

Примерное двухдневное меню для питания учащихся общеобразовательных школ.

Утверждаю,

Возраст детей 7-10 лет.

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Директор

Гончаров

| Белки, г |       | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                         | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин С, мг |
|----------|-------|---------|-------------|----------|--------|-------------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|          |       |         |             |          |        |                                           |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |               |
| Завтрак  |       |         |             |          |        |                                           |          |                          |       |        |      |              |                |                |               |
| 0,38     | 1,78  | 1,34    | 23,80       | 813      |        | Бутерброды с маслом сливочным             | 45       | 8,8                      | 11,48 | 31,23  | 0,71 | 35,4         | 0,05           | 0,02           | 0             |
| 1,82     | 1,25  | 0,88    | 22,05       | 970      |        | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  | 200      | 53,14                    | 6,09  | 39,15  | 0,08 | 6            | 0,01           | 0,06           | 0,26          |
| 9,04     | 7,04  | 10,83   | 262,45      | 998      |        | Йогурт порционный                         | 125      | 21,12                    | 11,88 | 14,52  | 2,9  | 0            | 0,04           | 0,03           | 13,2          |
| 0        | 0     | 11,18   | 44,69       | 855      |        | Кофейный напиток с молоком                | 200      | 10,5                     | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0            | 0,05           | 0,02           | 0             |
| 1,76     | 0,28  | 13,33   | 63,00       | 13003    |        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 35       | 97,24                    | 16,11 | 209,62 | 2,32 | 178,71       | 0,07           | 0,43           | 0,22          |
| Обед     |       |         |             |          |        |                                           |          |                          |       |        |      |              |                |                |               |
| 0,24     | 1,52  | 1,61    | 20,98       | 814      |        | Икра овощная морковная                    | 60       | 184,8                    | 21,05 | 135,63 | 0,84 | 60,6         | 0,05           | 0,08           | 0,06          |
| 5,59     | 2,12  | 15,84   | 104,86      | 1049     |        | Суп-пюре из гороха*                       | 200      | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0            | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 1,20     | 0,13  | 7,75    | 37,01       | 943      |        | Гренки из пшеничного хлеба                | 10       | 13,42                    | 6,55  | 35,54  | 0,5  | 20,34        | 0,02           | 0,03           | 1,08          |
| 17,50    | 11,01 | 0,15    | 170,10      | 1069     |        | Суфле из рыбы                             | 150      | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43          |
| 0,36     | 1,73  | 26,61   | 108,20      | 928      |        | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200      | 5,2                      | 3,75  | 17,42  | 0,34 | 0            | 0,03           | 0,01           | 0,43          |
| 1,83     | 0,36  | 11,97   | 59,10       | 13003    |        | Хлеб ржаной                               | 35       | 10,5                     | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0            | 0,05           | 0,02           | 0             |
| 2,37     | 0,30  | 14,49   | 70,50       | 894      |        | Хлеб пшеничный из муки 1с                 | 35       | 10,5                     | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0            | 0,05           | 0,02           | 0             |
| 42,32    | 27,55 | 445,46  | 985,01      |          |        | Итого за день                             |          | 21                       | 28,2  | 94,8   | 2,34 | 0            | 0,1            | 0,04           | 0             |

