



1. Дата: подписание  
Инициал: подпись  
Секрет: Ветеринар

Исправление информации  
для учреждения МБОУ СОШ  
2021 учебный год  
7-11 лет



| № расчетной<br>сборника | Пример расчета<br>наименование блюда     | Масса<br>продукта<br>используемого | Дополнительные сведения (г) |       |       |        | Витаминизация (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |      |      |
|-------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|--------|--------------------|------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|------|------|
|                         |                                          |                                    | Б                           | Ж     | У     | С      | В1                 | В2   | А    | Са     | Р                         | Мg     | Fe     | К    | Na     | Cl   | I    |
| Примерный расчет        | Завтрак                                  | 1/25                               | 65,43                       | 1,88  | 0,73  | 12,65  | 0,00               | 0,03 | 0,01 | 30,00  | 4,75                      | 16,25  | 3,25   | 0,30 | 23,00  | 0,00 | 0,00 |
| М 2017 - №15            | Суп (порционный)                         | 1/10                               | 35,83                       | 2,32  | 2,95  | 0,00   | 0,07               | 0,01 | 0,03 | 26,00  | 88,00                     | 30,00  | 3,50   | 0,10 | 8,80   | 0,00 | 0,00 |
| ТТК № 2126              | Каша молочная "Умбик" с маслом сливочным | 1/150/5                            | 197,98                      | 5,34  | 6,42  | 29,71  | 2,80               | 0,08 | 0,01 | 31,80  | 98,44                     | 57,71  | 20,88  | 0,01 | 1,94   | 0,00 | 0,00 |
| М 2004 - № 692          | Конфеты шоколадные                       | 1/200                              | 100,55                      | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 1,20               | 0,04 | 0,16 | 20,00  | 125,78                    | 90,00  | 14,00  | 0,13 | 146,34 | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Конфеты шоколадные                       | 1/15                               | 73,55                       | 0,60  | 3,95  | 8,90   | 0,00               | 0,01 | 0,01 | 0,00   | 4,00                      | 14,50  | 15,00  | 0,45 | 28,00  | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Хлеб ржаной                              | 1/15                               | 34,49                       | 0,84  | 0,17  | 7,41   | 0,00               | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 3,45                      | 15,90  | 3,75   | 0,47 | 23,25  | 0,00 | 0,00 |
| Итого завтрак:          |                                          |                                    | 509,13                      | 13,03 | 11,57 | 88,22  | 4,17               | 0,21 | 0,23 | 151,91 | 329,42                    | 188,57 | 43,56  | 1,61 | 236,33 | 0,04 | 0,04 |
|                         | Обед                                     |                                    |                             |       |       |        |                    |      |      |        |                           |        |        |      |        |      |      |
| М 2017 - № 71           | Омлет из куриных яиц (сметана)           | 1/60                               | 6,78                        | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 2,94               | 0,02 | 0,01 | 0,00   | 10,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30 | 117,60 | 0,00 | 0,00 |
| М 2017 - № 112          | Суп с макаронами мясным и картофелем     | 1/200                              | 78,43                       | 2,05  | 2,22  | 12,55  | 4,86               | 0,07 | 0,04 | 0,00   | 23,60                     | 46,18  | 19,04  | 0,80 | 208,50 | 0,00 | 0,00 |
| М 2017 - № 201          | Плов из куриной грудки                   | 1/150                              | 223,79                      | 13,51 | 6,71  | 27,34  | 4,90               | 0,11 | 0,11 | 21,90  | 27,07                     | 142,00 | 40,45  | 1,40 | 230,30 | 0,00 | 0,00 |
| М 2017 - № 246          | Компот из яблок                          | 1/200                              | 138,66                      | 0,45  | 0,10  | 33,99  | 12,00              | 0,02 | 0,02 | 60,90  | 23,02                     | 11,50  | 7,63   | 0,24 | 99,78  | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Хлеб пшеничный                           | 1/20                               | 46,88                       | 1,52  | 0,16  | 9,34   | 0,00               | 0,02 | 0,01 | 30,00  | 4,00                      | 13,00  | 2,80   | 0,22 | 18,60  | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Хлеб ржаной                              | 1/15                               | 34,49                       | 0,84  | 0,17  | 7,41   | 0,00               | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 3,45                      | 15,90  | 3,75   | 0,47 | 23,25  | 0,00 | 0,00 |
| Итого обед:             |                                          |                                    | 642,05                      | 22,97 | 9,42  | 116,35 | 24,70              | 0,33 | 0,38 | 275,01 | 317,38                    | 309,96 | 73,09  | 2,58 | 424,19 | 0,03 | 0,03 |
|                         | Полдник                                  |                                    |                             |       |       |        |                    |      |      |        |                           |        |        |      |        |      |      |
| ТТК № 2016              | Закусочная тарелочка с мясом и овощами   | 1/130/20                           | 412,46                      | 19,41 | 15,10 | 49,73  | 0,66               | 0,10 | 0,40 | 89,35  | 272,16                    | 301,21 | 40,48  | 1,20 | 362,68 | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Сок натуральный (яблоко)                 | 1/200                              | 86,60                       | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 4,00               | 0,02 | 0,02 | 0,00   | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80 | 240,00 | 0,00 | 0,00 |
| М 2017 - № 315          | Чай без сахара                           | 1/200                              | 2,84                        | 0,40  | 0,10  | 0,08   | 0,20               | 0,00 | 0,02 | 0,00   | 19,62                     | 16,48  | 8,80   | 1,64 | 49,60  | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Хлеб ржаной                              | 1/20                               | 46,88                       | 1,52  | 0,16  | 9,34   | 0,00               | 0,02 | 0,01 | 30,00  | 4,00                      | 13,00  | 2,80   | 0,22 | 18,60  | 0,00 | 0,00 |
| Примерный расчет        | Хлеб пшеничный                           | 1/30                               | 70,32                       | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 0,00               | 0,03 | 0,02 | 45,00  | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,33 | 27,90  | 0,00 | 0,00 |
| Итого полдник:          |                                          |                                    | 586,47                      | 22,42 | 17,84 | 84,05  | 5,95               | 0,21 | 0,44 | 180,23 | 349,52                    | 299,51 | 54,10  | 4,51 | 277,15 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день:          |                                          |                                    | 1737,65                     | 58,42 | 38,43 | 288,62 | 34,82              | 0,75 | 1,05 | 607,15 | 996,32                    | 798,04 | 169,75 | 8,70 | 937,67 | 0,04 | 0,04 |

\* Сборник рецептов на продовольствие для обучающихся по всем образовательным учреждениям. М 2017.  
\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

2 День:вторник  
Неделя: первая

Сезон: Весна-лето

| № рецептуры и<br>сборника    | Присл. пище-<br>информационное блюдо                                   | Масса<br>порции | Энергетич.<br>плотность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |       |        | I     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|------|---------------------------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|
|                              |                                                                        |                 |                                   | Б                    | Ж     | У      | С             | В1   | В2   | А                         | Са      | Р      | Mg     | Fe    | К      |       |
|                              | Завтрак                                                                |                 |                                   |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |       |        |       |
| М 2017*, № 1                 | Бутерброд с маслом сливочным                                           | 1/25/10         | 119,32                            | 2,07                 | 6,55  | 13,03  | 0,00          | 0,03 | 0,02 | 65,00                     | 7,35    | 19,68  | 3,68   | 0,30  | 27,04  | 0,001 |
| М 2017*, № 210               | Омлет натуральный                                                      | 1/150/5         | 299,40                            | 14,40                | 25,66 | 2,73   | 0,27          | 0,11 | 0,53 | 335,39                    | 106,52  | 233,30 | 16,68  | 2,73  | 205,54 | 0,003 |
| М 2017*, № 338               | Плоды и ягоды свежие (груша)                                           | 1/180           | 81,90                             | 0,72                 | 0,54  | 18,54  | 9,00          | 0,04 | 0,05 | 0,00                      | 34,20   | 28,80  | 21,60  | 4,14  | 279,00 | 0,000 |
| М 2017*, № 378               | Чай с молоком                                                          | 1/200           | 81,83                             | 1,52                 | 1,35  | 15,90  | 1,33          | 0,04 | 0,16 | 10,00                     | 126,60  | 92,80  | 15,40  | 0,41  | 154,60 | 0,000 |
| Промышленный надрук          | Хлеб ржаной                                                            | 1/15            | 34,49                             | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45    | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25  | 0,000 |
|                              | Итого завтрак                                                          |                 | 567,68                            | 16,84                | 29,99 | 57,60  | 10,60         | 0,25 | 0,77 | 410,39                    | 278,12  | 322,19 | 52,28  | 5,04  | 196,42 | 0,014 |
|                              | Обед                                                                   |                 |                                   |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |       |        |       |
| М 2017*, № 67                | Винегрет овощной                                                       | 1/60            | 75,07                             | 0,84                 | 6,02  | 4,37   | 5,78          | 0,03 | 0,02 | 0,00                      | 18,74   | 25,96  | 11,72  | 0,50  | 169,80 | 0,000 |
| М 2017*, № 96, М 2017*, № 80 | Рассольник Ленинградский, на костном бульоне, со сметаной              | 1/200/10        | 91,75                             | 1,83                 | 4,92  | 10,04  | 6,81          | 0,08 | 0,06 | 4,85                      | 30,81   | 50,66  | 20,33  | 0,75  | 384,90 | 0,002 |
| ТТК № 2009                   | Котлета рыбная "Мерца", с маслом сливочным, п/ф МУП "Комбинат питания" | 1/70/5          | 166,04                            | 8,37                 | 10,24 | 10,10  | 0,22          | 0,04 | 0,09 | 30,82                     | 31,28   | 113,66 | 26,09  | 1,00  | 187,30 | 0,002 |
| М 2017*, № 128               | Картофельное пюре                                                      | 1/150           | 166,75                            | 3,10                 | 9,16  | 17,99  | 17,80         | 0,14 | 0,11 | 50,00                     | 41,66   | 87,03  | 27,40  | 1,03  | 636,57 | 0,002 |
| М 2017*, № 349               | Компот из с/ф                                                          | 1/200           | 132,71                            | 0,66                 | 0,22  | 32,01  | 0,73          | 0,02 | 0,02 | 0,00                      | 32,48   | 23,44  | 17,46  | 0,70  | 229,80 | 0,000 |
| Промышленный надрук          | Хлеб пшеничный                                                         | 1/20            | 46,88                             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000         | 0,02 | 0,01 | 30,00                     | 4,00    | 13,00  | 2,80   | 0,22  | 18,60  | 0,006 |
| Промышленный надрук          | Хлеб ржаной                                                            | 1/15            | 34,49                             | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45    | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25  | 0,000 |
|                              | Итого обед                                                             |                 | 826,74                            | 21,35                | 30,89 | 115,84 | 31,33         | 0,40 | 0,51 | 279,67                    | 388,46  | 393,03 | 100,56 | 3,80  | 234,86 | 0,035 |
|                              | Полдник                                                                |                 |                                   |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |       |        |       |
| М 2017*, № 175               | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным                | 1/150/5         | 191,01                            | 4,48                 | 8,25  | 24,71  | 0,71          | 0,08 | 0,11 | 40,45                     | 98,44   | 115,68 | 27,47  | 0,60  | 148,61 | 0,001 |
| М 2017*, № 376               | Чай с сахаром                                                          | 1/200           | 60,46                             | 0,07                 | 0,02  | 15,00  | 0,03          | 0,00 | 0,00 | 0,00                      | 11,10   | 2,80   | 1,40   | 0,28  | 8,60   | 0,000 |
| Промышленный надрук          | Хлеб пшеничный                                                         | 1/30            | 70,32                             | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000         | 0,03 | 0,02 | 45,00                     | 6,00    | 19,50  | 4,20   | 0,33  | 27,90  | 0,009 |
| Промышленный надрук          | Хлеб ржаной                                                            | 1/20            | 45,98                             | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,00                      | 4,60    | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,000 |
| Промышленный надрук          | Йогурт "Чудо", индивидуальная упаковка                                 | 1/125           | 110,00                            | 6,25                 | 7,50  | 4,38   | 0,75          | 0,04 | 0,19 | 37,50                     | 155,00  | 115,00 | 17,50  | 0,13  | 183,75 | 0,001 |
|                              | Итого полдник                                                          |                 | 390,01                            | 9,82                 | 16,09 | 51,48  | 2,49          | 0,18 | 0,23 | 156,91                    | 271,99  | 161,13 | 37,79  | 1,69  | 227,70 | 0,001 |
|                              | Итого за день:                                                         |                 | 1 784,43                          | 48,01                | 76,97 | 224,92 | 44,42         | 0,83 | 1,51 | 846,967                   | 938,572 | 876,35 | 190,63 | 10,53 | 658,98 | 0,050 |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всех образовательных учреждениях. М 2017г.



