

"Согласовано"

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Московской области  
в городах Королев, Фрязино, Юбилейный,  
Лосино-Петровский  
Щелковском р-не  
Голованева М.Л.

---

"Утверждаю"

Ген.директор  
ООО "Продмед"  
Беспалов С.А.

---



---

**Примерное десятидневное комплексное меню  
завтраков и обедов  
для обучающихся в Муниципальных общеобразовательных учреждениях  
города Королев  
с 11 и старше  
на 2017-2018 гг.**

---

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калорийность (ККал) | С (мг)  | Са (мг)  | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) |
|----------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|---------------------|---------|----------|---------|---------|---------|
| Завтрак        |   |                 |           |          |              |                     |         |          |         |         |         |
| 204/15         | Макароны с сыром  | 150/30          | 12,18     | 14,33    | 33,050       | 301,0               | 0,100   | 265,68   | 1,110   | 0,080   | 0,110   |
| 6/15           | Бутерброд с колбасой в/к  | 20/20           | 5,30      | 8,26     | 11,86        | 124,0               |         | 9        | 0,62    | 0,080   | 0,090   |
| тгк            | Фрукт свежий  | 100             | 0,4       | 0,40     | 9,80         | 44,4                | 10,0    | 16,0     | 2,20    | 0,01    | 0,020   |
| тгк            | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58      | 0,2      | 9,66         | 46,8                |         | 4,6      | 0,2     | 0,010   | 0,01    |
| 376/15         | Чай с сахаром   | 200             | 0,070     | 0,02     | 15,00        | 60,00               |         | 11,10    | 0,280   |         |         |
| Итого завтрак: |   |                 | 19,53     | 23,21    | 79,37        | 576,12              | 10,10   | 306,34   | 4,43    | 0,18    | 0,23    |
| Обед           |   |                 |           |          |              |                     |         |          |         |         |         |
| тгк            | Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 0,80      | 0,10     | 1,70         | 11,0                | 7,0     | 17,0     | 0,50    | 0,030   | 0,020   |
| 99/15          | Суп овощной на курином бульоне  | 250             | 1,59      | 4,99     | 9,15         | 95,25               | 10,38   | 34,85    | 0,7800  | 0,070   | 0,0500  |
| 288/330/15     | Рагу куриное в сметанном соусе  | 100 (60/40)     | 17,5      | 18,51    | 2,50         | 237,5               | 2,95    | 41       | 1,70    | 0,100   | 0,13    |
| 171/15         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 180/5           | 10,660    | 7,560    | 50,75        | 302,3               |         | 18,370   | 5,6500  | 0,180   | 0,220   |
| тгк            | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/20           | 2,24      | 0,4      | 21,33        | 92,0                |         | 9,2      | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 345/15         | Компот из красной смородины   | 200             | 0,08      | 0,03     | 20,5         | 84,00               | 2,8     | 28,00    | 0,600   | 0,001   | 0,001   |
| Итого обед:    |   |                 | 32,8300   | 31,6300  | 105,9600     | 822,0300            | 23,1300 | 148,7600 | 10,4500 | 0,4040  | 0,4440  |
| Итого за день: |   |                 | 52,3600   | 54,8400  | 185,3300     | 1398,1500           | 33,2300 | 455,1000 | 14,8800 | 0,5840  | 0,6740  |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г)  | Углеводы (г) | Калорийность (ККал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) |
|----------------|---|-----------------|-----------|-----------|--------------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Завтрак        |   |                 |           |           |              |                     |        |         |         |         |         |
| 210/15         | Омлет натуральный с зеленым горошком (огурец свежий по сезону)                                    | 215             | 15,790    | 29,950    | 40,68        | 471,10              | 2,12   | 117,85  | 3,450   | 0,310   | 0,410   |
