



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

93. Тебдунмиш

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

Сезон: осень-зима  
Категория: Дети 7-11лет

День 1

| № реч.    | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |       | Витамины (мг)  |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |         |         |    |        |    |    |
|-----------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|----|---------------------------|---------|---------|----|--------|----|----|
|           |                                         |                 | Б                | Ж     | У      | ККАЛ  | A<br>(рет.экв) | B1   | C     | D  | K                         | Ca      | Mg      | P  | Fe     | I  | Se |
| 1         | 2                                       | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11 | 13                        | 12      | 14      | 13 | 15     | 18 | 19 |
| Завтрак 1 |                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |         |         |    |        |    |    |
| ШМ08003   | Макаронные изделия с тертым сыром       | 150/22          | 12,4             | 12,8  | 32,2   | 293   |                | 0,07 | 0,15  |    |                           | 225,34  | 19,27   |    | 0,91   |    |    |
| СУ13/0*   | Чай с сахаром                           | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1    | 35    |                |      |       |    |                           | 0,26    |         |    | 0,03   |    |    |
| ДП***15   | Масло порционное                        | 8               |                  | 4     |        | 62    |                |      |       |    |                           | 0,96    |         |    | 0,016  |    |    |
| ДП00007   | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40              | 3,2              | 0,4   | 18,8   | 104   |                |      |       |    |                           | 1,04    | 0,28    |    | 0,0267 |    |    |
| ДП00340   | Яблоки                                  | 100             | 0,3              | 0,4   | 13,8   | 68    |                | 0,03 | 10    |    |                           | 16      | 9       | 11 | 2,2    |    |    |
|           | Всего в Завтрак 1                       | 528             | 16               | 17,63 | 73,9   | 562   |                | 0,1  | 10,15 |    |                           | 243,6   | 28,55   | 11 | 3,1827 |    |    |
| Обед      |                                         |                 |                  |       |        |       |                |      |       |    |                           |         |         |    |        |    |    |
| ДП00281   | Суп картофельный с клецками             | 200             | 1,3              | 2     | 8,8    | 75    |                | 0,04 | 3,68  |    |                           | 8,63    | 12,08   |    | 0,47   |    |    |
| СМ*1000   | Котлеты мясные с томатным соусом        | 50/40           | 14,38            | 12,71 | 13,61  | 209   |                |      |       |    |                           | 37,5311 | 28,4245 |    | 1,3281 |    |    |
| ДП*0075   | Каша гречневая вязкая с маслом          | 150             | 6,58             | 7,58  | 27,07  | 195   |                | 0,16 | 0,37  |    |                           | 89,561  | 79,7562 |    | 2,4951 |    |    |
| ДП0033/   | Чай с сахаром и лимоном                 | 200             | 0,19             |       | 9,3    | 37    |                |      | 1,08  |    |                           | 2,6377  | 0,7053  |    | 0,058  |    |    |
| ДП0005*   | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1/50            | 2,15             | 0,5   | 28     | 130   |                |      |       |    |                           | 1,3     | 0,35    |    | 0,03   |    |    |
| ПС**000   | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20              | 2,35             | 1,55  | 14,2   | 81    |                | 0,03 | 0,19  |    |                           | 5,635   | 4,94    |    | 0,32   |    |    |
|           | Всего в Обед                            | 710             | 26,95            | 24,34 | 100,98 | 727   |                | 0,23 | 5,32  |    |                           | 45,2948 | 126,256 |    | 4,7012 |    |    |
|           | Всего в день                            |                 | 42,95            | 41,97 | 174,88 | 1 289 |                | 0,33 | 15,47 |    |                           | 88,8948 | 154,806 | 11 | 7,8839 |    |    |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |         |    |        |    |    |    |
|---------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|------|----------------|-------|----|----|---------------------------|---------|----|--------|----|----|----|
|         |                                       |                 | Б                | Ж     | У      |       |      | А<br>(рет.экв) | B1    | C  | D  | K                         | Ca      | Mg | P      | Fe | I  | Se |
| 1       | 2                                     | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8    | 9              | 10    | 11 | 13 | 12                        | 14      | 13 | 15     | 18 | 19 | 20 |
|         | Завтрак 1                             |                 |                  |       |        |       |      |                |       |    |    |                           |         |    |        |    |    |    |
| СУ07032 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200             | 6,25             | 10,77 | 20,75  | 226   |      | 0,06           | 0,49  |    |    | 113,834                   | 32,5268 |    | 0,5268 |    |    |    |