3 День: среда  
Поездка: первая

Сезон: Весна-лето

| № рецептуры и<br>сборника          | Пример пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
|                                    |                                                                   |                 |                                  | Б                    | Ж     | У      | С             | В1   | В2   | А                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | К      | I     |
| Примерный завтрак/<br>М 2017*, №14 | Булочки / масло подсолнечн                                        | 1/25/10         | 119,29                           | 2,07                 | 6,55  | 13,02  | 0,00          | 0,03 | 0,02 | 35,00                     | 7,35   | 19,68  | 3,68   | 0,30  | 27,00  | 0,000 |
| М 2016***, № 221                   | Макаронны запеченные с сыром                                      | 1/150/5         | 210,01                           | 7,10                 | 7,01  | 29,63  | 0,03          | 0,06 | 0,04 | 38,00                     | 25,70  | 57,50  | 25,00  | 1,28  | 36,20  | 0,001 |
| М 2004***, № 693                   | Каша с молоком                                                    | 1/200           | 118,52                           | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 1,59          | 0,06 | 0,19 | 24,40                     | 152,22 | 124,56 | 21,34  | 0,48  | 216,34 | 0,000 |
| Примерный завтрак                  | Смузи "Воздушный"                                                 | 1/50            | 130,96                           | 3,88                 | 2,36  | 23,55  | 0,00          | 0,07 | 0,04 | 13,00                     | 11,00  | 37,00  | 14,50  | 0,69  | 54,80  | 0,001 |
|                                    | Итого завтрак                                                     |                 | 584,02                           | 17,96                | 16,24 | 91,51  | 1,62          | 0,30 | 0,38 | 105,40                    | 202,45 | 220,58 | 64,05  | 2,61  | 163,56 | 0,014 |
|                                    | Обед                                                              |                 |                                  |                      |       |        |               |      |      |                           |        |        |        |       |        |       |
| М 2012****, ДеЛи<br>плюс           | Плов и ягоды свежее (максимум)                                    | 1/150           | 52,50                            | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00         | 0,09 | 0,01 | 0,00                      | 52,50  | 25,50  | 16,50  | 0,15  | 23,25  | 0,000 |
| М 2017*, № 82                      | Борщ с капустой и картофелями, на костном<br>бульоне, со сметаной | 1/200/10        | 86,42                            | 1,66                 | 4,78  | 9,19   | 8,67          | 0,05 | 0,05 | 4,85                      | 47,44  | 48,95  | 21,91  | 0,99  | 311,20 | 0,002 |
| М 2017*, № 260                     | Гуляш (свинина)                                                   | 1/100           | 307,83                           | 10,64                | 28,19 | 2,89   | 0,92          | 0,28 | 0,09 | 0,00                      | 20,00  | 128,62 | 22,39  | 2,21  | 267,70 | 0,001 |
| М 2017*, № 302                     | Каша рассыпчатая гречневая                                        | 1/150           | 243,80                           | 8,60                 | 6,09  | 38,64  | 0,00          | 0,21 | 0,11 | 0,00                      | 14,82  | 203,93 | 135,83 | 4,56  | 259,62 | 0,002 |
| М 2017*, № 348                     | Компот из кураги                                                  | 1/200           | 114,05                           | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 0,60          | 0,02 | 0,03 | 0,00                      | 32,32  | 21,90  | 17,56  | 0,48  | 258,00 | 0,000 |
| Примерный завтрак                  | Хлеб пшеничный                                                    | 1/20            | 46,88                            | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000         | 0,02 | 0,01 | 30,00                     | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  | 18,60  | 0,006 |
| Примерный завтрак                  | Хлеб ржаной                                                       | 1/15            | 34,49                            | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45   | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25  | 0,000 |
|                                    | Итого обед                                                        |                 | 1047,26                          | 31,14                | 45,47 | 128,36 | 38,99         | 0,73 | 0,54 | 198,86                    | 392,07 | 555,40 | 224,74 | 9,32  | 430,39 | 0,031 |
|                                    | Полдник                                                           |                 |                                  |                      |       |        |               |      |      |                           |        |        |        |       |        |       |
| ТТК № 1033                         | Пельмени " Нежные", с маслом сливочным                            | 1/150/5         | 256,07                           | 15,58                | 9,42  | 27,25  | 0,29          | 0,13 | 0,13 | 31,53                     | 18,43  | 96,93  | 28,11  | 0,74  | 173,22 | 0,010 |
| Примерный завтрак                  | Сок натуральный (Перси)                                           | 1/200           | 134,40                           | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 12,00         | 0,04 | 0,08 | 0,00                      | 10,00  | 30,00  | 24,00  | 0,40  | 304,00 | 0,000 |
| Примерный завтрак                  | Хлеб пшеничный                                                    | 1/30            | 70,32                            | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000         | 0,03 | 0,02 | 45,00                     | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33  | 27,90  | 0,009 |
| Примерный завтрак                  | Хлеб ржаной                                                       | 1/20            | 45,98                            | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,00                      | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,000 |
| Примерный завтрак                  | Смузи " Малютка"( Хлебобулочное<br>изделие)                       | 1/30            | 101,60                           | 3,20                 | 0,40  | 21,30  | 0,00          | 0,05 | 0,01 | 0,00                      | 7,00   | 27,00  | 5,00   | 0,50  | 39,00  | 0,000 |
|                                    | Итого полдник                                                     |                 | 520,66                           | 18,40                | 10,14 | 88,95  | 13,29         | 0,28 | 0,16 | 110,49                    | 42,88  | 182,83 | 48,53  | 1,32  | 247,84 | 0,009 |
|                                    | Итого день:                                                       |                 | 2151,93                          | 67,50                | 71,85 | 308,82 | 53,90         | 1,31 | 1,08 | 414,75                    | 637,40 | 958,81 | 337,32 | 13,25 | 841,79 | 0,054 |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания. М 2012 г.