| тк             | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58      | 0,2       | 9,66         | 46,8                |        | 4,6     | 0,2     | 0,010   | 0,01    |
| 377/15         | Чай с лимоном и сахаром   | 200             | 0,1300    | 0,0200    | 15,200       | 62,000              | 2,83   | 14,20   | 0,3600  | 0,00000 | 0,00000 |
| Итого завтрак: |   |                 | 17,500    | 30,170    | 65,540       | 579,860             | 4,950  | 136,650 | 4,030   | 0,320   | 0,420   |
| Обед           |   |                 |           |           |              |                     |        |         |         |         |         |
| 47/15          | Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 1,700     | 5,0000    | 8,4500       | 85,700              | 19,82  | 52,230  | 0,6700  | 0,01600 | 0,03300 |
| 111/15         | Суп вермишелевый с курами   | 250/20          | 7,08      | 10,240000 | 13,100000    | 182,600000          | 1,42   | 38,500  | 1,1000  | 0,06300 | 0,05400 |
| 234/15         | Шницель рыбный с маслом сливочным   | 100             | 14,120    | 13,5200   | 13,470       | 167,270             | 0,560  | 33,250  | 1,1900  | 0,07500 | 0,08700 |
| 312/15         | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 180/5           | 3,620     | 5,7600    | 24,5300      | 164,700             | 21,79  | 44,36   | 1,2100  | 0,17000 | 0,13000 |
| тк             | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/20           | 2,24      | 0,4       | 21,33        | 92,0                |        | 9,2     | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 342/15         | Компот из яблок   | 200             | 0,1600    | 0,1600    | 27,8800      | 114,600             | 0,90   | 14,180  | 0,9500  | 0,01000 | 0,01000 |
| Итого обед:    |   |                 | 28,92     | 35,12     | 108,76       | 806,87              | 44,49  | 191,72  | 6,34    | 0,36    | 0,34    |
| Итого за день: |   |                 | 46,420    | 65,290    | 174,300      | 1386,730            | 49,440 | 328,370 | 10,370  | 0,677   | 0,757   |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда   | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калорийность (Ккал) | С (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) |
|----------------|--|-----------------|-----------|----------|--------------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Завтрак        |  |                 |           |          |              |                     |        |         |         |         |         |
| 181/15         | Каша молочная манная с маслом сливочным  | 200/5           | 5,730     | 10,070   | 39,790       | 273,37              | 1,093  | 125,95  | 0,470   | 0,0750  | 0,160   |
| 3/15           | Бутерброд с сыром и маслом сливочным   | 20/10/20        | 5,80      | 8,30     | 14,83        | 157,0               | 0,11   | 139     | 0,49    | 0,050   | 0,060   |
| 382/15         | Какао Несвик с молоком и сахаром   | 200             | 4,080     | 3,540    | 17,580       | 118,60              | 1,59   | 152,22  | 0,480   | 0,1200  | 0,120   |
| Итого завтрак: |  |                 | 15,61     | 21,91    | 72,20        | 548,97              | 2,79   | 417,37  | 1,44    | 0,25    | 0,34    |
| Обед           |  |                 |           |          |              |                     |        |         |         |         |         |
| ттк            | Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 0,8500    | 5,0500   | 2,570        | 59,10               | 4,12   | 23,73   | 0,6000  | 0,07000 | 0,1000  |
| 101/15         | Суп картофельный с рыбой консервир.  | 250/10          | 4,300000  | 3,240000 | 15,590000    | 119,750000          | 11,29  | 39,860  | 1,2500  | 0,11000 | 0,12000 |
| 260/15         | Гуляш из мяса  | 120 (80/40)     | 12,770    | 33,830   | 3,470        | 370,80              | 1,1    | 24,0    | 2,650   | 0,3400  | 0,1100  |
| 171/15         | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным  | 180/5           | 4,520     | 6,660    | 48           | 260,03              |        | 1,69    | 0,650   | 0,0230  | 0,0360  |
