

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ  
«Заозерненская средняя школа  
города Евпатории Республики Крым»

Г. Н. Ляшкова

«*Ляшкова*» 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП  
«Евпатория-Крым-Курорт»

С.В.Павицкая

«*Павицкая*» 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
( ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
( ДЕТИ-СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023г.

День: Вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

| № рецептуры | Прием пищи                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |             |              |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             | Наименование блюда         |              | Б                    | Ж           | У           | Ккал                    | В1            | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe         |
|             | ЗАВТРАК                    |              |                      |             |             |                         |               |             |              |            |                          |              |              |            |
| 139         | Капуста тушеная            | 70           | 0,5                  | 0,1         | 1,9         | 11                      | 7             | 8,7         | -            | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25       |
| 210         | Омлет натуральный          | 106          | 42,8                 | 30          | 12,1        | 402                     | 0,2           | 0,4         | 116          | -          | 41,4                     | 89,6         | 6,77         | 1,07       |
| 128         | Картофельное пюре с маслом | 180          | 3,5                  | 2,4         | 22,2        | 127,2                   | 1,1           | 3           | 26,8         | 0,1        | 33,2                     | 66,9         | 23,2         | 0,9        |
| 379         | Кофейный напиток с молоком | 180          | 3,1                  | 2,6         | 15,9        | 100,6                   | 0,04          | 1,3         | 20           | -          | 125,7                    | 90           | 14           | 0,13       |
| 14          | Масло сливочное            | 10           | 0,1                  | 7,2         | 1,2         | 65,6                    | -             | -           | 20           | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -          |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 60           | 4,5                  | 0,3         | 28,8        | 86,1                    | 0,03          | -           | -            | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 20           | 0,9                  | 0,2         | 8,4         | 24,2                    | 0,02          | -           | -            | 0,2        | 5,4                      | 18,3         | 42,8         | 0,6        |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>626</b>   | <b>55,4</b>          | <b>42,8</b> | <b>90,5</b> | <b>816,7</b>            | <b>8,4</b>    | <b>14,7</b> | <b>202,8</b> | <b>0,9</b> | <b>343,5</b>             | <b>423,5</b> | <b>127,6</b> | <b>3,6</b> |

обед -

|     |                           |             |             |             |              |               |             |             |              |            |              |              |              |             |
|-----|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 136 | Морковь припущенная       | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7           | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25        |
| 84  | Борщ с фасолью и сметаной | 305         | 3,1         | 8,6         | 20,9         | 318           | 0,06        | 12,3        | -            | 2,8        | 41,3         | 63,6         | 31,4         | 1,4         |
| 278 | Тефтели мясные с соусом   | 110         | 10,05       | 6,1         | 22,8         | 187           | 0,08        | 0,08        | 15           | -          | 27,7         | 102,6        | 20,3         | 1,08        |
| 204 | Макароны с маслом         | 150         | 3,6         | 8,2         | 17,7         | 174,1         | 0,03        | 0,1         | 60           | -          | 12,1         | 10,5         | 10,5         | 0,5         |
| 342 | Компот из сухофруктов     | 180         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02        | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный            | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03        | -           | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной               | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03        | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие             | 180         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08        | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>             | <b>1080</b> | <b>25,2</b> | <b>23,9</b> | <b>161,8</b> | <b>1015,7</b> | <b>7,3</b>  | <b>39,5</b> | <b>75</b>    | <b>4,0</b> | <b>147,4</b> | <b>339,9</b> | <b>212,4</b> | <b>10,8</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>              |             | <b>80,6</b> | <b>66,7</b> | <b>252,3</b> | <b>1832,4</b> | <b>15,7</b> | <b>54,2</b> | <b>277,8</b> | <b>4,9</b> | <b>490,9</b> | <b>763,4</b> | <b>340</b>   | <b>14,4</b> |