| ДП0031/ | Сыр порционный                        | 15              | 4,65             | 4,5   |        | 64    |      | 0,02           | 0,32  |    |    | 396                       | 15,75   |    | 0,45   |    |    |    |
| СУ13/0* | Чай с сахаром                         | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1    | 35    |      |                |       |    |    | 0,26                      |         |    | 0,03   |    |    |    |
| ДП0005* | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 1/50            | 2,15             | 0,5   | 28     | 130   |      |                |       |    |    | 1,3                       | 0,35    |    | 0,03   |    |    |    |
| ДН123** | Кекс с начинкой                       | 35              | 3                | 3,2   | 25,15  | 125   |      |                |       |    |    |                           |         |    |        |    |    |    |
|         | Всего в Завтрак 1                     | 500             | 16,15            | 19    | 83     | 580   |      | 0,08           | 0,81  |    |    | 11,3941                   | 48,6268 |    | 1,0368 |    |    |    |
|         | Обед                                  |                 |                  |       |        |       |      |                |       |    |    |                           |         |    |        |    |    |    |
| ДП00028 | Винегрет овощной                      | 60              | 3,45             | 6,31  | 4,3    | 33    |      | 0,02           | 3,11  |    |    | 13,94                     | 9,7     |    | 0,41   |    |    |    |
| ДП*0284 | Суп картофел.с крупой гречневой       | 200             | 3,2              | 3,34  | 17,9   | 184   |      | 0,05           | 4,2   |    |    | 9,48                      | 14,4    |    | 0,55   |    |    |    |
| ДМ251*1 | "Ёжики куриные" с томатным соусом     | 60/30           | 7,65             | 9,65  | 7,65   | 163   |      | 0,05           | 0,01  |    |    | 26,82                     | 23,616  |    | 1,044  |    |    |    |
| СУ070/3 | Каша перловая рассыпчатая             | 150/5           | 4,5              | 3,9   | 31,2   | 181   |      | 0,12           | 11,3  |    |    | 92,75                     | 71,9    |    | 2,09   |    |    |    |
| ДП**012 | Компот из смеси сухофр.               | 200             | 1,1              | 0,1   | 35     | 125   |      | 0,01           | 0,13  |    |    | 25,13                     | 15,89   |    | 0,52   |    |    |    |
| ДП00007 | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 40              | 3,2              | 0,4   | 18,8   | 104   |      |                |       |    |    | 1,04                      | 0,28    |    | 0,0267 |    |    |    |
|         | Всего в Обед                          | 745             | 23,1             | 23,7  | 114,85 | 790   |      | 0,25           | 18,75 |    |    | 169,16                    | 135,786 |    | 4,6407 |    |    |    |
|         | Всего в день                          |                 | 39,25            | 42,7  | 197,85 | 1 370 |      | 0,33           | 19,56 |    |    | 80,5541                   | 84,4128 |    | 5,6775 |    |    |    |

| № рец.   | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               |              | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |           |               |    |    |
|----------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|-----------|---------------|----|----|
|          |                                         |                 | Б                | Ж            | У             | ККАЛ         | A<br>(рет.экв) | B1          | C            | D  | K                         | Ca             | Mg             | P         | Fe            | I  | Se |
| 1        | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13        | 15            | 18 | 19 |
|          | <b>Завтрак 1</b>                        |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |           |               |    |    |
| ДН000045 | Запеканка из творога со ступенчатой     | 150             | 15,67            | 15,6         | 28            | 340          |                | 0,07        | 0,46         |    |                           | 221,980        | 31,8263        |           | 0,6382        |    |    |
| СУ13/0*  | Чай с сахаром                           | 200             | 0,1              | 0,03         | 9,1           | 35           |                |             |              |    |                           | 0,26           |                |           | 0,03          |    |    |
| ДП00005* | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1/50            | 2,15             | 0,5          | 28            | 130          |                |             |              |    |                           | 1,3            | 0,35           |           | 0,03          |    |    |
| ДП000340 | Яблоки                                  | 100             | 0,3              | 0,4          | 13,8          | 68           |                | 0,03        | 10           |    |                           | 16             | 9              | 11        | 2,2           |    |    |
|          | <b>Всего в Завтрак 1</b>                | <b>500</b>      | <b>18,22</b>     | <b>16,53</b> | <b>78,9</b>   | <b>573</b>   |                | <b>0,1</b>  | <b>10,46</b> |    |                           | <b>39,5409</b> | <b>41,1763</b> | <b>11</b> | <b>2,8982</b> |    |    |
|          | <b>Обед</b>                             |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |           |               |    |    |