| ттк            | Хлеб ржаной, пшеничный   | 20/20           | 2,24      | 0,4      | 21,33        | 92,0                |        | 9,2     | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 349/15         | Компот из сухофруктов  | 200             | 0,66      | 0,09     | 32,0         | 132,80              | 0,7    | 32,48   | 0,700   | 0,020   | 0,020   |
| Итого обед:    |  |                 | 25,34     | 49,31    | 123,28       | 1034,48             | 17,24  | 130,96  | 7,07    | 0,59    | 0,41    |
| Итого за день: |  |                 | 40,950    | 71,220   | 195,480      | 1583,450            | 20,033 | 548,330 | 8,510   | 0,831   | 0,749   |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда (г) | Белки (г)     | Жиры (г)      | Углеводы (г)   | Калорийность (ККал) | С (мг)        | Ca (мг)        | Fe (мг)       | B1 (мг)      | B2 (мг)      |
|-----------------------|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |   |                 |               |               |                |                     |               |                |               |              |              |
| 223/15                | Запеканка творожная с соусом молочным                                       | 150/50          | 28,910        | 22,690        | 62,810         | 571,20              | 0,610         | 404,51         | 1,760         | 0,3300       | 0,4500       |
| тпк                   | Кондитерское изделие  | 40              | 2,2           | 17,3          | 30,84          | 213                 |               | 8,3            | 0,57          | 0,02         | 0,015        |
| 377/15                | Чай с лимоном и сахаром   | 200             | 0,1300        | 0,0200        | 15,200         | 62,000              | 2,83          | 14,20          | 0,3600        | 0,00000      | 0,00000      |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |                 | <b>31,200</b> | <b>40,020</b> | <b>108,850</b> | <b>846,530</b>      | <b>3,440</b>  | <b>426,980</b> | <b>2,690</b>  | <b>0,345</b> | <b>0,465</b> |
| <b>Обед</b>           |   |                 |               |               |                |                     |               |                |               |              |              |
| тпк                   | Салат "Осенний" с м.р. (Салат из свежих овощей с капустой и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 2,000         | 10,000        | 9,000          | 187,000             | 20,500        | 83,000         | 1,500         | 0,03300      | 0,03300      |
| 102/15                | Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне                    | 250/15          | 5,490000      | 5,280000      | 16,540000      | 148,250000          | 5,83          | 42,680         | 2,0500        | 0,12500      | 0,17500      |
| 294                   | Котлета куриная с маслом сливочным  | 100             | 17,740        | 14,290        | 13,870         | 243,75              | 0,760         | 50,95          | 3,090         | 0,12000      | 0,2000       |
| 203/15                | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                              | 180/5           | 6,760         | 7,170         | 41             | 242,68              | 0             | 15,06          | 1,000         | 0,0470       | 0,0600       |
| тпк                   | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/20           | 2,24          | 0,4           | 21,33          | 92,0                |               | 9,2            | 1,2           | 0,023        | 0,02         |
| 345/15                | Компот из черной смородины  | 200             | 0,52          | 0,18          | 28,9           | 122,60              | 27,6          | 23,70          | 0,710         | 0,010        | 0,020        |
| <b>Итого обед:</b>    |   |                 | <b>34,75</b>  | <b>37,36</b>  | <b>130,19</b>  | <b>1036,28</b>      | <b>54,69</b>  | <b>224,59</b>  | <b>9,57</b>   | <b>0,36</b>  | <b>0,51</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |   |                 | <b>65,950</b> | <b>77,380</b> | <b>239,040</b> | <b>1882,810</b>     | <b>58,130</b> | <b>651,570</b> | <b>12,260</b> | <b>0,703</b> | <b>0,976</b> |