Технолог: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Директор

Гончаров

| вторник  |         |             |          |        |                                                              |          |                          |        |        |      |              |                |                |         |
|----------|---------|-------------|----------|--------|--------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|--------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                                            | Выход, г | Минеральные элементы, мг |        |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин |
|          |         |             |          |        |                                                              |          | Ca                       | Mg     | P      | Fe   | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | С, мг   |
| Завтрак  |         |             |          |        |                                                              |          |                          |        |        |      |              |                |                |         |
| 4,45     | 14,45   | 0,11        | 149,36   | 958    | Омлет запеченный или паровой сыром                           | 150      | 105,83                   | 12,18  | 78,3   | 0,11 | 12           | 0,03           | 0,12           | 0,52    |
| 0        | 0       | 11,18       | 44,69    | 854    | Чай с молоком                                                | 200      | 110,63                   | 26,97  | 101,09 | 0,9  | 12           | 0,03           | 0,13           | 0,52    |
| 0,06     | 6,83    | 0,09        | 62,04    | 808    | Бутерброды с маслом сливочным                                | 35       | 5,2                      | 3,75   | 17,42  | 0,34 | 0            | 0,03           | 0,01           | 0,43    |
| 1,17     | 0,19    | 8,89        | 42,00    | 13003  | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 35       | 221,66                   | 42,9   | 196,81 | 1,35 | 24           | 0,09           | 0,26           | 1,47    |
| Обед     |         |             |          |        |                                                              |          | 97,24                    | 16,11  | 209,62 | 2,32 | 178,71       | 0,07           | 0,43           | 0,22    |
| 0,24     | 2,01    | 1,92        | 26,95    | 834    | Закуска из отварного картофеля с луком с маслом растительным | 60       | 28,01                    | 20,78  | 41,23  | 1,2  | 0            | 0,03           | 0,04           | 5,92    |
| 2,70     | 4,61    | 16,38       | 118,55   | 1018   | Суп Волна со сметаной*                                       | 200      | 78,92                    | 57,83  | 84,14  | 1,33 | 9,89         | 0,09           | 0,07           | 12,44   |
| 2,09     | 8,89    | 12,73       | 139,61   | 907    | Тефтели из говядины (паровые) с соусом сметанным             | 90       | 106                      | 12,18  | 78,3   | 0,13 | 12           | 0,03           | 0,12           | 0,52    |
| 20,75    | 30,33   | 86,42       | 714,75   | 354    | Капуста тушеная*                                             | 150      | 64,39                    | 10,31  | 115,73 | 1,16 | 79,5         | 0,04           | 0,22           | 0,2     |
| 0,16     | 0,07    | 14,22       | 58,78    | 921    | Напиток из плодов шиповника с витамином С                    | 200      | 5,2                      | 3,75   | 17,42  | 0,34 | 0            | 0,03           | 0,01           | 0,43    |
| 1,22     | 0,24    | 7,98        | 39,40    | 13003  | Хлеб ржаной                                                  | 35       | 10,5                     | 14,1   | 47,4   | 1,17 | 0            | 0,05           | 0,02           | 0       |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | 894    | Хлеб пшеничный из муки 1с                                    | 35       | 390,26                   | 135,06 | 593,84 | 7,65 | 280,1        | 0,34           | 0,91           | 19,73   |
| 34,43    | 67,82   | 169,56      | 1443,43  |        | Итого за день                                                |          | 395,46                   | 138,81 | 611,26 | 7,99 | 280,1        | 0,37           | 0,92           | 20,16   |

Технолог: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Директор

Гончаров

| среда    |         |             |          |        |                                      |          |                          |       |        |      |              |                |                |         |
|----------|---------|-------------|----------|--------|--------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                    | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин |
|          |         |             |          |        | Завтрак                              |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A,мг         | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | С, мг   |
| 0,60     | 1,04    | 1,25        | 16,69    | 819,02 | Огурцы соленные                      | 60       | 8,8                      | 11,48 | 31,23  | 0,71 | 35,4         | 0,05           | 0,02           | 0       |
| 16,28    | 11,28   | 1,86        | 174,34   | 964    | Котлеты из мяса говядины             | 90       | 32,84                    | 6,72  | 43,87  | 0,41 | 20,16        | 0,03           | 0,06           | 0,43    |
| 2,52     | 3,28    | 24,57       | 139,52   | 995    | Пюре картофельное                    | 150      | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43    |
| 0        | 0       | 7,98        | 31,92    | 927    | Чай с лимоном                        | 200      | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0       |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894    | Хлеб пшеничный из муки 1с            | 35       | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 80      |
| 1,76     | 0,28    | 13,33       | 63,00    | 13003  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35       | 63,68                    | 31,88 | 116,38 | 2,55 | 63,34        | 0,21           | 0,16           | 80,86   |
| Обед     |         |             |          |        |                                      |          | 97,24                    | 16,11 | 209,62 | 2,32 | 178,71       | 0,07           | 0,43           | 0,22    |
| 0,39     | 2,02    | 2,40        | 29,74    | 817    | Маринад овощной                      | 60       | 0,94                     | 0,26  | 1,64   | 0,03 | 0            | 0              | 0              | 0,05    |
| 5,06     | 8,54    | 14,50       | 156,28   | 960    | Суп-крем из разных овощей*           | 200      | 16,45                    | 9,75  | 49,12  | 0,5  | 7,7          | 0,03           | 0,04           | 5,35    |
| 0,60     | 0,06    | 3,87        | 18,51    | 943    | Гренки из пшеничного хлеба           | 5        | 97,24                    | 16,11 | 209,62 | 2,32 | 178,71       | 0,07           | 0,43           | 0,22    |
| 7,12     | 10,33   | 7,45        | 151,81   | 828    | Печень по-строгановски*              | 90       | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43    |
| 4,69     | 5,23    | 33,48       | 199,88   | 1000   | Каша перловая рассыпчатая*           | 150      | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0       |
| 0,16     | 0,16    | 23,88       | 99,10    | 912    | Компот из свежих яблок с витамином С | 200      | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 0,15    |
| 1,83     | 0,36    | 11,97       | 59,10    | 13003  | Хлеб ржаной                          | 35       | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43    |
| 43,37    | 42,89   | 161,04      | 1 210,39 |        | Итого за день                        |          | 15,04                    | 4,28  | 9,68   | 0,65 | 7,78         | 0,09           | 0,06           | 80,43   |