| ДП03229  | Салат из белокочанной капусты//         | 60              | 1,3              | 4,3          | 6,1           | 68           |                | 0,02        | 30           |    |                           | 37,57          | 13,69          |           | 0,6           |    |    |
| ШС0201*  | Свекольник со сметаной                  | 200/5           | 1,95             | 4,02         | 26,47         | 106          |                | 0,04        | 3,81         |    |                           | 22,2898        | 19,6327        |           | 0,954         |    |    |
| ДП*0194  | Плов из курицы(филе курицы)             | 180             | 14,1             | 14,4         | 20,4          | 324          |                | 0,14        | 2,09         |    |                           | 39,34          | 64,6           |           | 3,54          |    |    |
| ДП00122  | Компот из свежих плодов                 | 200             | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 68           |                | 0,01        | 1,6          |    |                           | 6,03           | 3,13           |           | 0,8           |    |    |
| ДП00007  | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40              | 3,2              | 0,4          | 18,8          | 104          |                |             |              |    |                           | 1,04           | 0,28           |           | 0,0267        |    |    |
| ПС**000  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20              | 2,35             | 1,55         | 14,2          | 81           |                | 0,03        | 0,19         |    |                           | 5,635          | 4,94           |           | 0,32          |    |    |
|          | <b>Всего в Обед</b>                     | <b>705</b>      | <b>23,1</b>      | <b>24,77</b> | <b>103,17</b> | <b>751</b>   |                | <b>0,24</b> | <b>37,69</b> |    |                           | <b>11,9048</b> | <b>06,2727</b> |           | <b>6,2407</b> |    |    |
|          | <b>Всего в день</b>                     |                 | <b>41,32</b>     | <b>41,3</b>  | <b>182,07</b> | <b>1 324</b> |                | <b>0,34</b> | <b>48,15</b> |    |                           | <b>51,4457</b> | <b>147,449</b> | <b>11</b> | <b>9,1389</b> |    |    |

| № рец.                   | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Витамины (мг) |                |             | Минеральные вещества (мг) |    |    |                |                |              |               |    |    |    |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----|----|----------------|----------------|--------------|---------------|----|----|----|
|                          |                                               |                 | Б                | Ж            | У             | ККАЛ          | A<br>(рет.экв) | B1          | C                         | D  | K  | Ca             | Mg             | P            | Fe            | I  | Se | F  |
| 1                        | 2                                             | 3               | 4                | 5            | 6             | 7             | 8              | 9           | 10                        | 11 | 13 | 12             | 14             | 13           | 15            | 18 | 19 | 20 |
| <b>Завтрак 1</b>         |                                               |                 |                  |              |               |               |                |             |                           |    |    |                |                |              |               |    |    |    |
| ЯК00111                  | Рыба припущенная с овощами (минтай филе)      | 90              | 13,4             | 15,15        | 1,45          | 199           |                | 0,15        | 0,23                      |    |    | 16,8           | 24,375         |              | 0,54          |    |    |    |
| ЗС***13                  | Рис припущенный                               | 155             | 3,6              | 3,94         | 45,2          | 201           | 12 400         | 0,01        |                           |    |    | 4,8257         | 2,0667         | 8,68         | 0,1653        |    |    |    |
| ДП0033/                  | Чай с сахаром и лимоном                       | 200             | 0,19             |              | 9,3           | 37            |                |             | 1,08                      |    |    | 2,6377         | 0,7053         |              | 0,058         |    |    |    |
| ДП000**                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 1/20            | 2                | 0,2          | 11,2          | 83            |                |             |                           |    |    | 0,52           | 0,14           |              | 0,012         |    |    |    |
| ДП00340                  | Яблоки                                        | 100             | 0,3              | 0,4          | 13,8          | 68            |                | 0,03        | 10                        |    |    | 16             | 9              | 11           | 2,2           |    |    |    |
| <b>Всего в Завтрак 1</b> |                                               |                 | <b>565</b>       | <b>19,49</b> | <b>80,95</b>  | <b>588</b>    | <b>12 400</b>  | <b>0,19</b> | <b>11,31</b>              |    |    | <b>40,7834</b> | <b>36,287</b>  | <b>19,68</b> | <b>2,9753</b> |    |    |    |
