



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»

Е.А. Ключкова

«29» июля 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ БЛЮД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ, СОПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ  
(НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ БОБОВЫХ, СВЕКЛЫ, ЧЕРНОСЛИВА, КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, Д. 31)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
"29" июля 2022 г. Регистр № 12/04 М от 20.12.2021 г.  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;

- МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указаны: № рецептуры согласно сборника рецептур и наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

**Меню для организации питания детей с заболеванием, сопровождающимся ограничениями питания (непереносимость бобовых, свеклы, чернослива, кисломолочных продуктов)**

| Дети 7-11 лет                             |                                                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 1                                    |                                                                       |              |                      |       |        |             | День 1                                  |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |             |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      |             |
| 1                                         | 2                                                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 1                                       | 2                                                                     | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7           |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                                       |              |                      |       |        |             | <b>Завтрак</b>                          |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 35                                        | Суп молочный с крупой                                                 | 200          | 4,82                 | 5,16  | 16,52  | 131,80      | 35                                      | Суп молочный с крупой                                                 | 200       | 4,82                 | 5,16  | 16,52  | 131,80      |
| 36                                        | Какао с молоком                                                       | 180          | 3,18                 | 3,29  | 13,49  | 96,30       | 36                                      | Какао с молоком                                                       | 200       | 3,53                 | 3,65  | 14,99  | 107,00      |
| 3                                         | Масло сливочное (порциями)                                            | 10           | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        | 3                                       | Масло сливочное (порциями)                                            | 10        | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20        | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
|                                           | Итого                                                                 | 553          | 11,41                | 16,49 | 58,70  | 432,41      |                                         | Итого                                                                 | 583       | 12,52                | 16,93 | 65,12  | 466,61      |
| <b>Обед</b>                               |                                                                       |              |                      |       |        |             | <b>Обед</b>                             |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 4                                         | Овощи натуральные свежие (или соленные)                               | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80        | 4                                       | Овощи натуральные свежие (или соленные)                               | 100       | 0,80                 | 0,10  | 1,70   | 13,00       |
| 33                                        | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом                             | 258          | 4,75                 | 6,65  | 7,77   | 116,00      | 33                                      | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом                             | 258       | 4,75                 | 6,65  | 7,77   | 116,00      |
| 23                                        | Котлеты или биточки рыбные                                            | 100          | 14,02                | 2,53  | 8,64   | 110,00      | 23                                      | Котлеты или биточки рыбные                                            | 100       | 14,02                | 2,53  | 8,64   | 110,00      |
| 39                                        | Рагу из овощей                                                        | 180          | 2,97                 | 6,04  | 18,54  | 150,00      | 39                                      | Рагу из овощей                                                        | 200       | 3,30                 | 6,71  | 20,60  | 166,67      |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180          | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180       | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 40        | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 69,60       |
|                                           | Итого                                                                 | 828          | 26,22                | 15,76 | 87,11  | 611,50      |                                         | Итого                                                                 | 918       | 28,95                | 16,79 | 101,45 | 691,67      |
| <b>Полдник</b>                            |                                                                       |              |                      |       |        |             | <b>Полдник</b>                          |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 9                                         | Салат столичный                                                       | 60           | 3,70                 | 8,20  | 4,65   | 108,00      | 9                                       | Салат столичный                                                       | 100       | 6,17                 | 13,67 | 7,75   | 180,00      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00      | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 60        | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00      |
| 57                                        | Чай с сахаром                                                         | 180          | 0,00                 | 0,00  | 9,05   | 37,80       | 57                                      | Чай с сахаром                                                         | 200       | 0,00                 | 0,00  | 10,05  | 42,00       |
|                                           | Итого                                                                 | 300          | 8,26                 | 8,68  | 43,22  | 286,80      |                                         | Итого                                                                 | 360       | 10,73                | 14,15 | 47,32  | 363,00      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                         |              | 45,89                | 40,93 | 189,03 | 1330,71     |                                         | Итого за день                                                         |           | 52,20                | 47,87 | 213,89 | 1521,28     |

