

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор  
ОАО «Общепит»

С.А. Черкезова

« 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
родительского комитета

 Т. С. Толстова

« 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ  
им. М. К. Овсянникова с. Исаклы



Е. Н. Нестерова

« 29 » августа 2025 г.

# Примерное цикличное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы на 2025-2026 учебный год

для обучающихся 5-11 классов

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 50           | 0,4              | 0,0     | 1,2         | 7,0                           | 4,98     | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 11,46                | 20,93  | 6,98   | 0,50   | 70,26  | 1,49   | 0,00   | 0,01  |              | 2008             |
| ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)                 | 75           | 19,4             | 26,0    | 0,0         | 312,2                         | 0,00     | 0,04   | 0,19   | 0,01  | 0,00   | 12,04                | 184,81 | 17,58  | 1,29   | 124,21 | 0,12   | 0,02   | 0,00  | 293          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200             | 200          | 11,5             | 9,8     | 52,1        | 342,0                         | 0,00     | 0,30   | 0,16   | 0,00  | 0,00   | 35,57                | 255,07 | 171,28 | 6,03   | 358,15 | 3,10   | 0,01   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200          | 0,3              | 0,2     | 24,2        | 103,2                         | 23,06    | 0,01   | 0,02   | 0,04  | 0,00   | 14,96                | 3,38   | 4,47   | 0,66   | 77,09  | 0,53   | 0,00   | 0,00  | 388          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                          | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 565          | 34,6             | 36,2    | 97,7        | 859,1                         | 28,04    | 0,43   | 0,41   | 0,06  | 0,00   | 83,23                | 497,79 | 213,50 | 9,28   | 681,31 | 5,25   | 0,03   | 0,04  |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 34,6             | 36,2    | 97,7        | 859,1                         | 28,04    | 0,43   | 0,41   | 0,06  | 0,00   | 83,23                | 497,79 | 213,50 | 9,28   | 681,31 | 5,25   | 0,03   | 0,04  |              |                  |

# 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8         | 4,8                           | 5,03     | 0,01   | 0,01   | 0,03  | 0,00   | 2,81                 | 5,23   | 4,02   | 0,20   | 58,29  | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 2008         |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ            | 80           | 20,0             | 20,4    | 10,0        | 303,9                         | 0,80     | 0,10   | 0,15   | 0,04  | 0,00   | 23,11                | 180,80 | 26,94  | 2,25   | 280,13 | 4,72   | 0,00   | 0,12  | 295          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200         | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 0,01  | 202.1        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 555          | 30,6             | 27,2    | 92,1        | 737,2                         | 5,85     | 0,27   | 0,21   | 0,09  | 0,05   | 87,28                | 279,86 | 62,16  | 4,95   | 489,20 | 6,14   | 0,02   | 0,14  |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 30,6             | 27,2    | 92,1        | 737,2                         | 5,85     | 0,27   | 0,21   | 0,09  | 0,05   | 87,28                | 279,86 | 62,16  | 4,95   | 489,20 | 6,14   | 0,02   | 0,14  |              |                  |

# 3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300 | 300          | 18,1             | 25,8    | 43,4        | 479,1                         | 22,99    | 0,29   | 0,25   | 0,05  | 0,00   | 49,41                | 251,27 | 70,91  | 3,52   | 1 706,57 | 16,78  | 0,00   | 0,16  | 259          | 2011             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 25,7        | 105,0                         | 13,00    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 5,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436          | 2008             |
| Хлеб Пшеничный 40                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 540          | 21,3             | 26,0    | 89,1        | 678,9                         | 35,99    | 0,37   | 0,27   | 0,05  | 0,00   | 66,61                | 289,87 | 87,11  | 4,32   | 1 758,17 | 16,78  | 0,00   | 0,16  |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 21,3             | 26,0    | 89,1        | 678,9                         | 35,99    | 0,37   | 0,27   | 0,05  | 0,00   | 66,61                | 289,87 | 87,11  | 4,32   | 1 758,17 | 16,78  | 0,00   | 0,16  |              |                  |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60           | 0,9              | 3,0     | 5,3         | 53,0                          | 10,31    | 0,01   | 0,02   | 0,03  | 0,00   | 26,73                | 14,82  | 7,94   | 0,49   | 103,15 | 1,42   | 0,00   | 0,01  | 45           | 2011             |  |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ                | 90           | 9,4              | 11,4    | 2,3         | 149,8                         | 0,39     | 0,04   | 0,07   | 0,02  | 0,00   | 12,52                | 83,78  | 12,36  | 0,88   | 128,49 | 1,96   | 0,00   | 0,06  | 270          | 2011             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 200          | 4,9              | 7,9     | 51,8        | 297,9                         | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 37,91                | 101,48 | 37,14  | 0,78   | 75,03  | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 304          | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |  |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:           | 590          | 18,3             | 22,6    | 98,9        | 672,8                         | 10,71    | 0,16   | 0,14   | 0,09  | 0,14   | 94,81                | 233,68 | 72,45  | 2,95   | 359,48 | 4,38   | 0,01   | 0,11  |              |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 18,3             | 22,6    | 98,9        | 672,8                         | 10,71    | 0,16   | 0,14   | 0,09  | 0,14   | 94,81                | 233,68 | 72,45  | 2,95   | 359,48 | 4,38   | 0,01   | 0,11  |              |                  |  |