Технолог: \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор образовательного учреждения

Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

| 1 четверг |         |             |          |        |                                   |          |        |       |        |      |       |                |                | Минеральные элементы, мг |  |  |        | Витамины, мг |  |  | Витамин |
|-----------|---------|-------------|----------|--------|-----------------------------------|----------|--------|-------|--------|------|-------|----------------|----------------|--------------------------|--|--|--------|--------------|--|--|---------|
| Белки, г  | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                 | Выход, г | Са     | Mg    | P      | Fe   | A, мг | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |                          |  |  | С, мг  |              |  |  |         |
| Завтрак   |         |             |          |        |                                   |          |        |       |        |      |       |                |                |                          |  |  |        |              |  |  |         |
| 0,16      | 0,02    | 0,52        | 2,80     | 836    | Икра овощная свекольная           | 60       | 3,95   | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78  | 0,08           | 0,01           |                          |  |  | 0,43   |              |  |  |         |
| 12,44     | 10,30   | 12,79       | 194,76   | 827    | Котлеты из мяса птицы             | 100      | 105,83 | 12,18 | 78,3   | 0,11 | 12    | 0,03           | 0,12           |                          |  |  | 0,52   |              |  |  |         |
| 6,64      | 4,66    | 30,02       | 188,29   | 822    | Рис припущенный с овощами         | 150      | 106    | 12,18 | 78,3   | 0,13 | 12    | 0,03           | 0,12           |                          |  |  | 0,52   |              |  |  |         |
| 0,02      | 0,07    | 0,10        | 66,12    | 901    | Компот из яблок и изюма*          | 200      | 3,95   | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78  | 0,08           | 0,01           |                          |  |  | 0,43   |              |  |  |         |
| 0,13      | 0,13    | 19,74       | 81,90    | 935    | Хлеб ржано-пшеничный              | 35       | 32,84  | 6,72  | 43,87  | 0,41 | 20,16 | 0,03           | 0,06           |                          |  |  | 0,43   |              |  |  |         |
| 1,17      | 0,19    | 8,89        | 42,00    | 13003  | Хлеб пшеничный                    | 35       | 46,05  | 5,1   | 32,85  | 0,03 | 6,3   | 0,01           | 0,06           |                          |  |  | 0,15   |              |  |  |         |
| Обед      |         |             |          |        |                                   |          |        |       |        |      |       |                |                |                          |  |  |        |              |  |  |         |
| 0,27      | 1,52    | 1,85        | 22,23    | 520    | Икра кабачковая пром.производства | 60       | 94,86  | 13,4  | 76,04  | 0,6  | 48    | 0,04           | 0,05           |                          |  |  | 0,03   |              |  |  |         |
| 1,82      | 4,30    | 13,54       | 100,76   | 1030   | Рассольник со сметаной*           | 200      | 94,86  | 13,4  | 76,04  | 0,6  | 48    | 0,04           | 0,05           |                          |  |  | 0,03   |              |  |  |         |
| 10,12     | 4,70    | 10,51       | 125,19   | 1063   | Котлеты рыбные                    | 90       | 32,84  | 6,72  | 43,87  | 0,41 | 20,16 | 0,03           | 0,06           |                          |  |  | 0,43   |              |  |  |         |
| 3,21      | 6,53    | 21,22       | 157,26   | 959    | Рагу из овощей*                   | 150      | 46,05  | 5,1   | 32,85  | 0,03 | 6,3   | 0,01           | 0,06           |                          |  |  | 0,15   |              |  |  |         |
| 0,20      | 0,02    | 17,02       | 69,14    | 932    | Компот из кураги с витамином С    | 200      | 11,09  | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0     | 0,01           | 0,05           |                          |  |  | 80     |              |  |  |         |
| 1,58      | 0,20    | 9,66        | 47,00    | 894    | Хлеб пшеничный из муки 1с         | 35       | 2,6    | 1,88  | 8,71   | 0,17 | 0     | 0,02           | 0              |                          |  |  | 0      |              |  |  |         |
| 1,22      | 0,24    | 7,98        | 39,40    | 13003  | Хлеб ржаной                       | 35       | 11,09  | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0     | 0,01           | 0,05           |                          |  |  | 80     |              |  |  |         |
| 38,99     | 32,87   | 153,83      | 1 071,84 |        | Итого за день                     |          | 198,53 | 33,02 | 167,39 | 2,35 | 74,46 | 0,12           | 0,27           |                          |  |  | 160,61 |              |  |  |         |