| Дети 7-11 лет                             |                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 2                                    |                                       |              |                      |       |        |             | День 2                                  |                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                     | 3            | Б                    | Ж     | У      |             | 1                                       | 2                                     | 3         | 4                    | 5     | 6      |             |
| Завтрак                                   |                                       |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                       |           |                      |       |        |             |
| 24                                        | Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 8,55                 | 7,85  | 37,00  | 253,05      | 24                                      | Каша гречневая рассыпчатая            | 170       | 9,69                 | 8,90  | 42,02  | 286,79      |
| 20                                        | Чай с молоком                         | 180          | 1,31                 | 1,13  | 11,21  | 62,10       | 20                                      | Чай с молоком                         | 200       | 1,45                 | 1,25  | 12,45  | 69,00       |
| 3                                         | Масло сливочное (порциями)            | 10           | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        | 3                                       | Масло сливочное (порциями)            | 10        | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др. | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др. | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                           | 20        | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
|                                           | Итого                                 | 503          | 13,27                | 17,02 | 76,90  | 519,46      |                                         | Итого                                 | 553       | 15,31                | 18,27 | 88,08  | 583,60      |
| Обед                                      |                                       |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                       |           |                      |       |        |             |
| 32                                        | Суп с кукурузной крупой с мясом       | 258          | 5,57                 | 6,90  | 21,78  | 159,50      | 32                                      | Суп с кукурузной крупой с мясом       | 258       | 5,57                 | 6,90  | 21,78  | 159,50      |
| 58                                        | Котлета особая                        | 100          | 14,90                | 21,20 | 13,80  | 307,00      | 58                                      | Котлета особая                        | 100       | 14,90                | 21,20 | 13,80  | 307,00      |
| 11                                        | Макаронные изделия отварные           | 150          | 5,66                 | 6,75  | 29,04  | 144,90      | 11                                      | Макаронные изделия отварные           | 180       | 6,79                 | 8,10  | 34,85  | 173,88      |
| 40                                        | Компот из кураги                      | 180          | 0,94                 | 0,00  | 18,88  | 78,00       | 40                                      | Компот из кураги                      | 200       | 1,04                 | 0,00  | 20,98  | 86,67       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                           | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                 | 728          | 29,91                | 35,25 | 100,02 | 771,20      |                                         | Итого                                 | 808       | 33,32                | 36,88 | 121,11 | 873,25      |
| Полдник                                   |                                       |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                       |           |                      |       |        |             |
| 8                                         | Молоко кипяченое                      | 180          | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 95,40       | 8                                       | Молоко кипяченое                      | 200       | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00      |
| 19                                        | Сушки, бублики, баранки               | 40           | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      | 19                                      | Сушки, бублики, баранки               | 40        | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      |
| 21                                        | Джем или повидло                      | 20           | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       | 21                                      | Джем или повидло                      | 20        | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                        | 35           | 2,66                 | 0,28  | 17,22  | 82,25       | 5                                       | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50      |
| 5                                         | Хлеб ржаной                           | 35           | 2,31                 | 0,42  | 11,69  | 60,90       | 5                                       | Хлеб ржаной                           | 50        | 3,30                 | 0,60  | 16,70  | 87,00       |
|                                           | Итого                                 | 310          | 14,55                | 5,68  | 79,03  | 426,15      |                                         | Итого                                 | 360       | 17,26                | 6,48  | 92,38  | 498,10      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                         |              | 57,73                | 57,95 | 255,95 | 1716,81     |                                         | Итого за день                         |           | 65,89                | 61,63 | 301,57 | 1954,95     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 3                                    |                                                                       |              |                      |       |        |             | День 3                                  |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                     | 3            | Б                    | Ж     | У      |             | 1                                       | 2                                                                     | 3         | 4                    | 5     | 6      |             |
| Завтрак                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 46                                        | Каша "Дружба"                                                         | 200          | 5,21                 | 7,16  | 27,84  | 193,84      | 46                                      | Каша "Дружба"                                                         | 200       | 5,21                 | 7,16  | 27,84  | 193,84      |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
| 57                                        | Чай с сахаром                                                         | 180          | 0,00                 | 0,00  | 9,05   | 37,80       | 57                                      | Чай с сахаром                                                         | 200       | 0,00                 | 0,00  | 10,05  | 42,00       |
| 19                                        | Сушки, бублики, баранки                                               | 40           | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      | 19                                      | Сушки, бублики, баранки                                               | 40        | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