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда   | Выход блюда (г) | Белки (г)      | Жиры (г)       | Углеводы (г)    | Калорийность (ККал) | С (мг)         | Са (мг)         | Fe (мг)        | В1 (мг)       | В2 (мг)       |
|-----------------------|--|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>        |  |                 |                |                |                 |                     |                |                 |                |               |               |
| 175/15                | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным  | 200/5           | 5,71           | 11,850         | 43,960          | 281,81              | 0,910          | 125,57          | 0,690          | 0,0930        | 0,1300        |
| 6/15                  | Бутерброд с колбасой в/к   | 20/20           | 5,30           | 8,26           | 11,86           | 124,0               |                | 9               | 0,62           | 0,080         | 0,090         |
| 382/15                | Какао с молоком и сахаром  | 200             | 4,080          | 3,540          | 17,580          | 118,60              | 1,59           | 152,22          | 0,480          | 0,1200        | 0,120         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |                 | <b>15,09</b>   | <b>23,65</b>   | <b>73,40</b>    | <b>524,41</b>       | <b>2,50</b>    | <b>286,75</b>   | <b>1,79</b>    | <b>0,29</b>   | <b>0,34</b>   |
| <b>Обед</b>           |  |                 |                |                |                 |                     |                |                 |                |               |               |
| 52/15                 | Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 1,4000         | 6,0200         | 8,2700          | 92,800              | 6,65           | 35,470          | 1,3200         | 0,01600       | 0,03300       |
| 88/15                 | Щи из свежей капусты со сметаной   | 250/5           | 1,760000       | 4,950000       | 7,900000        | 89,750000           | 15,770         | 49,250          | 0,8300         | 0,04400       | 0,05600       |
| 259/15                | Жаркое по-домашнему с мясом  | 250             | 26,01          | 25,8400        | 23,6900         | 421,420             | 9,66           | 43,580          | 5,5100         | 0,16000       | 0,25000       |
| тк                    | Хлеб ржаной, пшеничный   | 20/20           | 2,24           | 0,4            | 21,33           | 92,0                |                | 9,2             | 1,2            | 0,023         | 0,02          |
| 342/15                | Компот из яблок  | 200             | 0,1600         | 0,1600         | 27,8800         | 114,600             | 0,90           | 14,180          | 0,9500         | 0,01000       | 0,01000       |
| <b>Итого обед:</b>    |  |                 | <b>31,5700</b> | <b>37,4100</b> | <b>89,0700</b>  | <b>810,5700</b>     | <b>32,9800</b> | <b>151,6800</b> | <b>9,8300</b>  | <b>0,2530</b> | <b>0,3720</b> |
| <b>Итого за день:</b> |  |                 | <b>46,6600</b> | <b>61,0600</b> | <b>162,4700</b> | <b>1334,9800</b>    | <b>35,4800</b> | <b>438,4300</b> | <b>11,6200</b> | <b>0,5460</b> | <b>0,7120</b> |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда   | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г)  | Углеводы (г) | Калорийность (ККал) | С (мг) | Са (мг)  | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) |
|-----------------------|--|-----------------|-----------|-----------|--------------|---------------------|--------|----------|---------|---------|---------|
| <b>Завтрак</b>        |  |                 |           |           |              |                     |        |          |         |         |         |
| 252/15                | Сарделька отварная   | 60              | 6,8       | 13,67     | 0,89         | 155,7               |        | 16,050   | 1,1100  | 0,07000 | 0,07000 |
| 203/15                | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным   | 180/5           | 6,760     | 7,170     | 41           | 242,68              | 0      | 15,06    | 1,000   | 0,0470  | 0,0600  |
| ткк                   | Кондитерское изделие   | 40              | 2,2       | 17,3      | 30,84        | 213                 |        | 8,3      | 0,57    | 0,02    | 0,015   |
| ткк                   | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58      | 0,2       | 9,66         | 46,8                |        | 4,6      | 0,2     | 0,010   | 0,01    |
| 376/15                | Чай с сахаром  | 200             | 0,070     | 0,02      | 15,00        | 60,00               |        | 11,10    | 0,280   |         |         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |                 | 17,410    | 38,370    | 96,980       | 718,490             | 0,000  | 55,080   | 3,180   | 0,142   | 0,155   |
| <b>Обед</b>           |  |                 |           |           |              |                     |        |          |         |         |         |
| ткк                   | Салат из зеленого горошка с картофелем и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 0,8500    | 5,0500    | 2,570        | 59,10               | 4,12   | 23,73    | 0,6000  | 0,12000 | 0,1700  |
| 111/15                | Суп вермишелевый с курами  | 250/20          | 7,08      | 10,240000 | 13,100000    | 182,600000          | 1,42   | 38,500   | 1,1000  | 0,06300 | 0,05400 |
| 278/15                | Тефтели из говядины с соусом томатным  | 130(80/50)      | 9,6100    | 10,6500   | 12,6700      | 185,550             | 0,9200 | 47,56    | 1,0400  | 0,08300 | 0,09000 |
| 171/15                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  | 180/5           | 10,660    | 7,560     | 50,75        | 302,3               |        | 18,370   | 5,6500  | 0,180   | 0,220   |
| ткк                   | Хлеб ржаной, пшеничный   | 20/20           | 2,24      | 0,4       | 21,33        | 92,0                |        | 9,2      | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 345/15                | Компот из красной смородины  | 200             | 0,08      | 0,03      | 20,5         | 84,00               | 2,8    | 28,00    | 0,600   | 0,001   | 0,001   |
| <b>Итого обед:</b>    |  |                 | 30,5200   | 33,9700   | 120,9500     | 905,5300            | 9,2600 | 165,3600 | 10,2100 | 0,4700  | 0,5580  |
| <b>Итого за день:</b> |  |                 | 47,9300   | 72,3400   | 217,9300     | 1624,0200           | 9,2600 | 220,4400 | 13,3900 | 0,6120  | 0,7130  |