| <b>Обед</b>              |                                               |                 |                  |              |               |               |                |             |                           |    |    |                |                |              |               |    |    |    |
| ДП00278                  | Суп картофельн.с бобов.и гречками             | 200/15          | 5,59             | 5,98         | 12,08         | 161           |                | 0,17        | 3,73                      |    |    | 25,4           | 30,66          |              | 1,78          |    |    |    |
| ДП***32                  | Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным | 60/30           | 13,3             | 15,91        | 26,96         | 203           |                | 0,02        | 0,38                      |    |    | 9,6709         | 14,4982        |              | 0,6218        |    |    |    |
| ДП001*/                  | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150/5           | 2,5              | 3,81         | 24            | 165           |                | 0,06        |                           |    |    | 9,31           | 7,31           |              | 0,74          |    |    |    |
| ДП00158                  | Напиток апельсиновый                          | 200             |                  |              | 20,7          | 77            |                | 0,01        | 5,28                      |    |    | 7,11           | 2,49           |              | 0,11          |    |    |    |
| ДП00007                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40              | 3,2              | 0,4          | 18,8          | 104           |                |             |                           |    |    | 1,04           | 0,28           |              | 0,0267        |    |    |    |
| ПС**000                  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный       | 20              | 2,35             | 1,55         | 14,2          | 81            |                | 0,03        | 0,19                      |    |    | 5,635          | 4,94           |              | 0,32          |    |    |    |
| <b>Всего в Обед</b>      |                                               |                 | <b>720</b>       | <b>26,94</b> | <b>116,74</b> | <b>791</b>    |                | <b>0,29</b> | <b>9,58</b>               |    |    | <b>58,1659</b> | <b>60,1782</b> |              | <b>3,5985</b> |    |    |    |
| <b>Всего в день</b>      |                                               |                 | <b>46,43</b>     | <b>47,34</b> | <b>197,69</b> | <b>1 379</b>  | <b>12 400</b>  | <b>0,48</b> | <b>20,89</b>              |    |    | <b>98,9493</b> | <b>96,4652</b> | <b>19,68</b> | <b>6,5738</b> |    |    |    |

| № реч.           | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               |              | ККАЛ | Витамины (мг)  |              |      |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |               |    |    |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|------|----------------|--------------|------|----|---------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----|----|
|                  |                                               |                 | Б                | Ж            | У             | У            |      | А<br>(рет.экв) | В1           | С    | D  | К                         | Ca             | Mg             | P            | Fe            | I  | Se |
| 1                | 2                                             | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8    | 9              | 10           | 11   | 13 | 12                        | 14             | 13             | 15           | 18            | 19 | 20 |
| <b>Завтрак 1</b> |                                               |                 |                  |              |               |              |      |                |              |      |    |                           |                |                |              |               |    |    |
| СВ*4009          | Нагнетсы из мяса птицы с соусом               | 60/30           | 8,3              | 12,36        | 17,62         | 197          |      | 0,07           |              |      |    | 144,38                    | 12,63          | 52,67          | 18,61        | 1,41          |    |    |
| НУ06003          | Картофельное пюре                             | 150             | 6,08             | 4,92         | 20            | 138          |      | 0,12           |              |      |    |                           | 35,62          | 28,5           |              | 1,04          |    |    |
| ДП**334          | Чай витаминизированный                        | 200             | 0,1              | 0,03         | 9,1           | 35           |      |                |              |      |    |                           | 0,26           |                |              | 0,03          |    |    |
| ДП000*5          | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 1/60            | 2                | 0,6          | 38            | 156          |      |                |              |      |    |                           | 1,56           | 0,42           |              | 0,036         |    |    |
|                  | <b>Всего в Завтрак 1</b>                      | <b>500</b>      | <b>16,48</b>     | <b>17,91</b> | <b>84,72</b>  | <b>526</b>   |      | <b>0,19</b>    | <b>11,19</b> |      |    | <b>144,38</b>             | <b>50,07</b>   | <b>81,69</b>   | <b>18,61</b> | <b>2,516</b>  |    |    |