|                                           | Итого                                                                 | 563          | 11,50                | 8,29  | 87,26  | 471,65      |                                         | Итого                                                                 | 603       | 13,02                | 8,45  | 98,10  | 522,85      |
| Обед                                      |                                                                       |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 27                                        | Икра кабачковая (промышленного производства)                          | 100          | 1,90                 | 8,90  | 7,70   | 119,00      | 27                                      | Икра кабачковая (промышленного производства)                          | 100       | 1,90                 | 8,90  | 7,70   | 119,00      |
| 17                                        | Суп картофельный с рыбой                                              | 216          | 5,36                 | 4,08  | 15,67  | 135,00      | 17                                      | Суп картофельный с рыбой                                              | 270       | 6,70                 | 5,10  | 19,59  | 168,75      |
| 54                                        | Оладьи из печени по-кунцевски                                         | 100          | 17,30                | 11,70 | 11,80  | 222,00      | 54                                      | Оладьи из печени по-кунцевски                                         | 100       | 17,30                | 11,70 | 11,80  | 222,00      |
| 7                                         | Картофельное пюре                                                     | 180          | 3,78                 | 7,92  | 19,62  | 165,60      | 7                                       | Картофельное пюре                                                     | 180       | 3,78                 | 7,92  | 19,62  | 165,60      |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180          | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180       | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 40        | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 69,60       |
|                                           | Итого                                                                 | 816          | 31,58                | 33,00 | 101,01 | 845,80      |                                         | Итого                                                                 | 910       | 35,76                | 34,42 | 121,45 | 961,35      |
| Полдник                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 8                                         | Молоко кипяченое                                                      | 180          | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 95,40       | 8                                       | Молоко кипяченое                                                      | 200       | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00      |
| 14                                        | Бисквит "Прага" с бананом                                             | 50           | 3,70                 | 6,50  | 24,95  | 185,00      | 14                                      | Бисквит "Прага" с бананом                                             | 50        | 3,70                 | 6,50  | 24,95  | 185,00      |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
|                                           | Итого                                                                 | 353          | 9,41                 | 11,49 | 45,64  | 338,21      |                                         | Итого                                                                 | 373       | 9,99                 | 11,99 | 46,60  | 348,81      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                         |              | 52,49                | 52,78 | 233,91 | 1655,66     |                                         | Итого за день                                                         |           | 58,77                | 54,86 | 266,15 | 1833,01     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                                |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                                |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 4                                    |                                                                                |              |                      |       |        |             | День 4                                  |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 1                                       | 2                                                                              | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7           |
| Завтрак                                   |                                                                                |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 47                                        | Каша ячневая жидкая молочная                                                   | 150          | 4,95                 | 5,61  | 25,96  | 174         | 47                                      | Каша ячневая жидкая молочная                                                   | 200       | 6,6                  | 7,48  | 34,61  | 232         |
| 2                                         | Кофейный напиток с молоком                                                     | 200          | 3,20                 | 2,70  | 15,90  | 79,00       | 2                                       | Кофейный напиток с молоком                                                     | 200       | 3,20                 | 2,70  | 15,90  | 79,00       |
| 21                                        | Джем или повидло                                                               | 20           | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       | 21                                      | Джем или повидло                                                               | 20        | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       |
| 19                                        | Сушки, бублики, баранки                                                        | 40           | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      | 19                                      | Сушки, бублики, баранки                                                        | 40        | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                                 | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00      | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                                 | 60        | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00      |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                                    | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                                    | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                                                          | 500          | 19,05                | 9,63  | 122,88 | 633,80      |                                         | Итого                                                                          | 550       | 20,70                | 11,50 | 131,53 | 691,80      |
| Обед                                      |                                                                                |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 62                                        | Салат из моркови с чесноком                                                    | 60           | 0,90                 | 6,06  | 5,10   | 78,60       | 62                                      | Салат из моркови с чесноком                                                    | 100       | 1,50                 | 10,10 | 8,50   | 131,00      |
| 49                                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины                           | 216          | 4,98                 | 4,66  | 11,89  | 109,54      | 49                                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины                           | 270       | 6,22                 | 5,83  | 14,86  | 136,93      |