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда   | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калорийность (ККал) | С (мг)  | Са (мг)  | Fe (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) |
|----------------|--|-----------------|-----------|----------|--------------|---------------------|---------|----------|---------|---------|---------|
| Завтрак        |  |                 |           |          |              |                     |         |          |         |         |         |
| 174/15         | Каша молочная рисовая с маслом сливочным   | 200/5           | 5,83      | 3,550    | 55,090       | 263,75              | 0,950   | 126,53   | 0,600   | 0,0930  | 0,0930  |
| 399/15         | Блинчики с джемом  | 60              | 3,0       | 1,6      | 19,65        | 105                 | 0       | 12,9     | 0,64    | 0,06    | 0,036   |
| тк             | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,58      | 0,2      | 9,66         | 46,8                |         | 4,6      | 0,2     | 0,010   | 0,01    |
| 382/15         | Какао Несвик с молоком и сахаром   | 200             | 4,080     | 3,540    | 17,580       | 118,60              | 1,59    | 152,22   | 0,480   | 0,1200  | 0,120   |
| Итого завтрак: |  |                 | 14,450    | 8,860    | 101,980      | 533,980             | 2,602   | 296,230  | 1,940   | 0,280   | 0,259   |
| Обед           |  |                 |           |          |              |                     |         |          |         |         |         |
| 52/15          | Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 1,4000    | 6,0200   | 8,2700       | 92,800              | 6,65    | 35,470   | 1,3200  | 0,01600 | 0,03300 |
| 102/15         | Суп картофельный с фасолью и гречками на курином бульоне                                 | 250/15          | 5,490000  | 5,280000 | 16,540000    | 148,250000          | 5,83    | 42,680   | 2,0500  | 0,12500 | 0,17500 |
| 288/330/15     | Куры запеченные со сметаной  | 100             | 17,740    | 14,290   | 13,880       | 243,75              | 0,760   | 50,95    | 3,090   | 0,12500 | 0,2000  |
| 321/15         | Капуста тушеная  | 180             | 3,720     | 5,8300   | 16,9700      | 135,180             | 30,89   | 99,82    | 1,4500  | 0,06000 | 0,06000 |
| тк             | Хлеб ржаной, пшеничный   | 20/20           | 2,24      | 0,4      | 21,33        | 92,0                |         | 9,2      | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 342/15         | Компот из яблок  | 200             | 0,1600    | 0,1600   | 27,8800      | 114,600             | 0,90    | 14,180   | 0,9500  | 0,01000 | 0,01000 |
| Итого обед:    |  |                 | 30,7500   | 32,0200  | 104,8700     | 826,5800            | 45,0300 | 252,3000 | 10,0800 | 0,3590  | 0,5010  |
| Итого за день: |  |                 | 45,2000   | 40,8800  | 206,8500     | 1360,5600           | 47,6320 | 548,5300 | 12,0200 | 0,6390  | 0,7600  |