| <b>Обед</b>      |                                               |                 |                  |              |               |              |      |                |              |      |    |                           |                |                |              |               |    |    |
| ДП03229          | Салат из белокочанной капусты//               | 60              | 1,3              | 4,3          | 6,1           | 68           |      | 0,02           |              | 30   |    |                           | 37,57          | 13,69          |              | 0,6           |    |    |
| ЯЗ*2004          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 205             | 1,3              | 4,3          | 6,1           | 73           |      | 0,03           |              | 6,41 |    |                           | 23,7523        | 16,385         |              | 0,7783        |    |    |
| Св*4000          | Котлеты из филе кур. с том.соусом             | 50/40           | 9,5              | 12,36        | 17,62         | 227          |      | 0,07           |              | 0,79 |    |                           | 27,288         | 28,224         |              | 2,664         |    |    |
| ДП00201          | Пюре гороховое                                | 150/5           | 8,24             | 5,1          | 20,1          | 220          |      | 0,4            |              |      |    |                           | 78,2           | 72,2           |              | 4,5           |    |    |
| ШМ13018          | Кисель из концентрата плодовых или<br>ягодных | 200             |                  |              | 20            | 76           |      |                |              |      |    |                           | 0,48           |                |              | 0,06          |    |    |
| ДП00007          | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40              | 3,2              | 0,4          | 18,8          | 104          |      |                |              |      |    |                           | 1,04           | 0,28           |              | 0,0257        |    |    |
| ПС**000          | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный       | 20              | 2,35             | 1,55         | 14,2          | 81           |      | 0,03           |              | 0,19 |    |                           | 5,635          | 4,94           |              | 0,32          |    |    |
|                  | <b>Всего в Обед</b>                           | <b>770</b>      | <b>25,89</b>     | <b>28,01</b> | <b>102,92</b> | <b>849</b>   |      | <b>0,55</b>    | <b>37,39</b> |      |    |                           | <b>73,9653</b> | <b>135,719</b> |              | <b>9,049</b>  |    |    |
|                  | <b>Всего в день</b>                           |                 | <b>42,37</b>     | <b>45,92</b> | <b>187,64</b> | <b>1 375</b> |      | <b>0,74</b>    | <b>48,58</b> |      |    | <b>144,38</b>             | <b>24,0353</b> | <b>217,409</b> | <b>18,61</b> | <b>11,565</b> |    |    |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |             | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |    |    |    |   |  |  |  | День 6 |
|----------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------|------|---------------|-------|----|---------|---------------------------|--------|--------|----|----|----|---|--|--|--|--------|
|          |                                               |              | Б                | Ж     | У      | A (рет.экв) |      | B1            | C     | D  | K       | Ca                        | Mg     | P      | Fe | I  | Se | F |  |  |  |        |
|          |                                               |              |                  |       |        |             |      |               |       |    |         |                           |        |        |    |    |    |   |  |  |  |        |
| 1        | 2                                             | 3            | 4                | 5     | 6      | 7           | 8    | 9             | 10    | 11 | 12      | 13                        | 14     | 15     | 18 | 19 | 20 |   |  |  |  |        |
| СВ*4000  | Завтрак I                                     | 50/40        | 9,5              | 12,36 | 17,62  | 227         |      | 0,07          | 0,79  |    | 27,288  |                           | 28,224 | 2,664  |    |    |    |   |  |  |  |        |
| ШМ08001  | Котлеты из филе кур. с том.соусом             | 180/5        | 3,6              | 4,7   | 37,4   | 190         |      | 0,07          |       |    | 11,31   | 9,07                      |        | 0,92   |    |    |    |   |  |  |  |        |
| СУ13/0*  | Макаронные изделия отварные                   | 200          | 0,1              | 0,03  | 9,1    | 35          |      |               |       |    | 0,26    |                           |        | 0,03   |    |    |    |   |  |  |  |        |
| ДП000*1  | Чай с сахаром                                 | 30           | 3                | 0,3   | 16,8   | 83          |      |               |       |    | 0,78    | 0,21                      |        | 0,018  |    |    |    |   |  |  |  |        |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный             |              |                  |       |        |             |      |               |       |    |         |                           |        |        |    |    |    |   |  |  |  |        |