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

| №<br>рецеп<br>туры | Прием пищи,<br>наименование блюда<br><b>Завтрак - 26,1 %</b> | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность ( ккал) | Витамины (мг) |            |            |            | Минеральные вещества (мг ) |              |              |          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|------------------------------------|---------------|------------|------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|----------|
|                    |                                                              |                 | Б                    | Ж           | У            |                                    | В1            | С          | А          | Е          | Са                         | Р            | Мg           | Fe       |
| 173                | Каша овсяная молочная с маслом                               | 205             | 6,1                  | 14          | 36,9         | 208,2                              | 0,2           | 2          | 32         | 0,86       | 221,6                      | 315,4        | 79,6         | 2,1      |
| 16                 | Ветчина в/к                                                  | 20              | 14,4                 | 14,2        | -            | 56                                 | -             | -          | -          | -          | 3,6                        | 80,4         | 10,5         | -        |
| 15                 | Сыр твёрдый                                                  | 20              | 7,4                  | 9,6         | -            | 71,6                               | 0,02          | 0,42       | 104        | 0,2        | 176                        | 134          | 14           | 0,2      |
| 14                 | Масло сливочное                                              | 10              | 0,1                  | 7,2         | 1,2          | 65,6                               | -             | -          | 20         | 0,1        | 1,2                        | 1,5          | -            | -        |
| Пр                 | Хлеб пшеничный                                               | 60              | 4,5                  | 0,3         | 28,8         | 86,1                               | 0,03          | -          | -          | 0,5        | 13,8                       | 52,2         | 19,8         | 0,6      |
| Пр                 | Хлеб ржаной                                                  | 35              | 1,6                  | 0,3         | 14,7         | 42,3                               | 0,03          | -          | -          | 0,3        | 9,5                        | 32           | 75           | 0,9      |
| 377                | Чай с лимоном                                                | 200             | 0,53                 | -           | 9,8          | 41,6                               | -             | 1          | -          | -          | 15,3                       | 23,2         | 12,3         | 2,13     |
| 386                | йогурт                                                       | 120             | 5,1                  | 5,7         | 17,2         | 206,2                              | 0,04          | 1,1        | 30         | -          | 216                        | 170,9        | 23           | 0,1      |
|                    | <b>ВСЕГО</b>                                                 | <b>670</b>      | <b>39,7</b>          | <b>51,3</b> | <b>108,6</b> | <b>777,6</b>                       | <b>0,32</b>   | <b>4,6</b> | <b>186</b> | <b>1,9</b> | <b>657</b>                 | <b>809,6</b> | <b>234,2</b> | <b>6</b> |

Обед

|     |                        |             |             |             |              |               |            |             |            |            |              |               |              |             |
|-----|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 324 | Свекла тушеная в соусе | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7          | 8,7         | -          | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25        |
| 106 | Суп с рыбными фрикад.  | 300/50      | 10,1        | 9,9         | 15,7         | 292,9         | 0,14       | 8,25        | 18         | 1,05       | 37,9         | 210,8         | 55,2         | 1,5         |
| 262 | Сердце в соусе         | 110         | 8,1         | 13,2        | 0,7          | 154,5         | -          | -           | -          | 0,3        | 14,8         | 46,4          | 5,8          | 0,5         |
| 302 | Каша гречневая рассып  | 150         | 1,1         | 3,6         | 35,3         | 143           | 0,35       | -           | -          | -          | 24,8         | 239,2         | 159,1        | 8,5         |
| 342 | Компот из сухофруктов  | 180         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02       | 0,8         | -          | 0,2        | 5,8          | 46            | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный         | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03       | -           | -          | 0,5        | 13,8         | 52,2          | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной            | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03       | -           | -          | 0,3        | 9,5          | 32            | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие          | 180         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08       | 17,5        | -          | 0,2        | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>          | <b>1125</b> | <b>27,7</b> | <b>27,7</b> | <b>152,1</b> | <b>1079,1</b> | <b>7,6</b> | <b>35,2</b> | <b>18</b>  | <b>2,5</b> | <b>139,7</b> | <b>619,7</b>  | <b>343,8</b> | <b>16,9</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>           |             | <b>67,4</b> | <b>79</b>   | <b>260,7</b> | <b>1856,7</b> | <b>7,9</b> | <b>39,8</b> | <b>204</b> | <b>4,4</b> | <b>796,7</b> | <b>1429,3</b> | <b>578</b>   | <b>22,9</b> |