Сезон: Весна-лето

| № рецептуры и сборника | Присм пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |      |        |       |
|------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|------|---------------------------|---------|--------|--------|------|--------|-------|
|                        |                                                 |              |                            | Б                    | Ж     | У      | С             | В1   | В2   | А                         | Са      | Р      | Мg     | Fe   | К      | І     |
|                        | Завтрак                                         |              |                            |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |      |        |       |
| Промышленный выпуск    | Батон                                           | 1/25         | 65,43                      | 1,88                 | 0,73  | 12,85  | 0,00          | 0,03 | 0,01 | 30,00                     | 4,75    | 16,25  | 3,25   | 0,30 | 23,00  | 0,001 |
| М 2017*, №15           | Сыр (поршунки)                                  | 1/10         | 35,83                      | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 0,07          | 0,01 | 0,03 | 26,00                     | 88,00   | 50,00  | 3,50   | 0,10 | 8,80   | 0,001 |
| М 2017*, № 174         | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 1/150/5      | 216,59                     | 4,43                 | 8,01  | 31,70  | 0,71          | 0,04 | 0,11 | 40,45                     | 96,45   | 116,20 | 26,91  | 0,44 | 141,23 | 0,001 |
| ТТК № 721              | Чай с молоком без сахара                        | 1/200        | 5,19                       | 0,18                 | 0,07  | 0,06   | 28,16         | 0,01 | 5,08 | 0,00                      | 6,34    | 5,08   | 5,46   | 0,23 | 21,39  | 0,000 |
| Промышленный выпуск    | Батиска (хлебобулочное изделие)                 | 1/45         | 139,55                     | 4,68                 | 0,59  | 28,89  | 0,00          | 0,10 | 0,03 | 0,00                      | 12,60   | 51,30  | 19,80  | 1,17 | 78,75  | 0,000 |
|                        | Итого завтрак                                   |              | 447,75                     | 11,61                | 8,23  | 81,81  | 13,46         | 0,22 | 0,66 | 96,45                     | 211,59  | 186,44 | 53,85  | 1,71 | 296,42 | 0,013 |
|                        | Обед                                            |              |                            |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |      |        |       |
| ТТК № 3-07             | Салат "Зайчик"                                  | 1/60         | 111,70                     | 2,00                 | 6,41  | 11,51  | 15,98         | 0,03 | 0,03 | 0,00                      | 22,29   | 27,60  | 26,73  | 0,65 | 48,00  | 0,004 |
| М 2016**, № 95         | Суп картофельный с рыбными консервами           | 1/200        | 133,89                     | 6,88                 | 6,72  | 11,47  | 7,29          | 0,08 | 0,12 | 12,00                     | 36,24   | 141,22 | 37,88  | 1,01 | 460,60 | 0,002 |
| ТТК № 522              | Котлета "То-хляновский"                         | 1/70         | 240,80                     | 5,60                 | 21,90 | 5,33   | 2,07          | 0,06 | 0,03 | 40,00                     | 10,08   | 29,68  | 11,73  | 0,27 | 216,00 | 0,020 |
| М 2017*, № 321         | Кангуса тушеная                                 | 1/150        | 112,62                     | 3,09                 | 4,86  | 14,14  | 25,74         | 0,04 | 0,05 | 0,00                      | 83,18   | 60,21  | 30,98  | 1,21 | 506,46 | 0,002 |
| ТТК № 2097             | Напиток из ежемороженой ягоды (облепиха)        | 1/200        | 100,59                     | 0,21                 | 0,95  | 22,80  | 28,16         | 0,00 | 0,01 | 0,00                      | 3,87    | 1,58   | 5,28   | 0,25 | 58,00  | 0,000 |
| Промышленный выпуск    | Хлеб пшеничный                                  | 1/20         | 46,88                      | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000         | 0,02 | 0,01 | 30,00                     | 4,00    | 13,00  | 2,80   | 0,22 | 18,60  | 0,006 |
| Промышленный выпуск    | Хлеб ржаной                                     | 1/15         | 34,49                      | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45    | 15,90  | 3,75   | 0,47 | 23,25  | 0,000 |
|                        | Итого обед                                      |              | 894,02                     | 24,32                | 41,16 | 106,57 | 28,78         | 0,31 | 0,43 | 246,01                    | 389,14  | 352,57 | 110,17 | 3,22 | 269,39 | 0,057 |
|                        | Полдник                                         |              |                            |                      |       |        |               |      |      |                           |         |        |        |      |        |       |
| ТТК № 2054             | Пудинг из творога с молоком стученым            | 1/130/20     | 412,46                     | 19,41                | 15,10 | 49,73  | 0,66          | 0,10 | 0,40 | 89,35                     | 272,16  | 301,21 | 40,48  | 1,20 | 362,68 | 0,001 |
| Промышленный выпуск    | Кисломолочный напиток (Ряженка)                 | 1/200        | 101,80                     | 5,80                 | 5,00  | 8,40   | 0,60          | 0,04 | 0,26 | 40,00                     | 248,00  | 184,00 | 28,00  | 0,20 | 292,00 | 0,000 |
| М 2017*, № 377         | Чай с лимоном                                   | 1/200        | 61,50                      | 0,13                 | 0,02  | 15,20  | 2,83          | 0,00 | 0,00 | 0,00                      | 14,20   | 4,40   | 2,40   | 0,36 | 21,30  | 0,000 |
| Промышленный выпуск    | Хлеб пшеничный                                  | 1/30         | 70,32                      | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000         | 0,03 | 0,02 | 45,00                     | 6,00    | 19,50  | 4,20   | 0,33 | 27,90  | 0,009 |
| Промышленный выпуск    | Хлеб ржаной                                     | 1/20         | 45,98                      | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,00                      | 4,60    | 21,20  | 5,00   | 0,62 | 31,00  | 0,000 |
|                        | Итого полдник                                   |              | 660,33                     | 26,95                | 22,56 | 87,37  | 5,18          | 0,23 | 0,66 | 220,23                    | 578,10  | 356,18 | 67,70  | 1,63 | 300,85 | 0,001 |
|                        | Итого день:                                     |              | 2002,10                    | 62,88                | 71,95 | 275,75 | 47,42         | 0,76 | 1,75 | 562,69                    | 1178,83 | 895,19 | 231,72 | 6,56 | 866,66 | 0,071 |

\* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016г.

5 День: пятница  
 Недел: первая  
 Сезон: Весеннего

| № рецептуры и сборника | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины (мг) |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |             |               |              |
|------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
|                        |                                                          |              |                                | Б                    | Ж            | У             | С             | В1          | В2          | А                         | Са            | Р             | Мg            | Fe          | К             | І            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                           |              |                                |                      |              |               |               |             |             |                           |               |               |               |             |               |              |
| ТТК № 907              | Сырники из творога с молоком сгущенным                   | 2/60/20      | 385,30                         | 21,68                | 17,24        | 34,28         | 0,66          | 0,08        | 0,42        | 73,80                     | 281,40        | 313,76        | 36,68         | 0,76        | 275,40        | 0,001        |
| М 2017*, № 375         | Чай без сахара                                           | 1/200        | 2,84                           | 0,40                 | 0,10         | 0,08          | 0,20          | 0,00        | 0,02        | 0,00                      | 19,62         | 16,48         | 8,80          | 1,64        | 49,60         | 0,000        |
| Промышленный выпуск    | Биолюгурт (индивидуальная упаковка)                      | 1/125        | 110,00                         | 6,25                 | 7,50         | 4,38          | 0,75          | 0,04        | 0,19        | 37,50                     | 155,00        | 115,00        | 17,50         | 0,13        | 183,75        | 0,001        |
| Промышленный выпуск    | Хлеб ржаной                                              | 1/15         | 34,49                          | 0,84                 | 0,17         | 7,41          | 0,00          | 0,02        | 0,00        | 0,00                      | 3,45          | 15,90         | 3,75          | 0,47        | 23,25         | 0,000        |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                                     |              | <b>548,80</b>                  | <b>28,34</b>         | <b>22,16</b> | <b>59,00</b>  | <b>1,61</b>   | <b>0,19</b> | <b>0,24</b> | <b>141,30</b>             | <b>464,22</b> | <b>340,81</b> | <b>61,16</b>  | <b>2,29</b> | <b>308,50</b> | <b>0,013</b> |
|                        | <b>Обед</b>                                              |              |                                |                      |              |               |               |             |             |                           |               |               |               |             |               |              |
| ТТК № 2092             | Салат "Орзуды пакитине"                                  | 1/60         | 60,05                          | 0,38                 | 6,05         | 1,03          | 3,78          | 0,02        | 0,02        | 0,01                      | 20,22         | 18,57         | 8,22          | 0,36        | 25,00         | 0,001        |
| М 2017*, № 102         | Суп картофельный с бобовыми                              | 1/200        | 108,42                         | 4,39                 | 4,22         | 13,23         | 4,66          | 0,18        | 0,02        | 0,00                      | 34,14         | 70,48         | 28,46         | 1,64        | 378,26        | 0,002        |
| М 2017*, № 259         | Жирное по-домашнему                                      | 1/175        | 381,02                         | 12,30                | 29,50        | 16,58         | 6,76          | 0,37        | 0,15        | 0,00                      | 28,69         | 180,22        | 42,84         | 3,02        | 786,70        | 0,001        |
| ТТК № 51-20            | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 1/200        | 88,00                          | 0,00                 | 0,00         | 22,00         | 0,75          | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00          | 21,56         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,000        |
| Промышленный выпуск    | Хлеб пшеничный                                           | 1/20         | 46,88                          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 0,000         | 0,02        | 0,01        | 30,00                     | 4,00          | 13,00         | 2,80          | 0,22        | 18,60         | 0,006        |
| Промышленный выпуск    | Хлеб ржаной                                              | 1/15         | 34,49                          | 0,84                 | 0,17         | 7,41          | 0,00          | 0,02        | 0,00        | 0,00                      | 3,45          | 15,90         | 3,75          | 0,47        | 23,25         | 0,000        |
|                        | <b>Итого обед</b>                                        |              | <b>847,85</b>                  | <b>23,32</b>         | <b>41,50</b> | <b>95,27</b>  | <b>15,48</b>  | <b>0,71</b> | <b>0,37</b> | <b>194,02</b>             | <b>309,95</b> | <b>381,98</b> | <b>79,33</b>  | <b>4,06</b> | <b>460,72</b> | <b>0,035</b> |
|                        | <b>Полдник</b>                                           |              |                                |                      |              |               |               |             |             |                           |               |               |               |             |               |              |
| М 2017*, № 173         | Капша молочная пшеница с маслом сливочным                | 1/150/5      | 229,50                         | 6,36                 | 8,15         | 32,68         | 0,70          | 0,10        | 0,33        | 0,05                      | 108,53        | 163,34        | 32,72         | 1,73        | 41,68         | 0,001        |
| Промышленный выпуск    | Сок натуральный (Витин)                                  | 1/200        | 100,40                         | 1,40                 | 0,40         | 22,80         | 14,80         | 0,02        | 0,04        | 0,00                      | 34,00         | 36,00         | 12,00         | 0,60        | 500,00        | 0,000        |
| Промышленный выпуск    | Хлеб пшеничный                                           | 1/30         | 70,32                          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 0,000         | 0,03        | 0,02        | 45,00                     | 6,00          | 19,50         | 4,20          | 0,33        | 27,90         | 0,009        |
| Промышленный выпуск    | Хлеб ржаной                                              | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00          | 0,02        | 0,01        | 0,00                      | 4,60          | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 31,00         | 0,000        |
| Промышленный выпуск    | Печенье овсяное                                          | 1/20         | 90,56                          | 1,12                 | 2,96         | 14,86         | 0,000         | 0,09        | 0,03        | 0,00                      | 10,40         | 65,60         | 25,80         | 0,72        | 22,00         | 0,000        |
|                        | <b>Итого полдник</b>                                     |              | <b>539,64</b>                  | <b>9,02</b>          | <b>14,80</b> | <b>92,60</b>  | <b>16,50</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,37</b> | <b>79,01</b>              | <b>170,58</b> | <b>258,19</b> | <b>87,74</b>  | <b>2,46</b> | <b>162,19</b> | <b>0,000</b> |
|                        | <b>Итого за день:</b>                                    |              | <b>1936,29</b>                 | <b>60,68</b>         | <b>78,46</b> | <b>246,87</b> | <b>33,59</b>  | <b>1,27</b> | <b>0,98</b> | <b>414,33</b>             | <b>944,75</b> | <b>980,98</b> | <b>228,23</b> | <b>8,81</b> | <b>931,41</b> | <b>0,048</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.