|          | Всего в Завтрак I                             | 505          | 16,2             | 17,39 | 80,92  | 535         |      | 0,14          | 0,79  |    | 39,638  | 37,504                    |        | 3,632  |    |    |    |   |  |  |  |        |
| ШЗ02002  | Обед                                          |              |                  |       |        |             |      |               |       |    |         |                           |        |        |    |    |    |   |  |  |  |        |
| СМ*1000  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5        | 1,4              | 2,71  | 5,37   | 91          |      | 0,04          | 9,6   |    | 25,456  | 15,272                    |        | 0,56   |    |    |    |   |  |  |  |        |
| ДП*0075  | Котлеты мясные с томатным соусом              | 50/40        | 14,38            | 12,71 | 13,61  | 209         |      |               |       |    | 37,5311 | 28,4245                   |        | 1,3281 |    |    |    |   |  |  |  |        |
| СУ13013  | Каша гречневая вязкая с маслом                | 150          | 6,58             | 7,58  | 27,07  | 195         |      | 0,16          | 0,37  |    | 89,561  | 79,7562                   |        | 2,4951 |    |    |    |   |  |  |  |        |
| ДП000*5  | Компот из свежих фруктов (яблок)              | 200          | 0,2              | 0,1   | 17,2   | 69          |      | 0,01          | 1,6   |    | 6,03    | 3,13                      |        | 0,8    |    |    |    |   |  |  |  |        |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 1/60         | 2                | 0,6   | 38     | 156         |      |               |       |    | 1,56    | 0,42                      |        | 0,036  |    |    |    |   |  |  |  |        |
|          | Всего в Обед                                  | 705          | 24,56            | 23,7  | 101,25 | 720         |      | 0,21          | 11,57 |    | 0,1381  | 7,0027                    |        | 5,2192 |    |    |    |   |  |  |  |        |
|          | Всего в День                                  |              | 40,76            | 41,09 | 182,17 | 1 255       |      | 0,35          | 12,36 |    | 9,7761  | 4,5067                    |        | 8,8512 |    |    |    |   |  |  |  |        |

| № реч.  | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              |              | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |           |               |    |    |    |
|---------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|-----------|---------------|----|----|----|
|         |                                         |                 | Б                | Ж            | У            | ККАЛ         | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Ca             | Mg             | P         | Fe            | I  | Se | F  |
| 1       | 2                                       | 3               | 4                | 5            | 6            | 7            | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13        | 15            | 18 | 19 | 20 |
|         | <b>Завтрак 1</b>                        |                 |                  |              |              |              |                |             |              |    |                           |                |                |           |               |    |    |    |
| ШМ07015 | Каша молочная "Дружба"                  | 180/5           | 7,66             | 10,7         | 29,5         | 209          |                | 0,1         | 0,47         |    |                           | 112,38         | 32,72          |           | 0,71          |    |    |    |
| ДП00317 | Сыр порционный                          | 10              | 3,1              | 3            |              | 64           |                | 0,01        | 0,21         |    |                           | 264            | 10,5           |           | 0,3           |    |    |    |
| ДП0033/ | Чай с сахаром и лимоном                 | 200             | 0,19             |              | 9,3          | 37           |                |             | 1,08         |    |                           | 2,6377         | 0,7053         |           | 0,058         |    |    |    |
| ДП0057# | Йогурт (шт)                             | 1/100           | 4,8              | 4            | 25,8         | 120          | 4 000          | 0,04        | 5            |    |                           | 16             | 8              | 16        | 1,2           |    |    |    |
| ДП00007 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40              | 3,2              | 0,4          | 18,8         | 104          |                |             |              |    |                           | 1,04           | 0,28           |           | 0,0267        |    |    |    |
|         | <b>Всего в Завтрак 1</b>                | <b>535</b>      | <b>18,95</b>     | <b>18,1</b>  | <b>83,4</b>  | <b>534</b>   | <b>4 000</b>   | <b>0,15</b> | <b>6,76</b>  |    |                           | <b>96,0577</b> | <b>52,2053</b> | <b>16</b> | <b>2,2947</b> |    |    |    |
|         | <b>Обед</b>                             |                 |                  |              |              |              |                |             |              |    |                           |                |                |           |               |    |    |    |
| ДП00244 | Салат из свеклы с растительным маслом   | 60              | 1,2              | 5,2          | 5,5          | 51           |                | 0,01        | 1,12         |    |                           | 20,64          | 11,2           |           | 0,72          |    |    |    |