| 55                                        | Плов из отварной говядины                                                      | 180          | 13,61                | 13,39 | 35,42  | 316,80      | 55                                      | Плов из отварной говядины                                                      | 250       | 18,90                | 18,60 | 49,20  | 440,00      |
| 34                                        | Компот из яблок с лимоном                                                      | 180          | 0,23                 | 0,19  | 13,57  | 59,00       | 34                                      | Компот из яблок с лимоном                                                      | 180       | 0,23                 | 0,19  | 13,57  | 59,00       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                                 | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                                    | 25           | 1,65                 | 0,30  | 8,35   | 43,50       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                                    | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                                                          | 681          | 22,89                | 24,76 | 84,17  | 654,44      |                                         | Итого                                                                          | 870       | 31,87                | 35,40 | 115,83 | 913,13      |
| Полдник                                   |                                                                                |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива)          | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива)          | 200       | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      |
| ГП                                        | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.) БЕЗ ЧЕРНОСЛИВА | 33           | 0,92                 | 1,09  | 25,51  | 115,50      | ГП                                      | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.) БЕЗ ЧЕРНОСЛИВА | 33        | 0,92                 | 1,09  | 25,51  | 115,50      |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 154          | 0,62                 | 0,62  | 15,09  | 72,38       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 154       | 0,62                 | 0,62  | 15,09  | 72,38       |
|                                           | Итого                                                                          | 387          | 2,14                 | 1,71  | 73,60  | 323,88      |                                         | Итого                                                                          | 387       | 2,14                 | 1,71  | 73,60  | 323,88      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                                |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                                |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                                |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                                |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                                  |              | 44,08                | 36,10 | 280,65 | 1612,12     |                                         | Итого за день                                                                  |           | 54,71                | 48,61 | 320,96 | 1928,81     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 5                                    |                                                                       |              |                      |       |        |             | День 5                                  |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                     | 3            | Б                    | Ж     | У      |             | 1                                       | 2                                                                     | 3         | Б                    | Ж     | У      |             |
| Завтрак                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 43                                        | Каша пшенинная молочная жидкая                                        | 200          | 7,98                 | 7,77  | 37,02  | 251         | 43                                      | Каша пшенинная молочная жидкая                                        | 250       | 9,98                 | 9,71  | 46,28  | 313,75      |
| 36                                        | Какао с молоком                                                       | 180          | 3,18                 | 3,29  | 13,49  | 96,30       | 36                                      | Какао с молоком                                                       | 200       | 3,53                 | 3,65  | 14,99  | 107,00      |
| 3                                         | Масло сливочное (порциями)                                            | 10           | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        | 3                                       | Масло сливочное (порциями)                                            | 10        | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        |
| 19                                        | Сушки, бублики, баранки                                               | 40           | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      | 19                                      | Сушки, бублики, баранки                                               | 40        | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 45        | 3,42                 | 0,36  | 22,14  | 105,75      |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 69,60       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 50        | 3,30                 | 0,60  | 16,70  | 87,00       |
|                                           | Итого                                                                 | 500          | 20,44                | 19,41 | 107,23 | 687,30      |                                         | Итого                                                                 | 595       | 24,59                | 21,95 | 128,71 | 813,40      |
| Обед                                      |                                                                       |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 37                                        | Сельдь с луком                                                        | 60           | 8,28                 | 10,10 | 0,66   | 128,00      | 37                                      | Сельдь с луком                                                        | 100       | 13,80                | 16,83 | 1,10   | 213,33      |
| 28                                        | Рассольник ленинградский с мясом                                      | 258          | 8,76                 | 9,50  | 9,88   | 154,00      | 28                                      | Рассольник ленинградский с мясом                                      | 258       | 8,76                 | 9,50  | 9,88   | 154,00      |
| 6                                         | Свинина тушеная с овощами                                             | 180          | 10,01                | 22,04 | 13,95  | 298,08      | 6                                       | Свинина тушеная с овощами                                             | 250       | 13,90                | 30,61 | 19,37  | 414,00      |
| 51                                        | Напиток из шиповника                                                  | 180          | 0,61                 | 0,25  | 17,67  | 87,00       | 51                                      | Напиток из шиповника                                                  | 200       | 0,68                 | 0,28  | 19,63  | 96,67       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                                                 | 718          | 30,50                | 42,29 | 58,68  | 748,88      |                                         | Итого                                                                 | 878       | 42,16                | 57,90 | 79,68  | 1024,20     |
| Полдник                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 200       | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      |
| 53                                        | Пирожок печеный из сдобного теста с капустой                          | 60           | 4,01                 | 4,72  | 19,74  | 147,00      | 53                                      | Пирожок печеный из сдобного теста с капустой                          | 60        | 4,01                 | 4,72  | 19,74  | 147,00      |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 117          | 0,47                 | 0,47  | 11,47  | 54,99       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 117       | 0,47                 | 0,47  | 11,47  | 54,99       |
|                                           | Итого                                                                 | 377          | 5,08                 | 5,19  | 64,21  | 337,99      |                                         | Итого                                                                 | 377       | 5,08                 | 5,19  | 64,21  | 337,99      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                         |              | 56,02                | 66,89 | 230,12 | 1774,17     |                                         | Итого за день                                                         |           | 71,83                | 85,04 | 272,60 | 2175,59     |

| Дети 7-11 лет                             |                                              |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                              |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 6                                    |                                              |              |                      |       |        |             | День 6                                  |                                              |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
|                                           |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |             |                                         |                                              |           | Б                    | Ж     | У      |             |
| 1                                         | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 1                                       | 2                                            | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7           |
| Завтрак                                   |                                              |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                              |           |                      |       |        |             |
| 18                                        | Омлет натуральный                            | 200          | 17,23                | 26,77 | 4,62   | 326,15      | 18                                      | Омлет натуральный                            | 200       | 17,23                | 26,77 | 4,62   | 326,15      |
| 57                                        | Чай с сахаром                                | 180          | 0,00                 | 0,00  | 9,05   | 37,80       | 57                                      | Чай с сахаром                                | 200       | 0,00                 | 0,00  | 10,05  | 42,00       |
| 27                                        | Икра кабачковая (промышленного производства) | 80           | 1,52                 | 7,12  | 6,16   | 95,20       | 27                                      | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100       | 1,90                 | 8,90  | 7,70   | 119,00      |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                  | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                  | 20        | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
|                                           | Итого                                        | 500          | 21,59                | 34,29 | 36,35  | 540,95      |                                         | Итого                                        | 550       | 22,73                | 36,15 | 43,81  | 592,45      |
| Обед                                      |                                              |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                              |           |                      |       |        |             |
| 1                                         | Суп с рисовой крупой с мясом                 | 258          | 4,97                 | 6,85  | 18,43  | 146,00      | 1                                       | Суп с рисовой крупой с мясом                 | 258       | 4,97                 | 6,85  | 18,43  | 146,00      |
| 29                                        | Мясо отварное                                | 100          | 27,20                | 19,40 | 0,00   | 283,00      | 29                                      | Мясо отварное                                | 100       | 27,20                | 19,40 | 0,00   | 283,00      |
| 11                                        | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,66                 | 6,75  | 29,04  | 144,90      | 11                                      | Макаронные изделия отварные                  | 180       | 6,79                 | 8,10  | 34,85  | 173,88      |
| 42                                        | Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)          | 50           | 5,63                 | 5,16  | 14,82  | 127,00      | 42                                      | Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)          | 100       | 11,26                | 10,32 | 29,64  | 254,00      |
| 40                                        | Компот из кураги                             | 180          | 0,94                 | 0,00  | 18,88  | 78,00       | 40                                      | Компот из кураги                             | 200       | 1,04                 | 0,00  | 20,98  | 86,67       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                  | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                  | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                        | 778          | 47,24                | 38,56 | 97,69  | 860,70      |                                         | Итого                                        | 908       | 56,28                | 45,35 | 133,60 | 1089,75     |
| Полдник                                   |                                              |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                              |           |                      |       |        |             |
| 8                                         | Молоко кипяченое                             | 180          | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 95,40       | 8                                       | Молоко кипяченое                             | 200       | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00      |
| 31                                        | Пирожок печеный с печенью                    | 60           | 7,04                 | 4,21  | 18,48  | 149,00      | 31                                      | Пирожок печеный с печенью                    | 60        | 7,04                 | 4,21  | 18,48  | 149,00      |
| 38                                        | Яйцо варное                                  | 40           | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00       | 38                                      | Яйцо варное                                  | 40        | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                  | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                  | 50        | 3,30                 | 0,60  | 16,70  | 87,00       |