День: Среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

| № рецептуры | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             |                                       |              | Б                | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe         |
|             | ЗАВТРАК                               |              |                  |             |              |                                |               |             |              |            |                          |              |              |            |
| 223         | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 210          | 21,6             | 18,1        | 37,1         | 308,8                          | 0,05          | 0,09        | 58,6         | -          | 121,1                    | 159,2        | 21           | 1,5        |
| 14          | Масло сливочное                       | 10           | 0,05             | 3,6         | 0,6          | 32,8                           | -             | -           | 20           | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -          |
| Пр          | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,5              | 0,3         | 28,8         | 86,1                           | 0,03          | -           | -            | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной                           | 35           | 1,6              | 0,3         | 14,7         | 42,3                           | 0,03          | -           | -            | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9        |
| 282         | Какао с молоком                       | 200          | 52               | 5,76        | 7,2          | 118,6                          | 0,05          | 1,2         | 36           | -          | 216                      | 170,9        | 25,2         | 0,18       |
| 338         | Фрукты свежие                         | 150          | 0,8              | -           | 23,4         | 106                            | 0,08          | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7                     | 18           | 15,4         | 5,1        |
|             | <b>Всего:</b>                         | <b>665</b>   | <b>80,5</b>      | <b>28,1</b> | <b>111,8</b> | <b>694,6</b>                   | <b>0,3</b>    | <b>20,2</b> | <b>118,6</b> | <b>1,1</b> | <b>414,3</b>             | <b>442,9</b> | <b>159,2</b> | <b>8,3</b> |

Обед

|     |                            |            |              |             |              |               |            |             |              |            |              |              |              |             |
|-----|----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 44  | Салат из моркови с яблоком | 60         | 0,5          | 0,1         | 1,9          | 11            | 7          | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25        |
| 96  | Рассольник со сметаной т\о | 305        | 3,2          | 7,6         | 22,7         | 172,5         | 0,18       | 17,1        | -            | 2,9        | 19,8         | 41,9         | 33,6         | 22          |
| 294 | Котлета рубленая из птиц.  | 100        | 21,3         | 18,1        | 19,3         | 315,7         | 0,06       | 0,4         | 16           | 0,6        | 44           | 96           | 17,3         | 1,3         |
| 144 | Рагу овощное               | 150        | 2,1          | 6,9         | 15,3         | 236           | 0,04       | 8,9         | 24           | 1,2        | 22,2         | 48,5         | 17,8         | 0,4         |
| Пр  | Хлеб пшеничный             | 60         | 4,5          | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03       | -           | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                | 35         | 1,6          | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03       | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         |
| 342 | Компот из сухофруктов      | 180        | 1,16         | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02       | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96        |
|     | <b>Всего:</b>              | <b>890</b> | <b>34,4</b>  | <b>33,6</b> | <b>139,9</b> | <b>980</b>    | <b>7,4</b> | <b>35,9</b> | <b>40</b>    | <b>5,7</b> | <b>123,6</b> | <b>331,6</b> | <b>203,5</b> | <b>26,4</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>               |            | <b>114,9</b> | <b>61,7</b> | <b>251,7</b> | <b>1674,6</b> | <b>7,7</b> | <b>56,1</b> | <b>158,6</b> | <b>6,8</b> | <b>537,9</b> | <b>774,5</b> | <b>362,7</b> | <b>34,7</b> |