| СУ02006 | Суп картофельный с макарон. изд.        | 200             | 2,2              | 2,1          | 15,1         | 89           |                | 0,07        | 5,28         |    |                           | 10,95          | 16,74          |           | 0,69          |    |    |    |
| ДП*0043 | Жаркое по-домашнему с филе кур          | 140/40          | 12               | 15           | 21           | 295          |                | 0,07        | 1,75         |    |                           | 22,52          | 24,18          |           | 2,15          |    |    |    |
| ДП**012 | Компот из смеси сухофр.                 | 200             | 1,1              | 0,1          | 35           | 125          |                | 0,01        | 0,13         |    |                           | 25,13          | 15,89          |           | 0,52          |    |    |    |
| ДП00007 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 40              | 3,2              | 0,4          | 18,8         | 104          |                |             |              |    |                           | 1,04           | 0,28           |           | 0,0267        |    |    |    |
| Пд**000 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30              | 3,53             | 2,33         | 17,3         | 122          |                | 0,05        | 0,29         |    |                           | 8,4525         | 7,41           |           | 0,48          |    |    |    |
|         | <b>Всего в Обед</b>                     | <b>710</b>      | <b>23,23</b>     | <b>25,13</b> | <b>112,7</b> | <b>786</b>   |                | <b>0,21</b> | <b>8,57</b>  |    |                           | <b>88,7325</b> | <b>75,7</b>    |           | <b>4,5867</b> |    |    |    |
|         | <b>Всего в день</b>                     |                 | <b>42,18</b>     | <b>43,23</b> | <b>196,1</b> | <b>1 320</b> | <b>4 000</b>   | <b>0,36</b> | <b>15,33</b> |    |                           | <b>84,7902</b> | <b>27,9053</b> | <b>16</b> | <b>6,8814</b> |    |    |    |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |       | ККАЛ   | Витамины (мг)   |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |         |       |        |    |    |    |   |
|---------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|--------|-----------------|-------|----|----|---------------------------|---------|-------|--------|----|----|----|---|
|         |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |       |        | А<br>(рет. экв) | В1    | С  | Д  | К                         | Ca      | Mg    | P      | Fe | I  | Se | F |
| 1       | 2                                        | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8      | 9               | 10    | 11 | 13 | 12                        | 14      | 13    | 15     | 18 | 19 | 20 |   |
|         | Завтрак 1                                |                 |                  |       |        |       |        |                 |       |    |    |                           |         |       |        |    |    |    |   |
| ДП**091 | Омлет натуральный                        | 160             | 11,75            | 15,8  | 25,3   | 320   |        | 0,06            | 0,22  |    |    | 106,693<br>3              | 17,92   |       | 2,6668 |    |    |    |   |
| СУ13/0* | Чай с сахаром                            | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1    | 35    |        |                 |       |    |    | 0,26                      |         |       | 0,03   |    |    |    |   |
| ДП00007 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40              | 3,2              | 0,4   | 18,8   | 104   |        |                 |       |    |    | 1,04                      | 0,28    |       | 0,0267 |    |    |    |   |
| ДП00340 | Яблоки                                   | 100             | 0,3              | 0,4   | 13,8   | 68    |        | 0,03            | 10    |    |    | 16                        | 9       | 11    | 2,2    |    |    |    |   |
|         | Всего в Завтрак 1                        | 500             | 15,35            | 16,63 | 67     | 527   |        | 0,09            | 10,22 |    |    | 23,9933                   | 27,2    | 11    | 4,9235 |    |    |    |   |
|         | Обед                                     |                 |                  |       |        |       |        |                 |       |    |    |                           |         |       |        |    |    |    |   |
| ДЕ2760Е | Суп из овощей со сметаной                | 205             | 2,19             | 4,96  | 12,54  | 155   |        | 0,08            | 9,94  |    |    | 25,5792                   | 23,9167 |       | 0,8896 |    |    |    |   |
| ЯК00111 | Рыба припущенная с овощами (минтай филе) | 90              | 13,4             | 15,15 | 1,45   | 199   |        | 0,15            | 0,23  |    |    | 16,8                      | 24,375  |       | 0,54   |    |    |    |   |
| ЭС***13 | Рис припущенный                          | 155             | 3,6              | 3,94  | 45,2   | 201   | 12 400 | 0,01            |       |    |    | 4,8257                    | 2,0667  | 8,68  | 0,1653 |    |    |    |   |
| ДП**334 | Чай витаминизированный                   | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1    | 35    |        |                 |       |    |    | 0,26                      |         |       | 0,03   |    |    |    |   |