6 Дни: суббота

Неделя: первая

Сезон: Весна-лето

| № рецептуры и сборника | Пример пищевого наименования блюда               | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               |              |             | Витамины (мг) |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |               |              |  |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--|
|                        |                                                  |              |                                | Б                    | Ж            | У             | С            | В1          | В2            | А             | Са                        | Р             | Mg            | Fe          | К             | I            |  |
|                        | <b>Завтрак</b>                                   |              |                                |                      |              |               |              |             |               |               |                           |               |               |             |               |              |  |
| ТТК № 2013             | Панакотта "Будущины сказки" с мясным супом       | 1/150/5      | 256,07                         | 15,58                | 9,42         | 27,25         | 0,29         | 0,13        | 0,13          | 31,53         | 18,43                     | 96,93         | 28,11         | 0,74        | 173,22        | 0,010        |  |
| ТТК № 2097             | Горячий напиток из с/м ягод (черника, смородина) | 1/200        | 88,24                          | 0,14                 | 0,04         | 21,83         | 4,75         | 0,01        | 0,00          | 0,00          | 6,51                      | 5,28          | 4,58          | 0,09        | 28,96         | 0,000        |  |
| М 2012***, Делфи плюс  | Фрукты или ягоды свежие (Апельсин)               | 1/220        | 83,16                          | 1,98                 | 0,44         | 17,82         | 132,00       | 0,09        | 0,07          | 0,00          | 74,80                     | 50,60         | 28,60         | 0,66        | 433,40        | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб ржаной                                      | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00         | 0,02        | 0,01          | 0,00          | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 31,00         | 0,000        |  |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                             |              | <b>563,74</b>                  | <b>19,05</b>         | <b>12,42</b> | <b>93,94</b>  | <b>35,64</b> | <b>0,29</b> | <b>0,21</b>   | <b>126,53</b> | <b>100,94</b>             | <b>123,90</b> | <b>57,49</b>  | <b>1,35</b> | <b>132,67</b> | <b>0,027</b> |  |
|                        | <b>Обед</b>                                      |              |                                |                      |              |               |              |             |               |               |                           |               |               |             |               |              |  |
| М 2016**, № 12         | Салат из кукурузы                                | 1/60         | 59,58                          | 1,73                 | 3,71         | 4,82          | 5,58         | 0,06        | 0,02          | 0,00          | 11,20                     | 34,67         | 11,72         | 0,39        | 55,28         | 0,000        |  |
| М 2017*, № 112         | Суп с макаронными изделиями и картофелем         | 1/200        | 78,43                          | 2,05                 | 2,22         | 12,55         | 4,86         | 0,07        | 0,04          | 0,00          | 23,60                     | 46,18         | 19,04         | 0,80        | 288,50        | 0,002        |  |
| ТТК № 2120             | Выпечка "Орловские" с мясом свиным               | 1/70/5       | 171,80                         | 12,38                | 9,56         | 9,06          | 0,00         | 0,04        | 0,09          | 40,00         | 20,65                     | 93,75         | 9,33          | 0,83        | 39,13         | 0,002        |  |
| М 2017*, № 304         | Рис отварной                                     | 1/150        | 209,71                         | 3,65                 | 5,37         | 36,68         | 0,00         | 0,03        | 0,02          | 0,00          | 1,37                      | 60,95         | 16,34         | 0,53        | 40,58         | 0,002        |  |
| М 2017*, № 348         | Компот из яблок                                  | 1/200        | 121,47                         | 0,35                 | 0,08         | 29,85         | 0,00         | 0,02        | 0,03          | 0,00          | 20,32                     | 19,36         | 8,12          | 0,45        | 125,10        | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб пшеничный                                   | 1/20         | 46,88                          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 0,000        | 0,02        | 0,01          | 30,00         | 4,00                      | 13,00         | 2,80          | 0,22        | 18,60         | 0,006        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб ржаной                                      | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00         | 0,02        | 0,01          | 30,00         | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 31,00         | 0,006        |  |
|                        | <b>Итого обед</b>                                |              | <b>892,88</b>                  | <b>28,10</b>         | <b>21,54</b> | <b>146,65</b> | <b>10,44</b> | <b>0,35</b> | <b>0,41</b>   | <b>264,01</b> | <b>316,37</b>             | <b>373,68</b> | <b>68,36</b>  | <b>3,61</b> | <b>275,34</b> | <b>0,047</b> |  |
|                        | <b>Подлинник</b>                                 |              |                                |                      |              |               |              |             |               |               |                           |               |               |             |               |              |  |
| ТТК № 825              | Вареники из теста с мясом свиным                 | 1/150/5      | 316,51                         | 16,69                | 7,49         | 45,59         | 0,56         | 0,08        | 0,08          | 16,76         | 175,88                    | 272,37        | 28,75         | 0,14        | 78,70         | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Кисломолочный напиток (Бийогурут)                | 1/200        | 173,40                         | 8,00                 | 3,00         | 28,60         | 0,03         | 0,06        | 0,00          | 0,00          | 224,00                    | 172,00        | 26,00         | 0,20        | 214,00        | 0,000        |  |
| П 2001****, № 261      | Чай с молоком                                    | 1/200        | 81,83                          | 1,52                 | 1,35         | 15,90         | 1,33         | 0,04        | 0,16          | 10,00         | 126,60                    | 92,80         | 15,40         | 0,41        | 154,60        | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб пшеничный                                   | 1/30         | 70,32                          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 0,000        | 0,03        | 0,02          | 45,00         | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,33        | 27,90         | 0,009        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб ржаной                                      | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00         | 0,02        | 0,01          | 30,00         | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62        | 31,00         | 0,006        |  |
|                        | <b>Итого подлинник</b>                           |              | <b>589,29</b>                  | <b>24,12</b>         | <b>10,89</b> | <b>98,70</b>  | <b>1,71</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,03</b>   | <b>125,72</b> | <b>414,08</b>             | <b>381,52</b> | <b>50,12</b>  | <b>1,67</b> | <b>216,99</b> | <b>0,005</b> |  |
|                        | <b>Итого за день:</b>                            |              | <b>2045,91</b>                 | <b>71,27</b>         | <b>44,85</b> | <b>339,29</b> | <b>47,79</b> | <b>0,86</b> | <b>0,65</b>   | <b>516,26</b> | <b>831,39</b>             | <b>879,10</b> | <b>175,97</b> | <b>6,63</b> | <b>625,00</b> | <b>0,079</b> |  |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Химический состав и калорийность Российских продуктов питания. М 2012 г.

\*\*\*\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001г.