# 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 2,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 9,60  | 5,60   | 0,24   | 56,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Котлета домашняя               | 80           | 9,4              | 11,4    | 3,0         | 151,7                         | 0,22     | 0,04   | 0,06   | 0,01  | 0,02   | 12,45                | 88,07 | 12,85  | 1,26   | 159,28 | 3,20   | 0,00   | 0,04  | 271          | 2011             |

|                       |          |      |      |      |       |       |      |      |      |      |        |        |       |      |          |       |      |      |     |      |
|-----------------------|----------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|----------|-------|------|------|-----|------|
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200 | 200      | 4,5  | 7,1  | 30,4 | 203,6 | 14,76 | 0,17 | 0,15 | 0,04 | 0,11 | 60,84  | 120,38 | 42,77 | 1,73 | 1 083,76 | 11,96 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ         | 200/15/7 | 0,1  | 0,0  | 14,9 | 60,8  | 0,79  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,49  | 4,66   | 4,34  | 0,41 | 21,28    | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40     | 40       | 3,1  | 0,2  | 20,1 | 94,7  | 0,00  | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20   | 33,60  | 13,20 | 0,80 | 51,60    | 0,00  | 0,00 | 0,01 |     |      |
| Итого за прием пищи:  | 582      | 17,4 | 18,7 | 69,0 | 516,1 | 17,77 | 0,28 | 0,25 | 0,05 | 0,13 | 104,18 | 256,31 | 78,76 | 4,44 | 1 372,32 | 15,16 | 0,00 | 0,09 |     |      |
| Всего за день:        |          | 17,4 | 18,7 | 69,0 | 516,1 | 17,77 | 0,28 | 0,25 | 0,05 | 0,13 | 104,18 | 256,31 | 78,76 | 4,44 | 1 372,32 | 15,16 | 0,00 | 0,09 |     |      |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          | 2,10     | 0,01   | 0,02   | 0,06  | 0,00   | 12,30                | 11,10  | 4,50   | 0,21   | 94,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Сосиска отварная                         | 120          | 13,4             | 29,3    | 0,5         | 319,1                         | 0,00     | 0,25   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 43,19                | 194,31 | 23,99  | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 254          | 2008             |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200 | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 0,01  | 202.1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД                       | 200          | 0,3              | 0,1     | 27,3        | 113,1                         | 2,40     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 20,31                | 10,80  | 10,82  | 0,18   | 103,61 | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 342.2        | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 590          | 24,6             | 38,8    | 96,7        | 837,1                         | 4,50     | 0,42   | 0,07   | 0,08  | 0,05   | 126,40               | 306,34 | 66,68  | 4,92   | 335,43 | 1,82   | 0,02   | 0,02  |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 24,6             | 38,8    | 96,7        | 837,1                         | 4,50     | 0,42   | 0,07   | 0,08  | 0,05   | 126,40               | 306,34 | 66,68  | 4,92   | 335,43 | 1,82   | 0,02   | 0,02  |              |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80           | 20,0             | 20,4    | 10,0        | 303,9                         | 0,80     | 0,10   | 0,15   | 0,04  | 0,00   | 23,11                | 180,80 | 26,94  | 2,25   | 280,13 | 4,72   | 0,00   | 0,12  | 295          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200        | 200          | 11,5             | 9,8     | 52,1        | 342,0                         | 0,00     | 0,30   | 0,16   | 0,00  | 0,00   | 35,57                | 255,07 | 171,28 | 6,03   | 358,15 | 3,10   | 0,01   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| Соус красный основной                 | 50           | 0,4              | 2,5     | 2,5         | 33,8                          | 0,48     | 0,01   | 0,01   | 0,08  | 0,00   | 6,26                 | 6,26   | 2,91   | 0,13   | 29,92  | 0,44   | 0,00   | 0,00  | 348          | 2012             |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 25,7        | 105,0                         | 13,00    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 5,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436          | 2008             |
| Хлеб Пшеничный                        | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1        | 142,1                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 590          | 36,7             | 33,0    | 120,4       | 926,9                         | 14,28    | 0,52   | 0,34   | 0,12  | 0,00   | 86,74                | 497,53 | 223,93 | 9,61   | 745,60 | 8,26   | 0,01   | 0,15  |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 36,7             | 33,0    | 120,4       | 926,9                         | 14,28    | 0,52   | 0,34   | 0,12  | 0,00   | 86,74                | 497,53 | 223,93 | 9,61   | 745,60 | 8,26   | 0,01   | 0,15  |              |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 100          | 1,3              | 10,2    | 7,8         | 129,0                         | 5,86     | 0,04   | 0,04   | 0,20  | 0,00   | 29,10                | 42,00  | 18,99  | 0,93   | 278,48   | 3,65   | 0,00   | 0,02  | 67           | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 75           | 10,3             | 13,8    | 5,2         | 186,5                         | 0,48     | 0,05   | 0,09   | 0,05  | 0,10   | 24,12                | 93,09  | 12,18  | 1,01   | 156,92   | 3,98   | 0,00   | 0,06  | 297          | 2011             |
| Гороховое пюре 200                      | 200          | 21,0             | 7,1     | 43,9        | 323,2                         | 0,00     | 0,57   | 0,12   | 0,03  | 0,11   | 95,95                | 194,82 | 76,68  | 6,03   | 688,54   | 4,79   | 0,00   | 0,03  | 306          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                     | 50           | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 665          | 35,7             | 31,3    | 96,4        | 810,8                         | 6,34     | 0,73   | 0,27   | 0,28  | 0,21   | 166,84               | 363,51 | 122,85 | 8,77   | 1 176,74 | 12,42  | 0,00   | 0,11  |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 35,7             | 31,3    | 96,4        | 810,8                         | 6,34     | 0,73   | 0,27   | 0,28  | 0,21   | 166,84               | 363,51 | 122,85 | 8,77   | 1 176,74 | 12,42  | 0,00   | 0,11  |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ     | 80           | 0,0              | 1,2     | 0,0         | 10,9                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 0,02   | 0,15                 | 0,23   | 0,00   | 0,00   | 0,23     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 285          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 230          | 5,1              | 8,2     | 34,9        | 234,5                         | 16,97    | 0,20   | 0,17   | 0,05  | 0,12   | 69,93                | 138,44 | 49,19  | 1,99   | 1 246,50 | 13,76  | 0,00   | 0,06  | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60    | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 572          | 8,3              | 9,6     | 69,9        | 400,9                         | 17,76    | 0,26   | 0,20   | 0,06  | 0,14   | 91,78                | 176,92 | 66,73  | 3,21   | 1 319,61 | 13,76  | 0,00   | 0,06  |              |                  |