Технолог:

Согласовано:  
Директор образовательного учреждения

Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

| 1 пятница |         |             |          |        |                                     | Минеральные элементы, мг |        |       |       | Витамины, мг |       |                | Витамин        |       |
|-----------|---------|-------------|----------|--------|-------------------------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г  | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                   | Выход, г                 | Са     | Mg    | P     | Fe           | A, мг | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | С, мг |
| Завтрак   |         |             |          |        |                                     |                          |        |       |       |              |       |                |                |       |
| 49,91     | 62,48   | 60,00       | 325,14   | 365,01 | Бутерброды с маслом сливочным       | 35                       | 105,83 | 12,18 | 78,3  | 0,11         | 12    | 0,03           | 0,12           | 0,52  |
| 1,42      | 1,00    | 1,04        | 59,60    | 902    | Суфле из творога                    | 20                       | 0,34   | 0     | 0     | 0,03         | 0     | 0              | 0              | 0     |
| 0,06      | 6,83    | 0,09        | 62,04    | 808    | Сгущенное молоко                    | 35                       | 3,75   | 17,42 | 0,34  | 0            | 0     | 0,01           | 0,31           | 0     |
| 0         | 0       | 7,98        | 31,92    | 927    | Чай с сахаром                       | 200                      | 14,1   | 47,4  | 1,17  | 0            | 1,5   | 0,02           | 0,21           | 0     |
| 1,17      | 0,19    | 8,89        | 42,00    | 13003  | Хлеб ржаной                         | 35                       | 3,75   | 17,42 | 0,34  | 0            | 0     | 0,01           | 0,31           | 0     |
| Обед      |         |             |          |        |                                     |                          |        |       |       |              |       |                |                |       |
| 0,24      | 1,52    | 1,61        | 20,98    | 814    | Икра овощная морковная              | 60                       | 10,75  | 10,96 | 32,6  | 0,37         | 2,16  | 0,05           | 0,02           | 2,4   |
| 2,30      | 2,63    | 18,92       | 109,35   | 1033   | Свекольник со сметаной*             | 200                      | 64,35  | 49,23 | 75,16 | 1,16         | 7,95  | 0,08           | 0,06           | 10    |
| 1,61      | 1,97    | 5,91        | 48,36    | 966    | Голубцы ленивые из мяса кур         | 90                       | 22,39  | 4,96  | 25,96 | 0,22         | 8,93  | 0,02           | 0,02           | 0,98  |
| 3,17      | 9,55    | 28,29       | 213,50   | 997    | Картофель тушеный                   | 150                      | 1,22   | 0     | 1,46  | 0,01         | 21    | 0              | 0,01           | 0     |
| 0,36      | 1,73    | 26,61       | 108,20   | 928    | Хлеб пшеничный из муки 1с           | 200                      | 106    | 12,18 | 78,3  | 0,13         | 12    | 0,03           | 0,12           | 0,52  |
| 1,58      | 0,20    | 9,66        | 47,00    | 894    | Хлеб ржано-пшеничный                | 35                       | 3,75   | 17,42 | 0,34  | 0            | 0     | 0,01           | 0,31           | 0     |
| 1,17      | 0,19    | 8,89        | 42,00    | 13003  | Компот из ягод свежих с витамином С | 35                       | 3,95   | 1,32  | 6,72  | 0,08         | 7,78  | 0,08           | 0,01           | 0,43  |
| 62,99     | 88,29   | 187,89      | 1 109,49 |        | Итого за день                       |                          | 18,05  | 48,72 | 7,89  | 0,08         | 9,28  | 0,1            | 0,22           | 0,43  |