|                                           | Итого                                        | 300          | 18,68                | 13,55 | 34,10  | 342,20      |                                         | Итого                                        | 350       | 21,24                | 14,41 | 45,08  | 405,00      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                              |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                              |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                              |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                              |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                |              | 87,51                | 86,40 | 168,14 | 1743,85     |                                         | Итого за день                                |           | 100,25               | 95,91 | 222,49 | 2087,20     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 7                                    |                                                                       |              |                      |       |        |             | День 7                                  |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 1                                       | 2                                                                     | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7           |
| Завтрак                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 10                                        | Каша гречневая рассыпчатая                                            | 160          | 9,12                 | 8,37  | 39,55  | 269,92      | 10                                      | Каша гречневая рассыпчатая                                            | 200       | 11,40                | 10,46 | 49,44  | 337,40      |
| 19                                        | Сушки, бублики, баранки                                               | 40           | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      | 19                                      | Сушки, бублики, баранки                                               | 40        | 4,28                 | 0,48  | 28,48  | 135,20      |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 200       | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20        | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
| 3                                         | Масло сливочное (порциями)                                            | 10           | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        | 3                                       | Масло сливочное (порциями)                                            | 10        | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        |
|                                           | Итого                                                                 | 450          | 16,92                | 16,40 | 117,67 | 687,62      |                                         | Итого                                                                 | 500       | 19,96                | 18,57 | 132,48 | 778,60      |
| Обед                                      |                                                                       |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 4                                         | Овощи натуральные свежие (или соленные)                               | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80        | 4                                       | Овощи натуральные свежие (или соленные)                               | 100       | 0,80                 | 0,10  | 1,70   | 13,00       |
| 49                                        | Солянка домашняя                                                      | 250          | 7,78                 | 4,91  | 12,93  | 126,96      | 49                                      | Солянка домашняя                                                      | 250       | 7,78                 | 4,91  | 12,93  | 126,96      |
| 45                                        | Рыба, запеченная в панировке                                          | 90           | 10,72                | 3,92  | 2,47   | 89,00       | 45                                      | Рыба, запеченная в панировке                                          | 120       | 14,29                | 5,23  | 3,29   | 118,67      |
| 7                                         | Картофельное пюре                                                     | 180          | 3,78                 | 7,92  | 19,62  | 165,60      | 7                                       | Картофельное пюре                                                     | 180       | 3,78                 | 7,92  | 19,62  | 165,60      |
| 50                                        | Кисель из брусники                                                    | 180          | 0,15                 | 0,11  | 14,76  | 62,00       | 50                                      | Кисель из брусники                                                    | 200       | 0,17                 | 0,12  | 16,40  | 68,89       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                                                 | 800          | 25,75                | 17,32 | 67,32  | 533,16      |                                         | Итого                                                                 | 920       | 29,86                | 18,60 | 73,62  | 587,12      |
| Полдник                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 51                                        | Напиток из шиповника                                                  | 180          | 0,61                 | 0,25  | 17,67  | 87,00       | 51                                      | Напиток из шиповника                                                  | 200       | 0,68                 | 0,28  | 19,63  | 96,67       |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
| 59                                        | Ватрушка с повидлом                                                   | 50           | 3,08                 | 1,42  | 34,08  | 161,67      | 59                                      | Ватрушка с повидлом                                                   | 50        | 3,08                 | 1,42  | 34,08  | 161,67      |
|                                           | Итого                                                                 | 353          | 4,18                 | 2,16  | 63,80  | 306,48      |                                         | Итого                                                                 | 373       | 4,25                 | 2,19  | 65,76  | 316,15      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                         |              | 46,85                | 35,88 | 248,79 | 1527,26     |                                         | Итого за день                                                         |           | 54,07                | 39,36 | 271,86 | 1681,87     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                       |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 8                                    |                                                                       |              |                      |       |        |             | День 8                                  |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                     | 3            | Б                    | Ж     | У      |             | 1                                       | 2                                                                     | 3         | Б                    | Ж     | У      |             |
| Завтрак                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 35                                        | Суп молочный с крупой                                                 | 200          | 4,82                 | 5,16  | 16,52  | 131,80      | 35                                      | Суп молочный с крупой                                                 | 200       | 4,82                 | 5,16  | 16,52  | 131,80      |
| 20                                        | Чай с молоком                                                         | 180          | 1,31                 | 1,13  | 11,21  | 62,10       | 20                                      | Чай с молоком                                                         | 200       | 1,45                 | 1,25  | 12,45  | 69,00       |
| 3                                         | Масло сливочное (порциями)                                            | 10           | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        | 3                                       | Масло сливочное (порциями)                                            | 10        | 0,08                 | 7,15  | 0,12   | 64,7        |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                 | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20        | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
|                                           | Итого                                                                 | 553          | 9,54                 | 14,33 | 56,42  | 398,21      |                                         | Итого                                                                 | 583       | 10,44                | 14,53 | 62,58  | 428,61      |
| Обед                                      |                                                                       |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 62                                        | Салат из моркови с чесноком                                           | 60           | 0,90                 | 6,06  | 5,10   | 78,60       | 62                                      | Салат из моркови с чесноком                                           | 100       | 1,50                 | 10,10 | 8,50   | 131,00      |
| 60                                        | Суп с рыбными консервами                                              | 250          | 8,48                 | 3,83  | 13,82  | 138,00      | 60                                      | Суп с рыбными консервами                                              | 250       | 8,48                 | 3,83  | 13,82  | 138,00      |
| 7413                                      | Птица, запеченная с картофелем по-русски                              | 150          | 11,09                | 8,22  | 10,56  | 164,00      | 13                                      | Птица, запеченная с картофелем по-русски                              | 200       | 14,79                | 10,96 | 14,08  | 218,67      |
|                                           | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180          | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива) | 180       | 0,40                 | 0,00  | 29,70  | 122,40      |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 40        | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                           | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
|                                           | Итого                                                                 | 690          | 24,37                | 18,63 | 79,04  | 602,20      |                                         | Итого                                                                 | 800       | 30,19                | 25,57 | 95,80  | 756,27      |
| Полдник                                   |                                                                       |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                       |           |                      |       |        |             |
| 61                                        | Гренки                                                                | 100          | 7,60                 | 0,80  | 49,20  | 235,00      | 61                                      | Гренки                                                                | 100       | 7,60                 | 0,80  | 49,20  | 235,00      |
| 21                                        | Джем или повидло                                                      | 20           | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       | 21                                      | Джем или повидло                                                      | 20        | 0,08                 | 0,00  | 13,00  | 52,40       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                        | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
| 8                                         | Молоко кипяченое                                                      | 180          | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 95,40       | 8                                       | Молоко кипяченое                                                      | 200       | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00      |
|                                           | Итого                                                                 | 320          | 14,42                | 5,46  | 80,68  | 429,80      |                                         | Итого                                                                 | 350       | 15,76                | 6,04  | 86,56  | 463,90      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                       |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                       |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                       |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                         |              | 48,33                | 38,42 | 216,14 | 1430,21     |                                         | Итого за день                                                         |           | 56,39                | 46,14 | 244,94 | 1648,78     |

| Дети 7-11 лет                             |                                                                                |              |                      |       |        |             | Дети 12 лет и старше                    |                                                                                |           |                      |       |        |             |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-------------|
| День 9                                    |                                                                                |              |                      |       |        |             | День 9                                  |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| № ТК<br>(ТТК)*                            | Наименование блюда                                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | № ТК<br>(ТТК)*                          | Наименование блюда                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                         | 2                                                                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 1                                       | 2                                                                              | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7           |
| Завтрак                                   |                                                                                |              |                      |       |        |             | Завтрак                                 |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 12                                        | Тефтели из говядины и свинины с рисом                                          | 100          | 11,06                | 19,24 | 12,04  | 265,00      | 12                                      | Тефтели из говядины и свинины с рисом                                          | 100       | 11,06                | 19,24 | 12,04  | 265,00      |