7 День: понедельник

Исход: вторник

Сезон: Весна-лето

| № рецептура и<br>сборника | Пример пищи,<br>наименование блюда                               | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |       | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |  |  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--|--|
|                           |                                                                  |                 |                                  | Б                    | Ж     | У      | С     | В1            | В2   | А      | Са     | Р                         | Mg     | Fe    | К      | I     |  |  |
|                           | Завтрак                                                          |                 |                                  |                      |       |        |       |               |      |        |        |                           |        |       |        |       |  |  |
| Промышленный напиток      | Битон                                                            | 1/25            | 64,55                            | 1,93                 | 0,75  | 12,53  | 0,00  | 0,04          | 0,02 | 30,00  | 5,50   | 21,25                     | 8,25   | 0,50  | 32,75  | 0,001 |  |  |
| М 2017*, №15              | Сыр (швейцарский)                                                | 1/10            | 35,83                            | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 0,07  | 0,01          | 0,03 | 26,00  | 88,00  | 50,00                     | 3,50   | 0,10  | 8,80   | 0,001 |  |  |
| М 2017*, № 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы                             | 1/150/5         | 184,79                           | 4,50                 | 7,91  | 23,90  | 0,86  | 0,05          | 0,13 | 42,80  | 98,74  | 87,24                     | 14,98  | 0,35  | 138,53 | 0,001 |  |  |
| М 2017*, № 377            | Чай с лимоном                                                    | 1/200           | 61,50                            | 0,13                 | 0,02  | 15,20  | 2,83  | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 14,20  | 4,40                      | 2,40   | 0,36  | 21,30  | 0,000 |  |  |
| Промышленный<br>напиток   | Бройлурт (индивидуальная упаковка)                               | 1/125           | 110,00                           | 6,25                 | 7,50  | 4,38   | 0,75  | 0,04          | 0,19 | 37,50  | 155,00 | 115,00                    | 17,50  | 0,13  | 183,75 | 0,001 |  |  |
| Промышленный напиток      | Хлеб ржаной                                                      | 1/20            | 45,98                            | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00  | 0,02          | 0,01 | 0,00   | 4,60   | 21,20                     | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,000 |  |  |
|                           | Итого завтрак                                                    |                 | 441,95                           | 13,26                | 15,03 | 63,41  | 4,51  | 0,17          | 0,27 | 136,30 | 364,89 | 225,50                    | 41,56  | 1,90  | 161,88 | 0,01  |  |  |
|                           | Обед                                                             |                 |                                  |                      |       |        |       |               |      |        |        |                           |        |       |        |       |  |  |
| М 2017*, № 71             | Омлет натуральный свежее (сырный)                                | 1/60            | 6,78                             | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 2,94  | 0,02          | 0,01 | 0,00   | 10,20  | 18,00                     | 8,40   | 0,30  | 117,60 | 0,000 |  |  |
| М 2017*, № 82             | Борщ с капустой и картофелем, на костном<br>бульоне, со сметаной | 1/200/10        | 87,28                            | 1,69                 | 4,94  | 9,20   | 8,59  | 0,05          | 0,05 | 6,00   | 48,78  | 49,68                     | 21,90  | 0,98  | 320,74 | 0,001 |  |  |
| ТТК № 2000                | Бедро "Рибубака", с маслом сливочным                             | 1/100/5         | 365,76                           | 25,06                | 28,84 | 1,49   | 1,85  | 0,04          | 0,15 | 0,12   | 88,10  | 126,50                    | 4,75   | 1,50  | 13,75  | 0,002 |  |  |
| М 2017*, № 203            | Макaronные изделия отварные                                      | 1/150/5         | 202,20                           | 5,63                 | 5,98  | 31,47  | 0,00  | 0,05          | 0,03 | 29,52  | 12,55  | 38,82                     | 8,41   | 0,84  | 38,53  | 0,001 |  |  |
| М 2017*, № 349            | Компот из с/ф                                                    | 1/200           | 132,71                           | 0,66                 | 0,22  | 32,01  | 0,73  | 0,02          | 0,02 | 0,00   | 32,48  | 23,44                     | 17,46  | 0,70  | 229,80 | 0,000 |  |  |
| Промышленный напиток      | Хлеб пшеничный                                                   | 1/20            | 46,88                            | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000 | 0,02          | 0,01 | 30,00  | 4,00   | 13,00                     | 2,80   | 0,22  | 18,60  | 0,006 |  |  |
| Промышленный напиток      | Хлеб ржаной                                                      | 1/20            | 45,98                            | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,000 | 0,02          | 0,01 | 30,00  | 4,60   | 21,20                     | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,006 |  |  |
|                           | Итого обед                                                       |                 | 1014,95                          | 46,83                | 41,35 | 113,87 | 12,58 | 0,24          | 0,42 | 253,64 | 399,53 | 333,73                    | 38,60  | 5,42  | 532,85 | 0,040 |  |  |
|                           | Полдник                                                          |                 |                                  |                      |       |        |       |               |      |        |        |                           |        |       |        |       |  |  |
| М 2017*, № 210            | Омлет натуральный                                                | 1/150/5         | 299,40                           | 14,40                | 25,66 | 2,73   | 0,27  | 0,11          | 0,53 | 335,39 | 106,52 | 233,30                    | 16,68  | 2,73  | 205,54 | 0,003 |  |  |
| Промышленный напиток      | Сок натуральный (Персик)                                         | 1/200           | 152,40                           | 0,60                 | 2,00  | 33,00  | 12,00 | 0,04          | 0,00 | 0,00   | 10,00  | 30,00                     | 24,00  | 0,40  | 34,00  | 0,000 |  |  |
| Промышленный<br>напиток   | Взломка со швейцарской крошкой                                   | 1/50            | 130,96                           | 3,88                 | 2,36  | 23,55  | 1,65  | 0,07          | 0,04 | 10,00  | 11,00  | 37,00                     | 14,50  | 0,69  | 14,80  | 0,000 |  |  |
| Промышленный напиток      | Хлеб пшеничный                                                   | 1/30            | 70,32                            | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000 | 0,03          | 0,02 | 45,00  | 6,00   | 19,50                     | 4,20   | 0,33  | 27,90  | 0,009 |  |  |
| Промышленный напиток      | Хлеб ржаной                                                      | 1/20            | 45,98                            | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,000 | 0,02          | 0,01 | 30,00  | 4,60   | 21,20                     | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,006 |  |  |
|                           | Итого полдник                                                    |                 | 622,92                           | 18,18                | 30,40 | 69,15  | 14,92 | 0,29          | 0,52 | 454,35 | 136,12 | 233,25                    | 47,85  | 3,66  | 148,83 | 0,01  |  |  |
|                           | Итого день:                                                      |                 | 2 079,82                         | 78,27                | 86,78 | 246,43 | 32,01 | 0,70          | 1,21 | 844,29 | 900,54 | 792,48                    | 128,01 | 10,98 | 843,56 | 0,06  |  |  |

\* Сборник рецептов для продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

8 День: вторник  
Песем: вторник  
Сезон: Весна-лето

| № рецептура и<br>сборника    | Пример пищи,<br>наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Энергич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины (мг) |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |               |              |  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
|                              |                                                                                       |                 |                                | Б                    | Ж            | У             | С             | В1          | В2          | А             | Са                        | Р             | Мg            | Fe           | К             | І            |  |
|                              | <b>Завтрак</b>                                                                        |                 |                                |                      |              |               |               |             |             |               |                           |               |               |              |               |              |  |
| М 2017*, № 71                | Овоши натуральные свежие (буряк, помидор)                                             | 1/20/20         | 6,54                           | 0,36                 | 0,06         | 1,14          | 6,400         | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 6,20                      | 11,20         | 6,80          | 0,28         | 97,20         | 0,000        |  |
| М 2017*, № 9                 | Закрытый бутерброд с мясными ингредиентами изделием(буряк "Пилинг", котлета "Нежная") | 1/40/70         | 189,56                         | 12,28                | 3,20         | 27,91         | 0,00          | 0,08        | 0,02        | 14,70         | 16,90                     | 27,90         | 6,13          | 2,08         | 38,40         | 0,001        |  |
| ТТК № 721                    | Чай с молоком без сахара                                                              | 1/200           | 5,19                           | 0,18                 | 0,07         | 0,96          | 28,16         | 0,01        | 5,08        | 0,00          | 6,34                      | 5,08          | 5,46          | 0,23         | 21,39         | 0,000        |  |
| Прочитанный напиток          | Конфета шоколадная                                                                    | 1/15            | 73,55                          | 0,60                 | 3,95         | 8,90          | 0,00          | 0,01        | 0,01        | 0,00          | 4,00                      | 14,50         | 15,00         | 0,45         | 28,00         | 0,001        |  |
|                              | <b>Итого завтрак</b>                                                                  |                 | <b>313,91</b>                  | <b>12,91</b>         | <b>2,39</b>  | <b>60,19</b>  | <b>19,16</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,12</b> | <b>44,72</b>  | <b>41,07</b>              | <b>78,73</b>  | <b>17,90</b>  | <b>2,55</b>  | <b>225,40</b> | <b>0,01</b>  |  |
|                              | <b>Обед</b>                                                                           |                 |                                |                      |              |               |               |             |             |               |                           |               |               |              |               |              |  |
| М 2017*, № 71                | Овоши натуральные свежие (помидор)                                                    | 1/60            | 13,42                          | 0,66                 | 0,12         | 2,42          | 10,50         | 0,04        | 0,02        | 0,00          | 8,40                      | 15,60         | 12,00         | 0,54         | 174,00        | 0,000        |  |
| М 2017*, № 103 М 2017*, № 80 | Суп лапша-домашняя, на костном бульоне                                                | 1/200           | 84,89                          | 2,15                 | 2,27         | 13,96         | 6,60          | 0,09        | 0,05        | 0,00          | 23,36                     | 54,06         | 21,82         | 0,90         | 385,14        | 0,002        |  |
| ТТК № 2068                   | Горбуша запеченная "Золотая Рыбка", с маслом сливочным                                | 1/100/5         | 216,42                         | 23,10                | 12,80        | 2,21          | 0,00          | 0,15        | 0,01        | 63,80         | 26,30                     | 157,10        | 14,50         | 0,90         | 289,64        | 0,001        |  |
| М 2017*, № 125               | Картофель отварной                                                                    | 1/150/5         | 147,08                         | 2,98                 | 5,84         | 20,65         | 21,29         | 0,16        | 0,10        | 29,52         | 20,16                     | 82,36         | 30,00         | 1,21         | 736,08        | 0,001        |  |
| М 2017*, № 348               | Компот из кураги                                                                      | 1/200           | 114,05                         | 0,78                 | 0,05         | 27,63         | 0,60          | 0,02        | 0,30        | 0,00          | 32,32                     | 21,90         | 17,56         | 0,48         | 258,00        | 0,000        |  |
| Прочитанный напиток          | Хлеб пшеничный                                                                        | 1/20            | 46,88                          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 0,000         | 0,02        | 0,01        | 30,00         | 4,00                      | 13,00         | 2,80          | 0,22         | 18,60         | 0,006        |  |
| Прочитанный напиток          | Хлеб ржаной                                                                           | 1/20            | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,000         | 0,02        | 0,01        | 30,00         | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62         | 31,00         | 0,006        |  |
|                              | <b>Итого обед</b>                                                                     |                 | <b>785,47</b>                  | <b>31,24</b>         | <b>19,55</b> | <b>121,15</b> | <b>17,36</b>  | <b>0,52</b> | <b>0,81</b> | <b>261,69</b> | <b>376,10</b>             | <b>457,75</b> | <b>114,55</b> | <b>4,36</b>  | <b>454,82</b> | <b>0,05</b>  |  |
|                              | <b>Полдник</b>                                                                        |                 |                                |                      |              |               |               |             |             |               |                           |               |               |              |               |              |  |
| ТТК № 2002                   | Вареники с картофелем с маслом сливочным                                              | 1/150/5         | 367,95                         | 7,54                 | 12,33        | 56,70         | 0,60          | 0,09        | 0,01        | 24,87         | 189,53                    | 292,80        | 30,91         | 1,05         | 91,16         | 0,001        |  |
| Прочитанный напиток          | Кисло-сладкий напиток (Рыженик)                                                       | 1/200           | 101,80                         | 5,80                 | 5,00         | 8,40          | 0,60          | 0,04        | 0,26        | 40,00         | 248,00                    | 184,00        | 28,00         | 0,20         | 120,00        | 0,000        |  |
| М 2017*, № 376               | Чай с сахаром                                                                         | 1/200           | 60,46                          | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 8,60          | 0,000        |  |
| М 2017*, № 338               | Плоды и ягоды свежие (яблоко)                                                         | 1/200           | 88,80                          | 0,80                 | 0,80         | 19,60         | 20,00         | 0,06        | 0,04        | 0,00          | 32,00                     | 22,00         | 18,00         | 4,40         | 556,00        | 0,000        |  |
| Прочитанный напиток          | Хлеб пшеничный                                                                        | 1/30            | 70,32                          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 0,000         | 0,03        | 0,02        | 45,00         | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,33         | 27,90         | 0,009        |  |
| Прочитанный напиток          | Хлеб ржаной                                                                           | 1/20            | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00          | 0,02        | 0,01        | 0,00          | 4,60                      | 21,20         | 5,00          | 0,62         | 31,00         | 0,000        |  |
|                              | <b>Итого полдник</b>                                                                  |                 | <b>638,76</b>                  | <b>13,15</b>         | <b>18,40</b> | <b>105,14</b> | <b>20,23</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,24</b> | <b>143,83</b> | <b>484,88</b>             | <b>427,05</b> | <b>67,93</b>  | <b>5,18</b>  | <b>266,67</b> | <b>0,000</b> |  |
|                              | <b>Итого день</b>                                                                     |                 | <b>1738,14</b>                 | <b>57,30</b>         | <b>40,34</b> | <b>286,48</b> | <b>56,75</b>  | <b>0,94</b> | <b>1,17</b> | <b>450,24</b> | <b>902,05</b>             | <b>963,53</b> | <b>200,38</b> | <b>12,09</b> | <b>946,89</b> | <b>0,060</b> |  |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по немк образовательных учреждений. М 2017г.