Технолог:

Согласовано:  
Директор образовательного учреждения

Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

| 2 понедельник |         |             |          |        |                                                               |          |        |       |        |      |        |                |                | Минеральные элементы, мг |  |  |  | Витамины, мг |  |  | Витамин С, |
|---------------|---------|-------------|----------|--------|---------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|--------|------|--------|----------------|----------------|--------------------------|--|--|--|--------------|--|--|------------|
| Белки, г      | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес. | Наименование блюд                                             | Выход, г | Ca     | Mg    | P      | Fe   | A,мг   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | Витамин С, мг            |  |  |  |              |  |  |            |
| Завтрак       |         |             |          |        |                                                               |          |        |       |        |      |        |                |                |                          |  |  |  |              |  |  |            |
| 2,11          | 3,27    | 21,10       | 122,29   | 831    | Каша вязкая молочная с маслом сливочным                       | 180      | 105,83 | 12,18 | 78,3   | 0,11 | 12     | 0,03           | 0,12           | 0,52                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 0,06          | 6,24    | 0,08        | 58,72    | 810    | Бутерброды с сыром                                            | 40       | 3,95   | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78   | 0,08           | 0,01           | 0,43                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 0             | 0       | 11,18       | 44,69    | 854    | Чай с молоком                                                 | 200      | 8,8    | 13,2  | 34     | 0,8  | 0      | 0,06           | 0,02           | 0                        |  |  |  |              |  |  |            |
| 0,40          | 0,40    | 9,80        | 47,00    | 976    | Яблоки                                                        | 100      | 6,6    | 9,9   | 25,5   | 0,6  | 0      | 0,05           | 0,02           | 0                        |  |  |  |              |  |  |            |
| Обед          |         |             |          |        |                                                               |          | 125,18 | 36,6  | 144,52 | 1,59 | 19,78  | 0,22           | 0,17           | 0,95                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 0,60          | 1,04    | 1,25        | 16,69    | 819,02 | Огурцы соленые                                                | 60       | 5,62   | 7,81  | 15,1   | 0,36 | 0      | 0,01           | 0,01           | 2,11                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 0,22          | 0,24    | 1,63        | 9,55     | 1058   | Суп Крестьянский с крупой, сметаной*                          | 200      | 0,34   | 0     | 0      | 0,03 | 0      | 0              | 0              | 0                        |  |  |  |              |  |  |            |
| 16,19         | 9,32    | 9,80        | 188,34   | 1085   | Биточки (котлеты) мясо-картофельные с соусом сметанным        | 90       | 13,42  | 6,55  | 35,54  | 0,5  | 20,34  | 0,02           | 0,03           | 1,08                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 20,75         | 30,33   | 86,42       | 714,75   | 354    | Капуста тушеная*                                              | 150      | 97,24  | 16,11 | 209,62 | 2,32 | 178,71 | 0,07           | 0,43           | 0,22                     |  |  |  |              |  |  |            |
| 1,00          | 0,40    | 27,10       | 85,23    | 911    | Кисель из ягод свежих с витамином С                           | 200      | 3,9    | 2,81  | 13,07  | 0,25 | 0      | 0,03           | 0,01           | 0                        |  |  |  |              |  |  |            |
| 1,76          | 0,28    | 13,33       | 63,00    | 13003  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 35       | 7      | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0      | 0,04           | 0,02           | 0                        |  |  |  |              |  |  |            |
| 2,37          | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894    | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 35       | 11,09  | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0      | 0,01           | 0,05           | 80                       |  |  |  |              |  |  |            |
| 45,45         | 51,82   | 196,18      | 1 418,76 |        | Итого за день                                                 |          | 138,61 | 45,64 | 307,89 | 4,81 | 199,05 | 0,18           | 0,55           | 83,41                    |  |  |  |              |  |  |            |