| 16                                        | Макаронные изделия отварные                                                    | 130          | 4,91                 | 5,85  | 25,17  | 125,58      | 16                                      | Макаронные изделия отварные                                                    | 180       | 6,79                 | 8,10  | 34,85  | 173,88      |
| 15                                        | Соус томатный с овощами                                                        | 50           | 0,60                 | 2,06  | 3,73   | 35,80       | 15                                      | Соус томатный с овощами                                                        | 50        | 0,60                 | 2,06  | 3,73   | 35,80       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                                    | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,68   | 34,80       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                                    | 30        | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52,20       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                                 | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
| 57                                        | Чай с сахаром                                                                  | 180          | 0,00                 | 0,00  | 9,05   | 37,80       | 57                                      | Чай с сахаром                                                                  | 200       | 0,00                 | 0,00  | 10,05  | 42,00       |
|                                           | Итого                                                                          | 500          | 19,41                | 27,55 | 66,51  | 545,98      |                                         | Итого                                                                          | 590       | 22,71                | 30,00 | 85,45  | 639,38      |
| Обед                                      |                                                                                |              |                      |       |        |             | Обед                                    |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 4                                         | Овощи натуральные свежие (или соленные)                                        | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80        | 4                                       | Овощи натуральные свежие (или соленные)                                        | 100       | 0,80                 | 0,10  | 1,70   | 13,00       |
| 33                                        | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом                                      | 258          | 4,75                 | 6,65  | 7,77   | 116,00      | 33                                      | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом                                      | 258       | 4,75                 | 6,65  | 7,77   | 116,00      |
| 22                                        | Картофельная запеканка с мясом                                                 | 150          | 17,48                | 17,63 | 14,18  | 285,00      | 22                                      | Картофельная запеканка с мясом                                                 | 200       | 23,30                | 23,50 | 18,90  | 380,00      |
| 40                                        | Компот из кураги                                                               | 180          | 0,94                 | 0,00  | 18,88  | 78,00       | 40                                      | Компот из кураги                                                               | 200       | 1,04                 | 0,00  | 20,98  | 86,67       |
| 5                                         | Хлеб пшеничный                                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00       | 5                                       | Хлеб пшеничный                                                                 | 30        | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50       |
| 5                                         | Хлеб ржаной                                                                    | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 69,60       | 5                                       | Хлеб ржаной                                                                    | 40        | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 69,60       |
|                                           | Итого                                                                          | 708          | 27,81                | 24,98 | 65,05  | 603,40      |                                         | Итого                                                                          | 828       | 34,81                | 30,97 | 77,47  | 735,77      |
| Полдник                                   |                                                                                |              |                      |       |        |             | Полдник                                 |                                                                                |           |                      |       |        |             |
| 25                                        | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива)          | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      | 25                                      | Сок овощной, фруктовый (без содержания в составе свеклы и чернослива)          | 200       | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 136,00      |
| ГП                                        | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.) БЕЗ ЧЕРНОСЛИВА | 33           | 0,92                 | 1,09  | 25,51  | 115,50      | ГП                                      | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.) БЕЗ ЧЕРНОСЛИВА | 33        | 0,92                 | 1,09  | 25,51  | 115,50      |
| ГП                                        | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 123          | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       | ГП                                      | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 123       | 0,49                 | 0,49  | 12,05  | 57,81       |
|                                           | Итого                                                                          | 356          | 2,01                 | 1,58  | 70,56  | 309,31      |                                         | Итого                                                                          | 356       | 2,01                 | 1,58  | 70,56  | 309,31      |
| Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр. |                                                                                |              |                      |       |        |             | Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр. |                                                                                |           |                      |       |        |             |
|                                           |                                                                                |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |                                         |                                                                                |           | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        |
|                                           | Итого за день                                                                  |              | 49,23                | 54,11 | 202,12 | 1458,69     |                                         | Итого за день                                                                  |           | 59,53                | 62,55 | 233,48 | 1684,46     |