| № рецептуры и<br>сборника | Пример пищевого<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
|                           |                                                        |                 |                                      | Б                    | Ж     | У      | С             | В1   | В2   | А      | Са                        | Р      | Мg     | Fe    | К      | І     |
|                           | Завтрак                                                |                 |                                      |                      |       |        |               |      |      |        |                           |        |        |       |        |       |
| М 2017*, № 3              | Бутерброд с сыром                                      | 1/25/15         | 125,78                               | 4,64                 | 6,64  | 11,86  | 0,09          | 0,03 | 0,06 | 47,20  | 111,36                    | 76,80  | 7,56   | 0,39  | 34,08  | 0,000 |
| ТТК № 2054                | Пудинг из творога с молоком сгущенным                  | 1/130/20        | 412,46                               | 19,41                | 15,10 | 49,73  | 0,66          | 0,10 | 0,40 | 89,35  | 272,16                    | 301,21 | 40,48  | 1,20  | 362,68 | 0,001 |
| М 2004***, № 693          | Кефир с молоком                                        | 1/200           | 118,52                               | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 1,59          | 0,06 | 0,01 | 20,00  | 152,22                    | 42,94  | 18,57  | 0,08  | 8,44   | 0,000 |
| Промышленный образец      | Хлеб ржаной                                            | 1/15            | 34,49                                | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 3,45                      | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25  | 0,000 |
|                           | Итого завтрак                                          |                 | 697,99                               | 28,85                | 23,30 | 93,22  | 2,34          | 0,25 | 0,13 | 168,47 | 575,48                    | 408,73 | 66,94  | 1,32  | 230,31 | 0,012 |
|                           | Обед                                                   |                 |                                      |                      |       |        |               |      |      |        |                           |        |        |       |        |       |
| М 2012**, Делфи<br>плюс   | Пюре и ягоды свежие (миндаль)                          | 1/150           | 52,50                                | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00         | 0,09 | 0,01 | 0,00   | 52,50                     | 25,50  | 16,50  | 0,15  | 23,25  | 0,000 |
| М 2017*, № 102            | Суп картофельный с бобовыми                            | 1/200           | 108,42                               | 4,39                 | 4,22  | 13,23  | 4,66          | 0,18 | 0,02 | 0,00   | 34,14                     | 70,48  | 28,46  | 1,64  | 378,26 | 0,002 |
| ТТК № 490а                | Котлета "Легущий" с мясом свиным                       | 1/70/5          | 146,43                               | 9,45                 | 9,35  | 6,12   | 0,38          | 0,04 | 0,13 | 40,00  | 28,49                     | 66,38  | 8,27   | 0,68  | 40,75  | 0,002 |
| ТТК № 403/2               | Гарнир "Забавы"                                        | 1/150           | 207,55                               | 7,90                 | 4,35  | 34,20  | 0,00          | 0,15 | 0,12 | 16,67  | 308,85                    | 134,85 | 17,57  | 2,25  | 26,28  | 0,001 |
| М 2017*, № 342            | Компот из яблок                                        | 1/200           | 113,60                               | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 0,90          | 0,01 | 0,40 | 0,00   | 14,18                     | 4,40   | 5,14   | 0,95  | 112,44 | 0,000 |
| Промышленный образец      | Хлеб пшеничный                                         | 1/20            | 46,88                                | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000         | 0,02 | 0,01 | 30,00  | 4,00                      | 13,00  | 2,80   | 0,22  | 18,60  | 0,006 |
| Промышленный образец      | Хлеб ржаной                                            | 1/20            | 45,98                                | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 30,00  | 4,60                      | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,006 |
|                           | Итого обед                                             |                 | 834,40                               | 29,92                | 18,76 | 136,48 | 37,71         | 0,58 | 0,87 | 280,68 | 672,80                    | 399,19 | 74,76  | 5,66  | 276,74 | 0,005 |
|                           | Подзипик                                               |                 |                                      |                      |       |        |               |      |      |        |                           |        |        |       |        |       |
| М 2017*, № 175            | Каши вязкие молочная из риса и пшена с<br>мясом свиным | 1/150/5         | 191,01                               | 4,48                 | 8,25  | 24,71  | 0,71          | 0,08 | 0,11 | 40,45  | 98,44                     | 115,68 | 27,47  | 0,60  | 148,61 | 0,001 |
| Промышленный образец      | Сок натуральный (яблоко)                               | 1/200           | 116,12                               | 1,00                 | 3,48  | 20,20  | 4,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80  | 48,00  | 0,000 |
| Промышленный образец      | Печенье сахарное                                       | 1/15            | 62,05                                | 1,10                 | 1,45  | 11,15  | 0,00          | 0,01 | 0,01 | 19,06  | 4,50                      | 13,50  | 3,00   | 0,30  | 16,50  | 0,001 |
| Промышленный образец      | Хлеб пшеничный                                         | 1/30            | 70,32                                | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000         | 0,03 | 0,02 | 45,00  | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,33  | 27,90  | 0,009 |
| Промышленный образец      | Хлеб ржаной                                            | 1/20            | 45,98                                | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 0,00   | 4,60                      | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 31,00  | 0,000 |
|                           | Итого подзипик                                         |                 | 506,07                               | 9,86                 | 23,51 | 63,76  | 30,74         | 0,26 | 0,05 | 117,07 | 120,23                    | 188,91 | 46,90  | 4,78  | 239,37 | 0,003 |
|                           | Итого день:                                            |                 | 2088,46                              | 68,63                | 65,57 | 293,46 | 70,79         | 1,09 | 1,05 | 566,22 | 1368,51                   | 996,83 | 188,60 | 11,76 | 746,42 | 0,06  |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Химический состав и калорийность Российских продуктов питания. М 2012 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

