02 | 9,9  | 35   |               |      |     |    | 0,13                      |       |      | 0,01 |
| Н155,02 | Йогурт детский питьевой 100гр          | 100          | 3,2                  | 3,2  | 9,2  | 80   |               |      | 0,6 |    |                           |       |      |      |
| Н/10001 | Каша молочная из пшеничной крупы Артек | 200/5        | 7                    | 7    | 37   | 245  | 0,16          | 1,3  | 40  |    | 137,35                    | 201,9 | 38   | 2,01 |
|         | жидкая с маслом                        |              |                      |      |      |      |               |      |     |    |                           |       |      |      |
| Н/123   | Плюшка новомосковская                  | 60           | 4,68                 | 3,48 | 30,6 | 175  | 0,05          | 0,02 |     |    | 14,21                     |       | 6,66 | 0,5  |

|              |                |              |           |              |            |             |             |             |  |               |               |              |             |
|--------------|----------------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Всего</b> | <b>Завтрак</b> | <b>16,78</b> | <b>14</b> | <b>101,7</b> | <b>605</b> | <b>0,24</b> | <b>1,32</b> | <b>40,6</b> |  | <b>157,69</b> | <b>229,62</b> | <b>64,76</b> | <b>2,82</b> |
|--------------|----------------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|---------------|---------------|--------------|-------------|

|                   |                                       |       |        |        |         |        |      |        |        |      |          |          |        |       |
|-------------------|---------------------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|------|--------|--------|------|----------|----------|--------|-------|
|                   | Обед                                  |       |        |        |         |        |      |        |        |      |          |          |        |       |
| 0002              | Хлеб пшеничный (для детского питания) | 25    | 1,5    | 0,25   | 12,5    | 58     | 0,02 |        |        |      | 5        | 23,1     | 16,75  | 0,25  |
| 0001              | Хлеб ржаной(пшеничный)                | 25    | 1,65   | 0,3    | 8,53    | 44     |      |        |        |      | 8,75     |          | 11,75  | 0,98  |
| H/7               | Салат из свеклы с растительным маслом | 60    | 0,78   | 4,92   | 3,96    | 63     | 0,01 | 1,12   |        |      | 20,77    | 614,55   | 11,19  | 0,72  |
| H/69,06           | Компот из свежих яблок                | 200   |        |        | 16      | 67     | 0,01 | 20,2   |        |      | 6,76     | 4,4      | 3,6    | 0,92  |
| H/1614            | Щи из свежей капусты с картофелем     | 200/5 | 14     | 9      | 8       | 173    | 0,09 | 26,04  | 7,63   |      | 40,52    | 160,6    | 32,28  | 2,59  |
| H/29              | Рыба тушеная в томатном соусе         | 50/50 | 10     | 4      | 4       | 99     | 0,08 | 2,59   | 11,08  |      | 33       | 166,16   | 44,06  | 0,71  |
| H/36              | Рис отварной                          | 150   | 4,17   | 5,83   | 40      | 226    | 0,04 |        | 28     |      | 6        | 83,1     | 27     | 0,55  |
| Всего             |                                       | Обед  | 32,1   | 24,3   | 92,99   | 730    | 0,25 | 49,95  | 46,71  |      | 120,8    | 1 051,91 | 146,63 | 6,72  |
| Всего в           |                                       |       | день   | 38,3   | 194,69  | 1 335  | 0,49 | 51,27  | 87,31  |      | 278,49   | 1 281,53 | 211,38 | 9,54  |
| Итого             |                                       |       | 470,87 | 452,28 | 1 557,5 | 12 221 | 5,52 | 590,58 | 806,96 | 5,5  | 3 237,89 | 7 957,48 | 2 014  | 95,86 |
| Среднее за период |                                       |       | 47,09  | 45,23  | 155,76  | 1 222  | 0,55 | 59,06  | 80,7   | 0,55 | 323,79   | 795,75   | 201,4  | 9,59  |