Технолог:



Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

Директор  
Гончаров

2 вторник

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес.        | Наименование блюд                                             | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин С, мг |
|----------|---------|-------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|          |         |             |          |               |                                                               |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |               |
| 0,38     | 1,78    | 1,54        | 23,80    | 813           | Завтрак<br>Икра кабачковая пром.производства                  | 60       | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43          |
| 12,87    | 8,01    | 7,50        | 154,19   | 273           | Котлеты рыбные                                                | 90       | 61,4                     | 6,8   | 43,8   | 0,04 | 8,4          | 0,01           | 0,08           | 0,2           |
| 2,52     | 3,28    | 24,52       | 139,52   | 995           | Макаронные отварные                                           | 150      | 211,2                    | 24,36 | 156,6  | 0,17 | 24           | 0,06           | 0,24           | 1,04          |
| 0        | 0       | 19,96       | 79,80    | 917           | Компот из ягод с витамином С                                  | 200      | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0             |
| 3,16     | 0,40    | 19,32       | 94,00    | 834           | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 40       | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 80            |
| Обед     |         |             |          |               |                                                               |          | 294,64                   | 44,84 | 241,68 | 1,64 | 40,18        | 0,2            | 0,4            | 81,67         |
| 0,24     | 1,52    | 1,61        | 20,98    | 814           | Икра овощная морковная                                        | 60       | 6,6                      | 9,9   | 25,5   | 0,6  | 0            | 0,05           | 0,02           | 0             |
| 1,53     | 3,34    | 8,94        | 72,28    | 135           | Суп из овощей                                                 | 200      | 9,41                     | 9,51  | 28,38  | 0,32 | 2,88         | 0,04           | 0,02           | 2,08          |
| 12,44    | 10,30   | 12,79       | 194,76   | 1054          | Котлеты мясные                                                | 90       | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0            | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 14,37    | 5,49    | 34,65       | 245,52   | 857           | Бобовые отварные                                              | 150      | 45,1                     | 23,06 | 121,07 | 1,85 | 0            | 0,1            | 0,1            | 4,59          |
| 0,36     | 1,73    | 26,61       | 108,20   | 928           | Компот из смеси сухофруктов с витамином С                     | 200      | 9,69                     | 7,1   | 40,04  | 0,72 | 13,25        | 0,06           | 0,02           | 0             |
| 1,76     | 0,28    | 13,33       | 63,00    | 13003         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 35       | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0             |
| 0,23     | 0,02    | 1,48        | 2,05     | 897           | Хлеб пшеничный                                                | 35       | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 80            |
| 49,86    | 36,16   | 172,29      | 1 203,10 | Итого за день |                                                               |          | 109,14                   | 76,42 | 278,24 | 5,69 | 16,13        | 0,32           | 0,26           | 90,64         |