| ДП000*1 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30              | 3                | 0,3   | 16,8   | 83    |        |                 |       |    |    | 0,78                      | 0,21    |       | 0,018  |    |    |    |   |
| ДН123** | Кекс с начинкой                          | 35              | 3                | 3,2   | 25,15  | 125   |        |                 |       |    |    |                           |         |       |        |    |    |    |   |
|         | Всего в Обед                             | 715             | 25,29            | 27,58 | 110,24 | 798   | 12 400 | 0,24            | 10,17 |    |    | 48,2449                   | 50,5684 | 8,68  | 1,6429 |    |    |    |   |
|         | Всего в день                             |                 | 40,64            | 44,21 | 177,24 | 1 325 | 12 400 | 0,33            | 20,39 |    |    | 72,2382                   | 77,7684 | 19,68 | 6,5664 |    |    |    |   |

| № реч.  | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |       |    |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |    |    |    |   | День 9 |
|---------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|------|----------------|-------|----|--------|---------------------------|--------|-------|-------|----|----|----|---|--------|
|         |                                         |                 |                  |       |       |       |      | A<br>(рет.экв) | B1    | C  | D      | K                         | Ca     | Mg    | P     | Fe | I  | Se | F |        |
|         |                                         |                 | Б                | Ж     | У     | Y     |      |                |       |    |        |                           |        |       |       |    |    |    |   |        |
| 1       | 2                                       | 3               | 4                | 5     | 6     | 7     | 8    | 9              | 10    | 11 | 13     | 12                        | 14     | 13    | 15    | 18 | 19 | 20 |   |        |
|         | Завтрак 1                               |                 |                  |       |       |       |      |                |       |    |        |                           |        |       |       |    |    |    |   |        |
| ДП03229 | Салат из белокочанной капусты//         | 60              | 1,3              | 4,3   | 6,1   | 68    |      | 0,02           | 30    |    |        | 37,57                     | 13,69  |       | 0,6   |    |    |    |   |        |
| ДП*0194 | Плов из курицы(филе курицы)             | 180             | 14,1             | 14,4  | 20,4  | 324   |      | 0,14           | 2,09  |    |        | 39,34                     | 64,6   |       | 3,54  |    |    |    |   |        |
| ДП**334 | Чай витаминизированный                  | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1   | 35    |      |                |       |    |        | 0,26                      |        |       | 0,03  |    |    |    |   |        |
| ДП000*5 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1/60            | 2                | 0,6   | 38    | 156   |      |                |       |    |        | 1,56                      | 0,42   |       | 0,036 |    |    |    |   |        |
|         | Всего в Завтрак 1                       | 500             | 17,5             | 19,33 | 73,6  | 583   |      | 0,16           | 32,09 |    |        | 78,73                     | 78,71  |       | 4,206 |    |    |    |   |        |
|         | Обед                                    |                 |                  |       |       |       |      |                |       |    |        |                           |        |       |       |    |    |    |   |        |
| СУ02000 | Рассольник ленинградский со сметаной    | 200/5           | 9                | 4,2   | 19,68 | 120   |      | 0,06           | 5,36  |    |        | 12,46                     | 17,99  |       | 0,68  |    |    |    |   |        |
| СВ*4009 | Наггетсы из мяса птицы с соусом         | 60/30           | 8,3              | 12,36 | 17,62 | 197   |      | 0,07           | 0,79  |    | 144,38 | 12,63                     | 52,67  | 18,61 | 1,41  |    |    |    |   |        |
| СУ06003 | Картофельное пюре                       | 150             | 3,08             | 4,92  | 20    | 138   |      | 0,12           | 10,4  |    |        | 35,62                     | 28,6   |       | 1,04  |    |    |    |   |        |
| СУ13/0* | Чай с сахаром                           | 200             | 0,1              | 0,03  | 9,1   | 35    |      |                |       |    |        | 0,26                      |        |       | 0,03  |    |    |    |   |        |
| ДП000*1 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30              | 3                | 0,3   | 16,8  | 83    |      |                |       |    |        | 0,78                      | 0,21   |       | 0,018 |    |    |    |   |        |
| Пд**000 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30              | 3,53             | 2,33  | 17,3  | 122   |      | 0,05           | 0,29  |    |        | 8,4525                    | 7,41   |       | 0,48  |    |    |    |   |        |
|         | Всего в Обед                            | 705             | 27,01            | 24,14 | 100,5 | 695   |      | 0,3            | 16,84 |    | 144,38 | 70,2025                   | 106,88 | 18,61 | 3,658 |    |    |    |   |        |
|         | Всего в день                            |                 | 44,51            | 43,47 | 174,1 | 1 278 |      | 0,46           | 48,93 |    | 144,38 | 48,9325                   | 185,59 | 18,61 | 7,864 |    |    |    |   |        |

[illegible]