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества(г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) |             |              |             | Минеральные вещества(мг) |              |              |             |
|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|             |                                  |              | Б                   | Ж         | У          |                                | В1           | С           | А            | Е           | Са                       | Р            | Мg           | Fe          |
| 173         | Каша молочная гречневая с маслом | 205          | 8,64                | 11,06     | 44,3       | 312                            | 0,14         | 0,9         | 54,8         | -           | 146,7                    | 221,3        | 44,3         | 2,3         |
| 7           | Горячий бутерброд с сыром        | 50           | 5,9                 | 13,6      | 14,8       | 116                            | 0,01         | 0,06        | 34,5         | -           | 135                      | 88,5         | 7,5          | 0,14        |
| 377         | Чай с лимоном                    | 180/7        | 0,53                | -         | 9,8        | 41,6                           | -            | 1           | -            | -           | 15,3                     | 23,2         | 12,3         | 2,13        |
| Пр          | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,5                 | 0,3       | 28,8       | 86,1                           | 0,03         | -           | -            | 0,5         | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр          | Хлеб ржаной                      | 35           | 1,6                 | 0,3       | 14,7       | 42,3                           | 0,03         | -           | -            | 0,3         | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |
| 386         | йогурт                           | 120          | 5,1                 | 5,7       | 17,2       | 206,2                          | 0,04         | 1,1         | 30           | -           | 216                      | 170,9        | 23           | 0,1         |
|             | <b>Всего:</b>                    | <b>697</b>   | <b>26,2</b>         | <b>31</b> | <b>129</b> | <b>804</b>                     | <b>0,28</b>  | <b>6,06</b> | <b>219,3</b> | <b>1,04</b> | <b>548,3</b>             | <b>624,6</b> | <b>143,6</b> | <b>7,34</b> |

Обед

|     |                              |             |             |             |              |             |            |              |             |            |              |               |              |             |
|-----|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 52  | Салат из свеклы отварной     | 70          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11          | 7          | 8,7          | -           | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25        |
| 76  | Сельдь с луком               | 25          | 5,06        | 6,6         | 0,96         | 87          | 0,03       | 70           | 2,5         | -          | 21,2         | 81,7          | 10,3         | 0,41        |
| 102 | Суп картофельный с гороховый | 300         | 7,9         | 3,9         | 23,8         | 214         | 0,18       | 1,2          | -           | 1,2        | 99           | 393           | 57           | 2,7         |
| 128 | Картофельное пюре с маслом   | 180         | 3,5         | 2,4         | 22,2         | 127,2       | 1,1        | 3            | 26,8        | 0,1        | 33,2         | 66,9          | 23,2         | 0,9         |
| 290 | Филе куриное отварное        | 50          | 5,1         | 6,2         | 15,4         | 181,8       | 0,02       | 0,1          | 7,8         | -          | 17,8         | 62,3          | 18,3         | 0,8         |
| 388 | Отвар шиповника              | 180         | 0,4         | 0,27        | 17,2         | 2,8         | 0,01       | 100          | -           | -          | 7,7          | 2,1           | 2,67         | 0,53        |
| Пр  | Хлеб пшеничный               | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1        | 0,03       | -            | -           | 0,5        | 13,8         | 52,2          | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                  | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3        | 0,03       | -            | -           | 0,3        | 9,5          | 32            | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие                | 150         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8        | 0,08       | 17,5         | -           | 0,2        | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>                | <b>1050</b> | <b>29,3</b> | <b>20,1</b> | <b>142,7</b> | <b>833</b>  | <b>8,5</b> | <b>200,5</b> | <b>37,1</b> | <b>2,3</b> | <b>239,4</b> | <b>723,2</b>  | <b>228,7</b> | <b>12,2</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>                 |             | <b>55,5</b> | <b>51,1</b> | <b>271,7</b> | <b>1637</b> | <b>8,8</b> | <b>206,6</b> | <b>256</b>  | <b>3,3</b> | <b>787,7</b> | <b>1356,6</b> | <b>372,3</b> | <b>19,5</b> |

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность | Витамины(мг) |            |              |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|-------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             |                         |              | Б                | Ж         | У            |                         | В1           | С          | А            | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe         |
| 290         | Филе куриное в соусе    | 105          | 14,5             | 15,6      | 26,6         | 279,5                   | 0,05         | 0,3        | 13           | -          | 29,6                     | 103,2        | 30,5         | 1,2        |
| 143         | Рагу овощное            | 150          | 2,1              | 6,9       | 15,3         | 136                     | 0,04         | 8,9        | 24           | 1,2        | 22,2                     | 48,5         | 17,8         | 0,4        |
| 141         | