



«УТВЕРЖДАЮ»

директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края

_____ А.В. Богатко

« 05 » _____ 09 _____ 2022г.

Примерное десятидневное перспективное меню на 10 дней для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Среднесибирская средняя общеобразовательная
школа» Тальменского района Алтайского края

| Сборник рецептур | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | 7-10 лет | 11 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | 7-10 лет | 11 и старше | В 1 | | В 2 | | С | | Са | | Fe | | |
| | | | | | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | | | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | 7-10 лет | 11 и старше | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-й день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 200 | 220 | 9,08 | 11,35 | 10,36 | 12,95 | 40,18 | 50,22 | 289,98 | 362,47 | 0,09 | 0,18 | - | - | 0,81 | 1,62 | 92,34 | 184,68 | 1,62 | 3,24 | |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 | |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 | |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,53 | 1,53 | 6,5 | 6,5 | 24,64 | 24,64 | - | - | 0,003 | 0,003 | 3,0 | 3,0 | 5,8 | 5,8 | 0,27 | 0,27 | |
| | | Итого: | - | - | 17,47 | 19,74 | 20,04 | 22,63 | 61,75 | 71,78 | 459,14 | 531,64 | 0,141 | 0,231 | 0,024 | 0,024 | 3,81 | 4,62 | 109,24 | 201,58 | 2,99 | 4,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 217 | Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями | 200-250 | 250-300 | 3,9 | 5,85 | 2,8 | 4,2 | 20 | 30 | 121 | 181,5 | 0,11 | 0,16 | 0,09 | 0,13 | 8 | 12 | 23 | 34,5 | 1 | 1,5 | |
| Сборник рецептур 2007 | 601 | Сложный гарнир | 150 | 180 | 2,35 | 2,7 | 2,85 | 3,42 | 10,5 | 12,6 | 76,8 | 92,16 | 0,06 | 0,07 | 0,072 | 0,086 | 17,93 | 21,51 | 60,78 | 72,94 | 1,07 | 1,28 | |
| Сборник рецептур 2007 | 643 | Курица тушеная в соусе | 150 | 150 | 25,8 | 25,8 | 5,25 | 5,25 | 4,95 | 4,95 | 175,65 | 175,65 | 0,104 | 0,104 | 0,228 | 0,228 | 0,75 | 0,75 | 19,22 | 19,22 | 1,23 | 1,23 | |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 | |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 | |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,53 | 1,53 | 6,5 | 6,5 | 24,64 | 24,64 | - | - | 0,003 | 0,003 | 3,0 | 3,0 | 5,8 | 5,8 | 0,27 | 0,27 | |
| | | Огурец в нарезке | 60 | 60 | 0,39 | 0,39 | 0,066 | 0,066 | 2,178 | 2,178 | 9 | 9 | - | - | - | - | 1,68 | 1,68 | 9,6 | 9,6 | 0,18 | 0,18 | |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 42,53 | 44,83 | 14,086 | 16,056 | 66,838 | 78,938 | 537,08 | 612,94 | 0,364 | 0,424 | 0,443 | 0,49 | 31,36 | 38,93 | 134,7 | 468,86 | 5,07 | 5,78 | |
| Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2-й день Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|
| Сборник рецептур 2007 | 235 | Суп-лапша молочный | 200 | 220 | 3,67 | 4,04 | 3,20 | 3,80 | 15,4 | 15,8 | 111,0 | 116,00 | 0,06 | 10,2 | 0,5 | 0,55 | 0,54 | 0,6 | 110 | 165 | 29 | 2 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,9 4 | 14,9 4 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| Сборник рецептур 2007 | № 668 | Компот из с/ф (С-витаминизация) | 200 | 200 | 1,04 | 1,04 | - | - | 26,9 6 | 26,9 6 | 107,47 | 107,47 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | - | - | 21 | 21 | 0,7 | 0,7 |
| | | Итого: | - | - | 7,02 | 7,39 | 4,1 | 4,7 | 57,3 | 57,7 | 296,89 | 301,9 | 0,15 | 0,16 | 0,53 | 0,58 | 0,54 | 0,6 | 139,7 | 194,7 | 2,96 | 3,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 197 | Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной | 200-250 | 250-300 | 3 | 4,5 | 5,8 | 8,7 | 17,2 | 25,8 | 133 | 199,5 | 0,09 | 0,13 | 0,05 | 0,07 | 8 | 12 | 34 | 51 | 1 | 1,5 |
| Сборник рецептур 2007 | № 226 | Котлета мясная | 80/120 | 100/120 | 15,0 | 18,0 | 12,2 | 14,7 | 8 | 9,6 | 203 | 243 | 0,1 | 0,11 | 0,17 | 0,19 | 0,15 | 0,15 | 43,5 | 43,5 | 1,5 | 1,5 |
| Сборник рецептур 2007 | 688 | Рожки отварные | 150-200 | 180-230 | 7,12 | 8,18 | 9,28 | 10,6 | 41,9 4 | 48,2 3 | 270,66 | 311,25 | 0,08 | 0,09 | 0,04 | 0,04 6 | - | - | 6,48 | 7,45 | 1,48 | 1,7 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,7 5 | 12,7 5 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | № 668 | Компот из с/ф (С-витамин) | 200 | 200 | 1,04 | 1,04 | - | - | 26,96 | 26,96 | 107,47 | 107,47 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | - | - | 21 | 21 | 0,7 | 0,7 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 30,25 | 35,81 | 28,87 | 35,59 | 116,8 1 | 133,3 | 844,12 | 991,21 | 0,38 | 0,47 | 0,32 | 0,366 | 8,15 | 12,15 | 121,2 8 | 139,2 5 | 6 | 6,72 |
| Неделя первая 3-й день Среда Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 150-200 | 200-250 | 6,66 | 8,33 | 11 | 13,7 5 | 22,6 4 | 28,3 | 216,44 | 270,55 | 0,1 | 0,12 5 | 0,2 | 0,25 | 0,9 | 1,12 5 | 190,82 | 238,53 | 0,9 | 1,12 5 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,9 4 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,00 1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| Сборник рецептур 2007 | 945 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 13,8 | 13,8 | 54 | 54 | - | - | - | - | 1,12 | 1,12 | 2,86 | 2,86 | 0,08 | 0,08 |
| | | Итого: | - | - | 9,15 | 10,82 | 19,19 | 21,94 | 51,51 | 57,17 | 414,96 | 469,08 | 0,151 | 0,176 | 0,22 | 0,271 | 2,02 | 2,145 | 204,7 8 | 252,4 9 | 2,08 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 200 | Суп картофельный на м/б с гренками | 200-250 | 250-300 | 6,4 | 9,6 | 4,5 | 6,75 | 18,6 | 27,9 | 141 | 211,5 | 0,16 | 0,24 | 0,1 | 0,15 | 6 | 9 | 50 | 75 | 1,9 | 2,85 |
| Сборник рецептур 2007 | 688 | Рис отварной с маслом | 150-200 | 180/230 | 7,12 | 8,18 | 9,28 | 10,6 | 41,9 4 | 48,2 3 | 270,66 | 311,25 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 1,63 | 2,09 | 0,63 | 0,8 |
| Сборник технологических карт 2012 | 371 | Рыба припущенная | 80/40 | 120/50 | 25,2 | 36 | 12,8 | 17,4 | 2 | 2,6 | 224 | 311 | 0,14 | 0,21 | 0,13 | 0,19 | 0,21 | 0,31 | 15,0 2 | 22,2 9 | 0,48 | 0,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 945 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 13,8 | 13,8 | 54 | 54 | - | - | - | - | 1,12 | 1,12 | 2,86 | 2,86 | 0,08 | 0,08 |
| | | Банан | 250 | 250 | 2,73 | 2,73 | 0,83 | 0,83 | 57,1 | 57,1 | 222,5 | 222,5 | - | - | 0,025 | 0,025 | 3,48 | 3,48 | 12,5 | 12,5 | 0,75 | 0,75 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 45,64 | 60,67 | 29,04 | 37,21 | 156,15 | 172,34 | 1042,15 | 1240,24 | 0,42 | 0,58 | 0,325 | 0,435 | 10,81 | 13,91 | 98,31 | 131,04 | 5,16 | 6,51 |
| Неделя первая 4-й день Четверг Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | № 390 | Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 200 | 220 | 6,2 | 6,2 | 8,05 | 10,06 | 31,09 | 31,09 | 222,02 | 277,52 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 0,2 | 0,4 |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,53 | 1,53 | 6,5 | 6,5 | 24,64 | 24,64 | - | - | 0,003 | 0,003 | 3,0 | 3,0 | 5,8 | 5,8 | 0,27 | 0,27 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| | к/п | Сыр порционный | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 36 | 36 | 0,004 | 0,004 | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 0,16 | 100 | 100 | 0,11 | 0,17 |
| | | Итого: | | | 14,89 | 14,89 | 20,03 | 22,04 | 55,56 | 55,56 | 427,18 | 482,69 | 0,105 | 0,155 | 0,154 | 0,254 | 3,36 | 3,56 | 117,2 | 117,2 | 1,68 | 1,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 171 | Борщ с картофелем на м/б со сметаной | 200-250 | 250/300 | 3,2 | 3,84 | 5,6 | 6,72 | 12,1 | 14,52 | 112 | 168 | 0,05 | 0,1 | 0,04 | 0,08 | 11 | 22 | 52 | 104 | 1,3 | 2,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 688 | Гречка с маслом | 150 | 180 | 7,12 | 8,18 | 9,28 | 10,6 | 41,94 | 48,23 | 270,66 | 311,25 | 0,28 | 0,32 | 0,14 | 0,16 | - | - | 18,98 | 21,82 | 6,06 | 6,96 |
| Сборник рецептур 2007 | 591 | Гуляш из отварного мяса | 80-100 | 100-120 | 16,44 | 19,72 | 5,09 | 6,1 | 1,64 | 1,68 | 78,12 | 93,75 | 0,03 | 0,036 | 0,09 | 0,108 | 0,69 | 0,82 | 23,25 | 27,9 | 2,3 | 2,76 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 12 | 12 | 3,06 | 3,06 | 13,0 | 13,0 | 49,28 | 49,28 | - | - | 0,006 | 0,006 | 6 | 6 | 11,6 | 11,6 | 0,54 | 0,54 |
| Сборник рецептур 2007 | 711 | Свекла тушеная | 60 | 60 | 1,63 | 1,63 | 3 | 3 | 8,17 | 8,17 | 68,54 | 68,54 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 1,27 | 1,27 | 34,22 | 34,22 | 1,42 | 1,42 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 44,48 | 49,46 | 27,62 | 31,07 | 99,56 | 108,31 | 708,59 | 820,81 | 0,47 | 0,566 | 0,366 | 0,444 | 18,96 | 30,09 | 156,35 | 215,84 | 12,94 | 15,6 |
| Неделя первая 5-й день Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 150-200 | 200-250 | 6,76 | 8,45 | 10,42 | 13,02 | 25,86 | 32,32 | 224,94 | 281,17 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,45 | 0,56 | 92,93 | 116 | 0,36 | 0,45 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| Сборник рецептур 2007 | 699 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 4,58 | 4,58 | 5,04 | 5,04 | 21,5 | 21,5 | 145,34 | 145,34 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 0,3 | 7,36 | 7,36 | 190,62 | 190,62 | 0,14 | 0,14 |
| | | Итого: | - | - | 13,73 | 15,42 | 23,61 | 26,21 | 62,43 | 68,89 | 514,80 | 571,04 | 0,221 | 0,271 | 0,421 | 0,521 | 7,81 | 7,92 | 294,65 | 317,72 | 1,6 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 197 | Суп-с бобовыми на мясном бульоне сосметаной | 200-250 | 250-300 | 3,74 | 5,61 | 1,7 | 2,55 | 10,18 | 15,27 | 91,02 | 109,23 | 0,1 | 0,15 | 0,08 | 0,12 | 9,88 | 14,82 | 48,16 | 72,24 | 1,04 | 1,56 |
| Сборник рецептур 2007 | № 226 | Котлета мясная | 80/120 | 100/120 | 15,0 | 18,0 | 12,2 | 14,7 | 8 | 9,6 | 203 | 243 | 0,1 | 0,11 | 0,17 | 0,19 | 0,15 | 0,15 | 43,5 | 43,5 | 1,5 | 1,5 |
| Сборник рецептур 2007 | 315 | Капуста тушеная | 150 | 180 | 3,18 | 3,82 | 6,72 | 8,06 | 6,98 | 8,37 | 119,7 | 143,64 | 0,04 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 16,95 | 20,34 | 88,95 | 106,74 | 1,26 | 1,51 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 861 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 4,58 | 4,58 | 5,04 | 5,04 | 21,5 | 21,5 | 110 | 165 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 0,3 | 7,36 | 7,36 | 80,2 | 80,2 | 0,14 | 0,14 |
| | | Апельсин | 250 | 250 | 2,25 | 2,25 | 0,5 | 0,5 | 20,25 | 20,25 | 100 | 100 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 150 | 150 | 85 | 85 | 0,75 | 0,75 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 32,84 | 38,25 | 27,75 | 32,44 | 89,62 | 97,7 | 789,05 | 871,2 | 0,55 | 0,62 | 1,16 | 1,23 | 184,34 | 192,67 | 472,53 | 514,4 | 6,01 | 6,78 |
| Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-й день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 200 | 220 | 9,08 | 11,35 | 10,36 | 12,95 | 40,18 | 50,22 | 289,98 | 362,47 | 0,09 | 0,18 | - | - | 0,81 | 1,62 | 92,34 | 184,68 | 1,62 | 3,24 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,53 | 1,53 | 6,5 | 6,5 | 24,64 | 24,64 | - | - | 0,003 | 0,003 | 3,0 | 3,0 | 5,8 | 5,8 | 0,27 | 0,27 |
| | | Итого: | - | - | 17,47 | 19,74 | 20,04 | 22,63 | 61,75 | 71,78 | 459,14 | 531,64 | 0,141 | 0,231 | 0,024 | 0,024 | 3,81 | 4,62 | 109,24 | 201,58 | 2,99 | 4,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|--|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Сборник рецептур 2007 | 217 | Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями | 200-250 | 250-300 | 3,9 | 5,85 | 2,8 | 4,2 | 20 | 30 | 121 | 181,5 | 0,11 | 0,16 | 0,09 | 0,13 | 8 | 12 | 23 | 34,5 | 1 | 1,5 |
| Сборник рецептур 2007 | 601 | Сложный гарнир | 150 | 180 | 2.35 | 2.7 | 2.85 | 3.42 | 10.5 | 12.6 | 76.8 | 92.16 | 0.06 | 0.07 | 0.07 | 0.08 | 17.9 | 21.5 | 60.7 | 72.9 | 1.07 | 1.28 |
| Сборник рецептур 2007 | 643 | Курица тушеная в соусе | 150 | 150 | 25.8 | 25.8 | 5.25 | 5.25 | 4.95 | 4.95 | 175.65 | 175.65 | 0.10 | 0.10 | 0.22 | 0.22 | 0.75 | 0.75 | 19.2 | 19.2 | 1.23 | 1.23 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,7 | 12,7 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,53 | 1,53 | 6,5 | 6,5 | 24,64 | 24,64 | - | - | 0,00 | 0,00 | 3,0 | 3,0 | 5,8 | 5,8 | 0,27 | 0,27 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 42,14 | 44,44 | 14,02 | 15,99 | 64,66 | 76,76 | 528,08 | 603,94 | 0,364 | 0,424 | 0,443 | 0,49 | 21,68 | 25,26 | 125,1 | 148,7 | 3,8 | 5,6 |
| Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2-й день Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | | Каша гречневая молочная | 200 | 220 | 3,67 | 4,08 | 3,92 | 4,35 | 13,39 | 14,88 | 95,45 | 106,05 | 0,1 | 0,11 | 0,48 | 0,53 | 0,78 | 0,86 | 110 | 165 | 21 | 0,4 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,9 | 14,9 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| Сборник рецептур 2007 | 699 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 4,58 | 4,58 | 5,04 | 5,04 | 21,5 | 21,5 | 145,34 | 145,34 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 0,3 | 7,36 | 7,36 | 190,62 | 190,62 | 0,14 | 0,14 |
| | | Итого: | - | - | 38.4 | 44.49 | 32.72 | 25.5 | 64.08 | 66.84 | 607.26 | 645.61 | 0.27 | 0.28 | 0.8 | 0.85 | 8.14 | 8.22 | 488.2 | 517.2 | 2.5 | 2.63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 206 | Суп гороховый на м/б | 200-250 | 250-300 | 5,72 | 8,58 | 0,48 | 0,72 | 16,1 | 24,1 | 101,88 | 152,82 | 0,1 | 0,15 | 0,03 | 0,45 | 0,13 | 0,19 | 23,3 | 34,9 | 1,06 | 1,59 |
| Сборник рецептур 2007 | 561 | Бефстроганов из отварной говядины (курицы) | 80-100 | 100-120 | 16,4 | 19,68 | 16,1 | 19,3 | 8,1 | 9,72 | 240 | 288 | 0,1 | 0,12 | 0,2 | 0,24 | 1,1 | 1,32 | 78,1 | 93,7 | 2,2 | 2,64 |
| Сборник рецептур 2007 | 299 | Картофельное пюре | 150-200 | 180-230 | 4,16 | 4,78 | 7,24 | 8,32 | 27,4 | 31,5 | 188,8 | 217,12 | 0,07 | 0,08 | 7,02 | 8,07 | 2,09 | 2,4 | 36,7 | 42,2 | 0,49 | 0,56 |
| Сборник рецептур 2007 | 699 | Компот из свежих ягод | 200 | 200 | 5,2 | 5,2 | 11,2 | 11,2 | 7,59 | 7,59 | 99 | 99 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 0,3 | 7,36 | 7,36 | 110 | 165 | 0,14 | 0,14 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,7 | 12,7 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 35,57 | 42,33 | 36,61 | 41,15 | 81,92 | 95,71 | 759,59 | 886,93 | 0,48 | 0,56 | 7,6 | 9,11 | 10,68 | 11,27 | 264,4 | 352,2 | 5,21 | 6,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 6 | 4 | | |
| | Неделя вторая 3-й день Среда Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 150-200 | 200-250 | 6,66 | 8,33 | 11 | 13,75 | 22,64 | 28,3 | 216,44 | 270,55 | 0,1 | 0,125 | 0,2 | 0,25 | 0,9 | 1,125 | 190,82 | 238,53 | 0,9 | 1,125 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| Сборник рецептур 2007 | 945 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 13,8 | 13,8 | 54 | 54 | - | - | - | - | 1,12 | 1,12 | 2,86 | 2,86 | 0,08 | 0,08 |
| | | Итого: | - | - | 9,15 | 10,82 | 19,19 | 21,94 | 51,51 | 57,17 | 414,96 | 469,08 | 0,151 | 0,176 | 0,22 | 0,271 | 2,02 | 2,145 | 204,78 | 252,49 | 2,08 | 2,4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 200 | Суп картофельный на м/б с гренками | 200-250 | 250-300 | 6,4 | 9,6 | 4,5 | 6,75 | 18,6 | 27,9 | 141 | 211,5 | 0,16 | 0,24 | 0,1 | 0,15 | 6 | 9 | 50 | 75 | 1,9 | 2,85 |
| Сборник рецептур 2007 | 688 | Рис отварной с маслом | 150-200 | 180/230 | 7,12 | 8,18 | 9,28 | 10,6 | 41,94 | 48,23 | 270,66 | 311,25 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 1,63 | 2,09 | 0,63 | 0,8 |
| Сборник технологических карт 2012 | 371 | Рыба припущенная | 80/40 | 120/50 | 25,2 | 36 | 12,8 | 17,4 | 2 | 2,6 | 224 | 311 | 0,14 | 0,21 | 0,13 | 0,19 | 0,21 | 0,31 | 15,02 | 22,29 | 0,48 | 0,71 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | 945 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 13,8 | 13,8 | 54 | 54 | - | - | - | - | 1,12 | 1,12 | 2,86 | 2,86 | 0,08 | 0,08 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 42,91 | 57,94 | 28,21 | 36,38 | 99,05 | 115,24 | 819,65 | 1017,74 | 0,42 | 0,58 | 0,3 | 0,41 | 7,33 | 10,43 | 85,81 | 118,54 | 4,41 | 5,76 |
| | Неделя вторая 4-й день Четверг Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 390 | Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом | 150-200 | 200-250 | 6,76 | 8,45 | 10,42 | 13,02 | 25,86 | 32,32 | 224,94 | 281,17 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,45 | 0,56 | 92,93 | 116 | 0,36 | 0,45 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Сборник рецептур 2007 | № 668 | Компот из с/ф (С-витаминизация) | 200 | 200 | 1,04 | 1,04 | - | - | 26,96 | 26,96 | 107,47 | 107,47 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | - | - | 21 | 21 | 0,7 | 0,7 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 10,19 | 11,88 | 18,57 | 21,17 | 67,89 | 74,35 | 476,93 | 533,17 | 0,121 | 0,171 | 0,131 | 0,231 | 0,45 | 0,56 | 125,03 | 148,1 | 2,16 | 2,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 266 | Суп рыбный | 200-250 | 250-300 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 16,4 | 16,4 | 211,2 | 211,2 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,06 | 4,6 | 6,9 | 18,22 | 27,22 | 0,54 | 0,81 |
| Сборник рецептур 2007 | 619 | Тефтели мясные | 95 | 110 | 12,64 | 14,63 | 9,49 | 10,9 | 6,47 | 7,49 | 168,73 | 195,37 | 0,05 | 0,057 | 0,12 | 0,138 | 0,8 | 0,92 | 9,03 | 10,45 | 1,99 | 2,3 |
| Сборник рецептур 2007 | 299 | Картофельное пюре | 150-200 | 180-230 | 4,16 | 4,78 | 7,24 | 8,32 | 27,4 | 31,51 | 188,8 | 217,12 | 0,07 | 0,08 | 7,02 | 8,07 | 2,09 | 2,4 | 36,72 | 42,22 | 0,49 | 0,56 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептур 2007 | № 668 | Компот из с/ф (С-витаминизация) | 200 | 200 | 1,04 | 1,04 | - | - | 26,96 | 26,96 | 107,47 | 107,47 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | - | - | 21 | 21 | 0,7 | 0,7 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 23,29 | 25,94 | 19,92 | 22,41 | 99,94 | 105,07 | 806,19 | 861,15 | 0,35 | 0,39 | 7,28 | 8,37 | 33,49 | 36,22 | 133,27 | 149,19 | 9,44 | 10,09 |
| Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 391 | Каша ячневая молочная на цельном молоке | 150-200 | 200-250 | 9,08 | 11,35 | 10,36 | 12,95 | 40,18 | 50,22 | 289,98 | 362,47 | 0,14 | 0,17 | 0,16 | 0,22 | 0,9 | 1,12 | 0,5 | 0,62 | 146,92 | 183,65 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 14,94 | 14,94 | 78,42 | 78,43 | 0,05 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | - | - | 8,7 | 8,7 | 1,08 | 1,08 |
| | к/п | Масло порционное | 10 | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 7,25 | 0,13 | 0,13 | 66,1 | 66,1 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | - | - | 2,4 | 2,4 | 0,02 | 0,02 |
| | к/п | Сыр порционный | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 | 36 | 36 | 0,004 | 0,004 | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 0,16 | 100 | 100 | 0,11 | 0,17 |
| Сборник рецептур 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 12 | 12 | 3,06 | 3,06 | 13,0 | 13,0 | 49,28 | 49,28 | - | - | 0,006 | 0,006 | 6 | 6 | 11,6 | 11,6 | 0,54 | 0,54 |
| | | Итого: | - | - | 23,77 | 26,04 | 23,87 | 26,46 | 71,15 | 81,19 | 519,78 | 592,28 | 0,195 | 0,225 | 0,217 | 0,277 | 7,06 | 7,36 | 123,2 | 123,32 | 148,67 | 185,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур 2007 | 187 | Щи на м/б со сметаной | 200-250 | 250-300 | 3,2 | 4,8 | 5,6 | 8,4 | 19,6 | 29,4 | 86 | 129 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 20 | 30 | 51 | 76,5 | 0,7 | 1,05 |
| Сборник технологических карт 2012 | 414 | Макаронные изделия отварные | 180-200 | 200-230 | 4,6 | 6,43 | 6,6 | 9,2 | 28,2 | 39,5 | 121 | 121 | 0,62 | 0,79 | 0,13 | 0,17 | - | - | 101 | 129,48 | 5,95 | 7,61 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|---------------------|--------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Сборник рецептов 2007 | № 226 | Котлета мясная | 80/120 | 100/120 | 15,0 | 18,0 | 12,2 | 14,7 | 8 | 9,6 | 203 | 243 | 0,1 | 0,11 | 0,17 | 0,19 | 0,15 | 0,15 | 43,5 | 43,5 | 1,5 | 1,5 |
| | к/п | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,6 | 0,6 | 9,96 | 9,96 | 52,29 | 52,29 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | - | - | 5,8 | 5,8 | 0,72 | 0,72 |
| | к/п | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,55 | 2,55 | 0,99 | 0,99 | 12,75 | 12,75 | 77,7 | 77,7 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,5 | 10,5 | 0,6 | 0,6 |
| Сборник рецептов 2007 | 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 12 | 12 | 3,06 | 3,06 | 13,0 | 13,0 | 49,28 | 49,28 | - | - | 0,006 | 0,006 | 6 | 6 | 11,6 | 11,6 | 0,54 | 0,54 |
| Сборник рецептов 2007 | 711 | Свекла тушеная | 100 | 100 | 1,63 | 1,63 | 3 | 3 | 8,17 | 8,17 | 68,54 | 68,54 | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 1,27 | 1,27 | 34,22 | 34,22 | 1,42 | 1,42 |
| | к/п | Вода бутилированная | 300 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | - | - | 54,02 | 63,72 | 31,35 | 41,25 | 113,98 | 137,18 | 834,81 | 1027,81 | 0,87 | 1,07 | 0,418 | 0,486 | 27,42 | 37,42 | 257,62 | 311,6 | 11,43 | 13,44 |