Технолог: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

Директор  
Гончаров

2 среда

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес.        | Наименование блюд                                             | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин С, мг |
|----------|---------|-------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|          |         |             |          |               |                                                               |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |               |
| 0,81     | 1,66    | 4,85        | 137,26   | 821,00        | Завтрак<br>Котлеты витаминные из мяса птицы                   | 90       | 7,92                     | 8,14  | 63,22  | 0,54 | 10,01        | 0,03           | 0,05           | 0,74          |
| 6,64     | 4,66    | 30,02       | 188,29   | 2682,00       | Каши гречневая рассыпчатая с овощами                          | 150      | 2,6                      | 1,88  | 8,71   | 0,17 | 0,01         | 0,02           | 0              | 0             |
| 0,04     | 4,46    | 0,06        | 40,55    | 807           | Бутерброды с маслом сливочным и сыром                         | 40       | 14                       | 18,8  | 63,2   | 1,56 | 0,05         | 0,07           | 0,03           | 0             |
| 0        | 0       | 10,78       | 43,09    | 923           | Чай с лимоном                                                 | 200      | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43          |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 40       | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0,03         | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| Обед     |         |             |          |               |                                                               |          | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0,03         | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 0,85     | 2,16    | 6,16        | 48,10    | 24            | Закуска из соленых огурцов с луком                            | 60       | 20,51                    | 12,33 | 25,21  | 0,77 | 0,02         | 0,01           | 0,02           | 2,79          |
| 0,12     | 4,02    | 0,66        | 39,24    | 94            | Суп-лапша домашняя*                                           | 200      | 3,27                     | 1,93  | 8,64   | 0,13 | 0            | 0,01           | 0              | 0,16          |
| 10,12    | 4,70    | 10,51       | 125,19   | 1063          | Тефтели рыбные*                                               | 90       | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0,03         | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 3,03     | 4,01    | 29,60       | 168,60   | 518           | Картофель отварной                                            | 150      | 15,68                    | 5,64  | 14,52  | 0,24 | 0,01         | 0,01           | 0,01           | 5,8           |
| 0,13     | 0,13    | 19,74       | 81,90    | 933           | Компот из яблок и изюма*                                      | 200      | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0,05         | 0,01           | 0,05           | 80            |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894           | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 35       | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0             |
| 2,14     | 0,42    | 13,97       | 68,95    | 893           | Хлеб ржаной                                                   | 35       | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 80            |
| 28,59    | 26,90   | 158,60      | 1 095,67 | Итого за день |                                                               |          | 109,14                   | 64,2  | 143,27 | 4,76 | 0,14         | 0,13           | 0,21           | 176,69        |

Технолог: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

Директор  
Гончаров

2 четверг

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес.        | Наименование блюд                                             | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |      | Витамины, мг |                |                | Витамин С, мг |
|----------|---------|-------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|          |         |             |          |               |                                                               |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |               |
| 0,55     | 3,04    | 3,69        | 44,46    | 520           | Завтрак<br>Икра овощная свекольная                            | 60       | 9,36                     | 6,02  | 27,44  | 0,44 | 16           | 0,03           | 0,04           | 0,08          |
| 81,31    | 32,84   | 43,34       | 304,78   | 1084          | Котлеты из мяса говядины с соусом томатным                    | 90       | 1,11                     | 0     | 1,37   | 0,01 | 12,6         | 0              | 0,01           | 0             |
| 5,92     | 4,94    | 35,96       | 212,05   | 516           | Рис припущенный с овощами                                     | 150      | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08 | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43          |
| 0        | 0       | 7,98        | 31,92    | 927           | Чай с сахаром*                                                | 200      | 2,6                      | 1,88  | 8,71   | 0,17 | 0            | 0,02           | 0              | 0             |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894           | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 35       | 5,2                      | 3,75  | 17,42  | 0,34 | 0            | 0,03           | 0,01           | 0,43          |
| 2,05     | 0,33    | 15,55       | 73,50    | 13003         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 35       | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0             |
| Обед     |         |             |          |               |                                                               |          | 29,22                    | 22,37 | 93,26  | 1,82 | 36,38        | 0,2            | 0,09           | 0,94          |
| 1,10     | 5,47    | 17,85       | 124,78   | 833           | Маринад овощной                                               | 60       | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85 | 0            | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 1,52     | 4,16    | 7,38        | 73,74    | 1047          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*                | 200      | 5,62                     | 7,81  | 15,1   | 0,36 | 0            | 0,01           | 0,01           | 2,11          |
| 2,14     | 0,15    | 19,10       | 229,97   | 1071          | Рагу с курицей*                                               | 150      | 22,18                    | 4,96  | 25,7   | 0,21 | 6,52         | 0,02           | 0,02           | 0,98          |
| 0,20     | 0,02    | 17,02       | 69,14    | 932           | Компот из кураги с витамином С                                | 200      | 22,39                    | 4,96  | 25,96  | 0,22 | 8,93         | 0,02           | 0,02           | 0,98          |
| 0,30     | 0,03    | 1,97        | 2,46     | 897           | Хлеб пшеничный                                                | 35       | 7                        | 9,4   | 31,6   | 0,78 | 0            | 0,04           | 0,02           | 0             |
| 2,44     | 0,48    | 15,96       | 78,80    | 13003         | Хлеб ржаной                                                   | 35       | 11,09                    | 2,96  | 2,96   | 0,57 | 0            | 0,01           | 0,05           | 80            |
| 99,91    | 51,75   | 209,31      | 1 323,04 | Итого за день |                                                               |          | 77,44                    | 41,62 | 127,05 | 2,42 | 15,45        | 0,11           | 0,1            | 8,04          |