10 День: четверг  
Несен: вторник  
Сен: Восток-север

| № рецептура и<br>сборника | Пример пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Энергетич.<br>плотность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |       |      | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |          |       |  |  |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|----------------------|-------|--------|-------|------|---------------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|----------|-------|--|--|
|                           |                                            |                 |                                   | Б                    | Ж     | У      | С     | В1   | В2            | А      | Са     | Р                         | Мg     | Fe    | К        | І     |  |  |
|                           | Завтрак                                    |                 |                                   |                      |       |        |       |      |               |        |        |                           |        |       |          |       |  |  |
| М 2017*, № 71             | Овощи натуральные свежие (сырые)           | 1/60            | 6,78                              | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 2,94  | 0,02 | 0,01          | 0,00   | 10,20  | 18,00                     | 8,40   | 0,30  | 117,60   | 0,000 |  |  |
| М 2017*, № 302            | Каша рассыпчатая гречневая                 | 1/150           | 243,80                            | 8,60                 | 6,09  | 38,64  | 0,00  | 0,21 | 0,11          | 0,00   | 14,82  | 203,93                    | 135,83 | 4,56  | 259,62   | 0,002 |  |  |
| ТТК № 2063                | Котлета "Докшина" с маслом сливочным       | 1/70/5          | 174,40                            | 8,68                 | 11,94 | 8,06   | 0,70  | 0,10 | 0,02          | 0,02   | 9,04   | 81,08                     | 18,20  | 4,48  | 120,15   | 0,020 |  |  |
| ТТК № 2097                | Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха) | 1/200           | 100,59                            | 0,21                 | 0,95  | 22,80  | 28,16 | 0,00 | 0,01          | 0,00   | 3,87   | 1,58                      | 5,28   | 0,25  | 58,00    | 0,000 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб ржаной                                | 1/15            | 34,49                             | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00  | 0,02 | 0,00          | 0,00   | 3,45   | 15,90                     | 3,75   | 0,47  | 23,25    | 0,000 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб пшеничный                             | 1/20            | 46,88                             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000 | 0,02 | 0,01          | 30,00  | 4,00   | 13,00                     | 2,80   | 0,22  | 18,60    | 0,006 |  |  |
|                           | Итого завтрак                              |                 | 557,69                            | 17,56                | 15,10 | 87,89  | 16,32 | 0,29 | 0,16          | 30,02  | 45,38  | 265,20                    | 165,44 | 9,27  | 350,72   | 0,038 |  |  |
|                           | Обед                                       |                 |                                   |                      |       |        |       |      |               |        |        |                           |        |       |          |       |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Овощи натуральные соевые (сырые)           | 1/60            | 6,54                              | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 2,10  | 0,01 | 0,06          | 0,00   | 13,80  | 14,40                     | 8,40   | 0,36  | 84,60    | 0,000 |  |  |
| М 2016**, № 95            | Суп картофельный с рыбными консервами      | 1/200           | 133,89                            | 6,88                 | 6,72  | 11,47  | 7,29  | 0,08 | 0,12          | 12,00  | 36,24  | 141,22                    | 37,88  | 1,01  | 460,60   | 0,002 |  |  |
| М 2017*, № 265            | Плов (овинная)                             | 1/150           | 407,57                            | 12,62                | 28,17 | 25,89  | 1,28  | 0,39 | 0,09          | 0,00   | 12,42  | 174,61                    | 39,64  | 1,81  | 303,90   | 0,002 |  |  |
| М 2017*, № 348            | Компот из яблок                            | 1/200           | 121,47                            | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 0,00  | 0,02 | 0,03          | 0,00   | 20,32  | 19,36                     | 8,12   | 0,45  | 125,10   | 0,000 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб пшеничный                             | 1/20            | 46,88                             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000 | 0,02 | 0,01          | 30,00  | 4,00   | 13,00                     | 2,80   | 0,22  | 18,60    | 0,006 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб ржаной                                | 1/15            | 34,49                             | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00  | 0,02 | 0,00          | 0,00   | 3,45   | 15,90                     | 3,75   | 0,47  | 23,25    | 0,000 |  |  |
|                           | Итого обед                                 |                 | 680,14                            | 27,75                | 13,90 | 111,01 | 14,29 | 0,32 | 0,52          | 227,01 | 330,92 | 409,26                    | 92,42  | 3,06  | 588,61   | 0,033 |  |  |
|                           | Полдник                                    |                 |                                   |                      |       |        |       |      |               |        |        |                           |        |       |          |       |  |  |
| ТТК № 907                 | Сырники из творога с молоком стухенным     | 2/60/20         | 265,60                            | 19,06                | 2,40  | 41,94  | 0,56  | 0,10 | 0,12          | 0,01   | 162,40 | 240,60                    | 27,18  | 0,02  | 13,44    | 0,001 |  |  |
| М 2017*, № 375            | Чай без сахара                             | 1/200           | 2,84                              | 0,40                 | 0,10  | 0,08   | 0,20  | 0,00 | 0,02          | 0,00   | 19,62  | 16,48                     | 8,80   | 1,64  | 49,60    | 0,000 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб пшеничный                             | 1/30            | 70,32                             | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000 | 0,03 | 0,02          | 45,00  | 6,00   | 19,50                     | 4,20   | 0,33  | 27,90    | 0,009 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Хлеб ржаной                                | 1/20            | 45,98                             | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00  | 0,02 | 0,01          | 0,00   | 4,60   | 21,20                     | 5,00   | 0,62  | 31,00    | 0,000 |  |  |
| Прочитанный выпуск        | Компот "Чудо", излинухуланг улановка       | 1/125           | 110,00                            | 6,25                 | 7,50  | 4,38   | 0,75  | 0,04 | 0,19          | 37,50  | 155,00 | 115,00                    | 17,50  | 0,13  | 183,75   | 0,001 |  |  |
|                           | Итого полдник                              |                 | 407,09                            | 24,73                | 10,33 | 53,80  | 2,51  | 0,20 | 0,27          | 116,47 | 344,47 | 198,48                    | 44,90  | 1,47  | 288,64   | 0,001 |  |  |
|                           | Итого день:                                |                 | 1 644,92                          | 70,04                | 39,33 | 252,70 | 33,12 | 0,91 | 0,95          | 373,50 | 720,77 | 872,94                    | 302,76 | 13,80 | 1 227,97 | 0,072 |  |  |

\* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.  
\*\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016г.

11 День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна-лето

| № рецептуры и сборника | Присоединение наименования блюда                         | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               |              | Витамины (мг) |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |             |                |              |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--|
|                        |                                                          |              |                                | Б                    | Ж            | У             | С            | В1            | В2          | А             | Са            | Р                         | Mg            | Fe          | К              | 1            |  |
|                        | <b>Завтрак</b>                                           |              |                                |                      |              |               |              |               |             |               |               |                           |               |             |                |              |  |
| М 2017*, № 1           | Вчерашний с маслом сливочным                             | 1/25/10      | 119,32                         | 2,07                 | 6,55         | 13,03         | 0,00         | 0,03          | 0,02        | 35,00         | 7,35          | 19,68                     | 3,68          | 0,30        | 27,04          | 0,001        |  |
| М 2017*, № 211         | Омлет с сыром                                            | 1/150        | 346,73                         | 17,93                | 29,43        | 2,55          | 0,33         | 0,10          | 0,55        | 363,00        | 261,50        | 312,25                    | 21,83         | 2,75        | 209,18         | 0,001        |  |
| М 2017*, № 377         | Чай с лимоном                                            | 1/200        | 61,50                          | 0,13                 | 0,02         | 15,20         | 2,83         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 14,20         | 4,40                      | 2,40          | 0,36        | 21,30          | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Булочка "Сладкая"                                        | 1/40         | 104,77                         | 3,10                 | 1,89         | 18,84         | 0,00         | 0,06          | 0,03        | 10,40         | 8,80          | 29,60                     | 11,60         | 0,55        | 43,84          | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Бриольт (индивидуальная упаковка)                        | 1/125        | 110,00                         | 6,25                 | 7,50         | 4,38          | 0,75         | 0,04          | 0,19        | 37,50         | 155,00        | 115,00                    | 17,50         | 0,13        | 183,75         | 0,001        |  |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                                     |              | <b>774,40</b>                  | <b>29,12</b>         | <b>41,44</b> | <b>71,24</b>  | <b>3,91</b>  | <b>0,28</b>   | <b>0,34</b> | <b>475,90</b> | <b>454,30</b> | <b>441,54</b>             | <b>54,73</b>  | <b>3,77</b> | <b>280,45</b>  | <b>0,019</b> |  |
|                        | <b>Обед</b>                                              |              |                                |                      |              |               |              |               |             |               |               |                           |               |             |                |              |  |
| ТТК № 3-07             | Салат "Зайчик"                                           | 1/60         | 111,70                         | 2,00                 | 6,41         | 11,51         | 15,98        | 0,03          | 0,03        | 0,00          | 22,29         | 27,60                     | 26,73         | 0,65        | 48,00          | 0,004        |  |
| М 2017*, № 88          | Суп из свежей капусты, на костном бульоне, со сметаной   | 1/200/10     | 78,38                          | 1,66                 | 4,96         | 6,77          | 12,67        | 0,05          | 0,05        | 6,00          | 48,40         | 45,20                     | 18,70         | 0,66        | 319,16         | 0,002        |  |
| ТТК № 2122             | Шурпки мясные                                            | 1/70         | 173,90                         | 13,98                | 9,38         | 8,39          | 0,15         | 0,04          | 0,07        | 30,00         | 22,31         | 83,63                     | 6,50          | 1,34        | 32,13          | 0,002        |  |
| М 2017*, № 143         | Резь овощное                                             | 1/150        | 200,52                         | 2,52                 | 15,70        | 12,29         | 17,87        | 0,08          | 0,08        | 65,71         | 53,09         | 64,28                     | 23,22         | 0,86        | 378,09         | 0,001        |  |
| ТТК № 5н-20            | Кусель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 1/200        | 88,00                          | 0,00                 | 0,00         | 22,00         | 0,75         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 21,56                     | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб пшеничный                                           | 1/20         | 46,88                          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 0,000        | 0,02          | 0,01        | 30,00         | 4,00          | 13,00                     | 2,80          | 0,22        | 18,60          | 0,006        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб ржаной                                              | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00         | 0,02          | 0,01        | 0,00          | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62        | 31,00          | 0,000        |  |
|                        | <b>Итого обед</b>                                        |              | <b>846,89</b>                  | <b>26,70</b>         | <b>36,77</b> | <b>102,29</b> | <b>22,19</b> | <b>0,30</b>   | <b>0,43</b> | <b>295,72</b> | <b>379,58</b> | <b>334,55</b>             | <b>72,72</b>  | <b>3,34</b> | <b>465,39</b>  | <b>0,038</b> |  |
|                        | <b>Подливки</b>                                          |              |                                |                      |              |               |              |               |             |               |               |                           |               |             |                |              |  |
| ТТК № 2126             | Каша молочная "Грибок" с маслом сливочным                | 1/150/5      | 197,98                         | 5,34                 | 6,42         | 29,71         | 2,80         | 0,08          | 0,01        | 37,80         | 98,44         | 57,71                     | 20,88         | 0,01        | 1,94           | 0,001        |  |
| М 2017*, № 376         | Чай с сахаром                                            | 1/200        | 60,46                          | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 11,10         | 2,80                      | 1,40          | 0,28        | 8,60           | 0,000        |  |
| М 2017*, № 338         | Пюре и ягоды свежие (банан)                              | 1/200        | 189,00                         | 3,00                 | 1,00         | 42,00         | 20,00        | 0,08          | 0,10        | 0,00          | 16,00         | 56,00                     | 84,00         | 1,20        | 695,00         | 0,000        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб пшеничный                                           | 1/30         | 70,32                          | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 0,000        | 0,03          | 0,02        | 45,00         | 6,00          | 19,50                     | 4,20          | 0,33        | 27,90          | 0,009        |  |
| Промышленный напиток   | Хлеб ржаной                                              | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          | 0,00         | 0,02          | 0,01        | 30,00         | 4,60          | 21,20                     | 5,00          | 0,62        | 31,00          | 0,006        |  |
|                        | <b>Итого подливки</b>                                    |              | <b>487,54</b>                  | <b>7,71</b>          | <b>7,82</b>  | <b>96,58</b>  | <b>23,83</b> | <b>0,23</b>   | <b>0,05</b> | <b>146,76</b> | <b>134,14</b> | <b>150,71</b>             | <b>98,95</b>  | <b>1,33</b> | <b>290,80</b>  | <b>0,213</b> |  |
|                        | <b>Итого день:</b>                                       |              | <b>2108,83</b>                 | <b>63,53</b>         | <b>86,03</b> | <b>270,11</b> | <b>49,93</b> | <b>0,81</b>   | <b>0,82</b> | <b>918,38</b> | <b>968,02</b> | <b>926,80</b>             | <b>226,40</b> | <b>8,44</b> | <b>1036,64</b> | <b>0,270</b> |  |

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.