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда (г) | Белки (г)     | Жиры (г)      | Углеводы (г)   | Калорийность (ККал) | С (мг)        | Са (мг)        | Fe (мг)       | В1 (мг)      | В2 (мг)      |
|-----------------------|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |   |                 |               |               |                |                     |               |                |               |              |              |
| 222/15                | Пудинг творожный с соусом сладким   | 150/50          | 28,370        | 19,360        | 53,350         | 500,80              | 1,150         | 254,53         | 1,630         | 0,2300       | 0,3300       |
| тк                    | Фрукт свежий  | 150             | 0,6           | 0,60          | 14,70          | 66,6                | 15,0          | 24,0           | 3,30          | 0,02         | 0,030        |
| 377/15                | Чай с лимоном и сахаром   | 200             | 0,1300        | 0,0200        | 15,200         | 62,000              | 2,83          | 14,20          | 0,3600        | 0,00000      | 0,00000      |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |                 | <b>29,100</b> | <b>19,980</b> | <b>83,250</b>  | <b>629,400</b>      | <b>18,980</b> | <b>292,730</b> | <b>5,290</b>  | <b>0,245</b> | <b>0,360</b> |
| <b>Обед</b>           |   |                 |               |               |                |                     |               |                |               |              |              |
| 47/15                 | Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 1,700         | 5,0000        | 8,4500         | 85,700              | 19,82         | 52,230         | 0,6700        | 0,01600      | 0,03300      |
| 101/15                | Суп рисовый с курами  | 250/20          | 6,67          | 7,8800        | 12,210         | 151,350             | 8,72          | 37,900         | 1,2500        | 0,09800      | 0,08700      |
| 262/15                | Гуляш из отварного сердца   | 100 (80/20)     | 16,350        | 11,480        | 3,560          | 190,00              | 1,74          | 34,4           | 4,950         | 0,3400       | 0,7100       |
| 203/15                | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 180/5           | 6,760         | 7,170         | 41             | 242,68              | 0             | 15,06          | 1,000         | 0,0470       | 0,0600       |
| тк                    | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/20           | 2,24          | 0,4           | 21,33          | 92,0                |               | 9,2            | 1,2           | 0,023        | 0,02         |
| 345/15                | Компот из заморож.ягод в ас-те  | 200             | 0,52          | 0,18          | 28,9           | 122,60              | 27,6          | 23,70          | 0,710         | 0,220        | 0,300        |
| <b>Итого обед:</b>    |   |                 | <b>34,24</b>  | <b>32,15</b>  | <b>115,00</b>  | <b>884,33</b>       | <b>57,88</b>  | <b>172,47</b>  | <b>9,80</b>   | <b>0,74</b>  | <b>1,21</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |   |                 | <b>63,340</b> | <b>52,130</b> | <b>198,250</b> | <b>1513,730</b>     | <b>76,860</b> | <b>465,200</b> | <b>15,090</b> | <b>0,989</b> | <b>1,573</b> |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калорийность (ККал) | С (мг) | Ca (мг) | Fe (мг) | B1 (мг) | B2 (мг) |
|----------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|---------------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Завтрак</b> |   |                 |           |          |              |                     |        |         |         |         |         |
| 213/15         | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 200             | 14,160    | 24,910   | 11,67        | 327,28              | 8,64   | 8,73    | 2,930   | 0,330   | 0,350   |
| 4/16           | Бутерброд с маслом сливочным  | 10/20           |           |          |              |                     |        |         |         |         |         |
| ткк            | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58      | 0,2      | 9,66         | 46,8                |        | 4,6     | 0,2     | 0,010   | 0,01    |
| 376/15         | Чай с сахаром   | 200             | 0,070     | 0,02     | 15,00        | 60,00               |        | 11,10   | 0,280   |         |         |
| Итого завтрак: |   |                 | 15,810    | 25,130   | 36,330       | 434,040             | 8,640  | 24,430  | 3,430   | 0,340   | 0,360   |
| <b>Обед</b>    |   |                 |           |          |              |                     |        |         |         |         |         |
| ткк            | Салат из соленых огурцов с картофелем и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону) | 100 (100)       | 0,80      | 0,10     | 1,70         | 11,0                | 7,0    | 17,0    | 0,50    | 0,030   | 0,020   |
| 82/15          | Борщ из свежей капусты со сметаной  | 250/5           | 1,800000  | 4,930000 | 10,940000    | 103,750000          | 10,680 | 49,730  | 1,2300  | 0,05000 | 0,05000 |
| 234/15         | Котлета рыбная с маслом сливочным   | 100             | 14,120    | 13,5200  | 13,470       | 167,270             | 0,560  | 33,250  | 1,1900  | 0,07500 | 0,08700 |
| 312/15         | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 180/5           | 3,620     | 5,7600   | 24,5300      | 164,700             | 21,79  | 44,36   | 1,2100  | 0,17000 | 0,13000 |
| ткк            | Хлеб ржаной, пшеничный  | 20/20           | 2,24      | 0,4      | 21,33        | 92,0                |        | 9,2     | 1,2     | 0,023   | 0,02    |
| 349/15         | Компот из сухофруктов   | 200             | 0,66      | 0,09     | 32,0         | 132,80              | 0,7    | 32,48   | 0,700   | 0,020   | 0,020   |
| Итого обед:    |   |                 | 23,24     | 24,84    | 103,98       | 671,52              | 40,76  | 186,02  | 6,05    | 0,37    | 0,33    |
| Итого за день: |   |                 | 39,050    | 49,970   | 140,310      | 1105,560            | 49,400 | 210,450 | 9,480   | 0,708   | 0,690   |