|                |     |     |      |       |       |      |      |      |      |       |        |       |      |          |       |      |      |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|----------|-------|------|------|
| Всего за день: | 8,3 | 9,6 | 69,9 | 400,9 | 17,76 | 0,26 | 0,20 | 0,06 | 0,14 | 91,78 | 176,92 | 66,73 | 3,21 | 1 319,61 | 13,76 | 0,00 | 0,06 |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|----------|-------|------|------|

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                 | 300          | 24,7             | 27,9    | 59,1        | 587,4                         | 2,58     | 0,14   | 0,18   | 0,39  | 0,00   | 46,36                | 276,80 | 63,41  | 2,41   | 422,65 | 6,94   | 0,01   | 0,17  | 291         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 200          | 0,1              | 0,1     | 24,9        | 100,9                         | 0,70     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,93                 | 1,74   | 2,82   | 0,35   | 50,16  | 0,35   | 0,00   | 0,00  | 342.1       | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 540          | 27,8             | 28,2    | 104,1       | 783,0                         | 3,29     | 0,20   | 0,20   | 0,39  | 0,00   | 65,49                | 312,14 | 79,43  | 3,56   | 524,42 | 7,29   | 0,01   | 0,18  |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 27,8             | 28,2    | 104,1       | 783,0                         | 3,29     | 0,20   | 0,20   | 0,39  | 0,00   | 65,49                | 312,14 | 79,43  | 3,56   | 524,42 | 7,29   | 0,01   | 0,18  |             |                  |

ОАО "Общепит"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |          |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                     | 255,4            | 271,8   | 934,3       | 7 222,9                       | 144,51   | 3,63   | 2,37   | 1,27  | 0,72   | 973,36               | 3 213,95 | 1 073,60 | 56,01  | 8 762,29 | 91,26  | 0,11   | 1,06  |
| Среднее значение за период                                               | 25,5             | 27,2    | 93,4        | 722,3                         | 14,45    | 0,36   | 0,24   | 0,13  | 0,07   | 97,34                | 321,39   | 107,36   | 5,60   | 876,23   | 9,13   | 0,01   | 0,11  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,1             | 33,9    | 52,0        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |          |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 12-18 лет     | 579  |