12 День: суббота  
Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето

| № рецептуры и сборника          | Цели питания, наименование блюда       | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |         |       |
|---------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------|------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|
|                                 |                                        |              |                                | Б                    | Ж     | У      | С             | В1   | В2   | А                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | К       | 1     |
|                                 | Завтрак                                |              |                                |                      |       |        |               |      |      |                           |        |        |        |       |         |       |
| М 2016**, № 12                  | Салат из огурцов                       | 1/60         | 59,58                          | 1,73                 | 3,71  | 4,82   | 5,58          | 0,06 | 0,02 | 0,00                      | 11,20  | 34,67  | 11,72  | 0,39  | 55,28   | 0,000 |
| ТТК № 1033                      | Паштет "Некиты", с маслом сливочным    | 1/150/5      | 256,07                         | 15,58                | 9,42  | 27,25  | 0,29          | 0,13 | 0,13 | 31,53                     | 18,43  | 96,93  | 28,11  | 0,74  | 173,22  | 0,010 |
| М 2004***, № 692                | Кофейный напиток с молоком             | 1/200        | 100,55                         | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 1,30          | 0,04 | 0,16 | 20,00                     | 125,78 | 90,00  | 14,00  | 0,13  | 146,34  | 0,000 |
| М 2012****, № 1105              | Проды или ягоды свежие (яблочки)       | 1/180        | 68,04                          | 1,62                 | 0,36  | 14,58  | 108,00        | 0,07 | 0,05 | 0,00                      | 61,20  | 41,40  | 23,40  | 0,54  | 354,60  | 0,000 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб ржаной                            | 1/15         | 34,49                          | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45   | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25   | 0,000 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб пшеничный                         | 1/30         | 70,32                          | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,00          | 0,03 | 0,01 | 30,00                     | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33  | 27,90   | 0,005 |
|                                 | Итого завтрак                          |              | 574,66                         | 15,87                | 19,29 | 84,39  | 62,86         | 0,32 | 0,32 | 97,70                     | 225,80 | 210,97 | 54,03  | 2,13  | 445,48  | 0,017 |
|                                 | Обед                                   |              |                                |                      |       |        |               |      |      |                           |        |        |        |       |         |       |
| М 2017*, № 71                   | Омлет куриный со сметаной (по рецепту) | 1/60         | 13,42                          | 0,66                 | 0,12  | 2,42   | 10,50         | 0,04 | 0,02 | 0,00                      | 8,40   | 15,60  | 12,00  | 0,54  | 174,00  | 0,000 |
| М 2017*, № 96                   | Рисовый суп с курицей, со сметаной     | 1/200/10     | 91,75                          | 1,83                 | 4,92  | 10,04  | 6,81          | 0,08 | 0,06 | 4,85                      | 30,81  | 50,66  | 20,33  | 0,75  | 384,90  | 0,002 |
| ТТК № 2066                      | Голубцы с мясом и сметаной             | 1/70/5       | 127,65                         | 9,65                 | 5,57  | 9,73   | 4,38          | 0,04 | 0,07 | 30,00                     | 25,06  | 79,05  | 8,52   | 0,95  | 52,25   | 0,002 |
| М 2017*, № 128                  | Картофельное пюре                      | 1/150        | 166,75                         | 3,10                 | 9,16  | 17,99  | 17,80         | 0,14 | 0,11 | 50,00                     | 41,66  | 87,03  | 27,40  | 1,03  | 636,57  | 0,002 |
| М 2017*, № 349                  | Компот из с/ф                          | 1/200        | 132,71                         | 0,66                 | 0,22  | 32,01  | 0,73          | 0,02 | 0,02 | 0,00                      | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  | 229,80  | 0,000 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб пшеничный                         | 1/20         | 46,88                          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 0,000         | 0,02 | 0,01 | 30,00                     | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  | 18,60   | 0,006 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб ржаной                            | 1/15         | 34,49                          | 0,84                 | 0,17  | 7,41   | 0,00          | 0,02 | 0,00 | 0,00                      | 3,45   | 15,90  | 3,75   | 0,47  | 23,25   | 0,000 |
|                                 | Итого обед                             |              | 772,67                         | 23,57                | 20,53 | 123,40 | 14,98         | 0,43 | 0,49 | 278,86                    | 376,50 | 369,26 | 88,28  | 4,42  | 842,69  | 0,041 |
|                                 | Полдник                                |              |                                |                      |       |        |               |      |      |                           |        |        |        |       |         |       |
| М 2017*, № 262, М 2016**, № 333 | Суп с курицей                          | 1/100        | 146,34                         | 13,08                | 9,18  | 2,85   | 1,39          | 0,27 | 0,57 | 25,60                     | 27,53  | 181,35 | 23,32  | 3,96  | 249,20  | 0,001 |
| М 2017*, № 302                  | Каша перловая рассыпчатая              | 1/150        | 134,96                         | 3,02                 | 4,16  | 21,36  | 0,00          | 0,03 | 0,02 | 0,00                      | 13,40  | 104,84 | 12,80  | 0,59  | 56,55   | 0,001 |
| М 2017*, № 378                  | Чай с молоком                          | 1/200        | 81,83                          | 1,52                 | 1,35  | 15,90  | 1,33          | 0,04 | 0,16 | 10,00                     | 126,60 | 92,80  | 15,40  | 0,41  | 154,60  | 0,000 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб ржаной                            | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 0,00          | 0,02 | 0,01 | 30,00                     | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  | 31,00   | 0,006 |
| Продолжающийся завтрак          | Хлеб пшеничный                         | 1/30         | 70,32                          | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 0,000         | 0,03 | 0,02 | 45,00                     | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33  | 27,90   | 0,009 |
|                                 | Итого полдник                          |              | 465,29                         | 17,24                | 18,97 | 56,41  | 3,72          | 0,41 | 0,70 | 114,56                    | 178,98 | 321,14 | 57,94  | 5,09  | 219,97  | 0,001 |
|                                 | Итого день:                            |              | 1812,62                        | 56,68                | 58,79 | 264,20 | 81,56         | 1,16 | 1,51 | 491,12                    | 781,28 | 901,37 | 200,25 | 11,64 | 1508,14 | 0,059 |

\*Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

\*\* Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, М. 2004 г.

\*\*\*\* Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, М. 2012 г.

|                                         | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |             | Витамины (мг) |           |           |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |           |            |            |
|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-----------|------------|---------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
|                                         |                                | Б                    | Ж         | У           | С             | В1        | В2        | А          | Са                        | Р          | Mg        | Fe        | K          | I          |
|                                         |                                |                      |           |             |               |           |           |            |                           |            |           |           |            |            |
| НОРМА завтрак                           | 4700.887,5                     | 154.1925             | 158.1975  | 670.8175    | 120.150       | 0.24.0.3  | 0.28.0.35 | 1400.1750  | 2200.2750                 | 500.0.75   | 2.4.3.0   | 2200.2750 | 0.02.0.025 |            |
| Средняя за 2 недели завтрак             | 548.08                         | 18.70                | 18.10     | 77.70       | 14.68         | 0.23      | 0.32      | 165.52     | 278.47                    | 231.10     | 61.00     | 2.06      | 232.35     | 0.02       |
| НОРМА обеды                             | 960.882.5                      | 208.2695             | 316.27.65 | 1340.117.25 | 240.21.0      | 0.48.0.42 | 0.56.0.49 | 2800.2450  | 4400.3850                 | 4400.3850  | 1000.87.5 | 48.4.2    | 4400.3850  | 0.04.0.025 |
| Средняя за 2 недели обеды               | 808.45                         | 26.10                | 38.60     | 118.30      | 22.40         | 0.44      | 0.52      | 224.60     | 387.40                    | 389.20     | 94.80     | 4.40      | 438.00     | 0.040      |
| НОРМА завтрак + обеды                   | 1410.00                        | 46.20                | 47.40     | 201.00      | 36.08         | 0.72      | 0.84      | 420.00     | 660.00                    | 660.00     | 190.00    | 7.20      | 660.00     | 0.08       |
| Итого за 2 недели завтрак + обеды, флот | 1380.92                        | 46.80                | 46.50     | 195.00      | 37.08         | 0.69      | 0.83      | 420.02     | 661.87                    | 640.29     | 155.00    | 7.37      | 660.24     | 0.06       |
|                                         |                                | Пищевые вещества (г) |           |             | Витамины (мг) |           |           |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |           |            |            |
|                                         |                                | Б                    | Ж         | У           | С             | В1        | В2        | А          | Са                        | Р          | Mg        | Fe        | K          | I          |
| НОРМА обеды                             | 940.0.822.5                    | 208.2695             | 316.27.65 | 1340.117.25 | 240.21.0      | 0.48.0.42 | 0.56.0.49 | 2800.2450  | 4400.3850                 | 4400.3850  | 1000.87.5 | 48.4.2    | 4400.3850  | 0.04.0.025 |
| Средняя за 2 недели обеды               | 840.20                         | 28.10                | 28.40     | 118.10      | 22.40         | 0.44      | 0.52      | 224.60     | 387.40                    | 389.20     | 94.80     | 4.40      | 438.00     | 0.04       |
| НОРМА полдники                          | 4700.887.5                     | 154.19.25            | 158.19.75 | 670.81.75   | 120.15.0      | 0.24.0.3  | 0.28.0.35 | 1400.17.50 | 2200.27.50                | 2200.27.50 | 500.0.75  | 2.4.3.0   | 2200.27.50 | 0.02.0.025 |
| Средняя за 2 недели полдники            | 534.31                         | 16.80                | 16.81     | 79.00       | 11.76         | 0.26      | 0.31      | 163.80     | 268.83                    | 269.24     | 59.20     | 2.50      | 240.38     | 0.02       |
| Итого норма обед + полдник              | 1410.00                        | 46.20                | 47.40     | 201.00      | 36.08         | 0.72      | 0.84      | 420.00     | 660.00                    | 660.00     | 190.00    | 7.20      | 660.00     | 0.08       |
| Итого за 2 недели обед + полдник, флот  | 1374.91                        | 44.90                | 45.21     | 197.10      | 34.16         | 0.70      | 0.83      | 418.40     | 656.23                    | 632.44     | 154.00    | 7.30      | 678.58     | 0.061      |