Технолог: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"  
Гончаров

Директор  
Гончаров

2 пятница

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рес.        | Наименование блюд                                             | Выход, г | Минеральные элементы, мг |       |        |       | Витамины, мг |                |                | Витамин С, мг |
|----------|---------|-------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|-------|--------|-------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|          |         |             |          |               |                                                               |          | Ca                       | Mg    | P      | Fe    | A, мг        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> |               |
| 3,03     | 7,85    | 17,70       | 155,07   | 2167,03       | Завтрак<br>Запеканка морковно-творожная                       | 150      | 13,84                    | 14,89 | 161,98 | 3,5   | 1898,4       | 0,11           | 0,91           | 4,09          |
| 0,06     | 6,24    | 0,08        | 56,72    | 810           | Бутерброды с сыром                                            | 40       | 2,6                      | 1,88  | 8,71   | 0,17  | 0            | 0,02           | 0              | 0             |
| 3,10     | 3,36    | 18,17       | 115,57   | 859           | Кофейный напиток с молоком                                    | 200      | 21,12                    |       |        | 2,9   |              | 0,04           | 0,03           | 13,2          |
| 1,76     | 0,28    | 13,33       | 63,00    | 13003         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 35       | 3,29                     | 1,1   | 5,6    | 0,07  | 6,48         | 0              | 0              | 0,36          |
| Обед     |         |             |          |               |                                                               |          | 40,85                    | 17,87 | 176,29 | 6,64  | 1904,88      | 0,17           | 0,94           | 17,65         |
| 0,39     | 2,02    | 2,40        | 29,74    | 817           | Икра кабачковая пром.производства                             | 60       | 20,25                    | 14,49 | 28,69  | 0,85  | 0            | 0,02           | 0,03           | 3,97          |
| 1,60     | 3,27    | 10,82       | 79,70    | 110           | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                      | 200      | 185,4                    | 21,09 | 136,01 | 0,84  | 60,8         | 0,05           | 0,09           | 0,06          |
| 2,09     | 8,89    | 12,73       | 139,61   | 907           | Шницель из мяса птицы с соусом томатным                       | 90       | 33,74                    | 24,15 | 47,76  | 1,41  | 0            | 0,03           | 0,05           | 6,62          |
| 3,54     | 5,28    | 34,97       | 201,86   | 855           | Макаронные изделия отварные                                   | 150      | 82,08                    | 31,13 | 147,9  | 2,22  | 22,14        | 0,05           | 0,12           | 7,41          |
| 0        | 0       | 19,96       | 79,80    | 917           | Компот из ягод с витамином С                                  | 200      | 3,95                     | 1,32  | 6,72   | 0,08  | 7,78         | 0,08           | 0,01           | 0,43          |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | 894           | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 35       | 5,2                      | 3,75  | 17,42  | 0,34  | 0            | 0,03           | 0,01           | 0,43          |
| 1,83     | 0,36    | 11,97       | 59,10    | 13003         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами      | 35       | 305,17                   | 77,69 | 338,39 | 4,55  | 90,72        | 0,21           | 0,27           | 14,52         |
| 20,19    | 39,04   | 158,03      | 1 068,88 | Итого за день |                                                               |          | 346,02                   | 95,56 | 514,68 | 11,19 | 1995,6       | 0,38           | 1,21           | 32,17         |