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 11 и старше

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда   | Выход блюда (г) | Белки (г)     | Жиры (г)      | Углеводы (г)   | Калорийность (ККал) | С (мг)        | Ca (мг)        | Fe (мг)      | B1 (мг)      | B2 (мг)      |
|-----------------------|--|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |  |                 |               |               |                |                     |               |                |              |              |              |
| 173/15                | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным                                     | 200/5           | 8,120         | 10,390        | 51,010         | 330,67              | 0,910         | 138,16         | 2,230        | 0,1200       | 0,170        |
| 3/15                  | Бутерброд с сыром  | 20/20           | 4,64          | 6,64          | 11,86          | 125,6               | 0,088         | 111            | 0,39         | 0,040        | 0,048        |
| 382/15                | Какао с молоком и сахаром  | 200             | 4,080         | 3,540         | 17,580         | 118,60              | 1,59          | 152,22         | 0,480        | 0,1200       | 0,120        |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |                 | <b>16,840</b> | <b>20,570</b> | <b>80,450</b>  | <b>574,870</b>      | <b>2,588</b>  | <b>401,580</b> | <b>3,100</b> | <b>0,280</b> | <b>0,338</b> |
| <b>Обед</b>           |  |                 |               |               |                |                     |               |                |              |              |              |
| 67/15                 | Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону) | 100 (100)       | 1,40          | 10,03         | 7,28           | 125,2               | 9,7           | 31,2           | 0,83         | 0,043        | 0,038        |
| 96/15                 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной                        | 250/5           | 2,260000      | 5,320000      | 15,970000      | 120,850000          | 14,6600       | 16,960         | 1,0500       | 0,07500      | 0,07500      |
| 291/15                | Плов с курицей   | 250(80/170)     | 25,1200       | 18,7500       | 48,5000        | 440,000             | 7,00          | 54,760         | 2,4100       | 0,38000      | 0,4900       |
| тк                    | Хлеб ржаной, пшеничный   | 20/20           | 2,24          | 0,4           | 21,33          | 92,0                |               | 9,2            | 1,2          | 0,023        | 0,02         |
| 342/15                | Компот из яблок  | 200             | 0,1600        | 0,1600        | 27,8800        | 114,600             | 0,90          | 14,180         | 0,9500       | 0,01000      | 0,01000      |
| <b>Итого обед:</b>    |  |                 | <b>31,180</b> | <b>34,700</b> | <b>120,960</b> | <b>892,620</b>      | <b>32,230</b> | <b>126,270</b> | <b>6,460</b> | <b>0,531</b> | <b>0,636</b> |
| <b>Итого за день:</b> |  |                 | <b>48,020</b> | <b>55,270</b> | <b>201,410</b> | <b>1467,490</b>     | <b>34,818</b> | <b>527,850</b> | <b>9,560</b> | <b>0,811</b> | <b>0,974</b> |

| Средние показания на день    | пищевые вещества |       |        | энергет. ценн. ккал |
|------------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|
|                              | Б                | Ж     | У      |                     |
| Потребность по Сан ПиН (50%) | 45,00            | 46,00 | 191,50 | 1356,50             |
| По меню                      | 49,59            | 60,04 | 192,14 | 1465,75             |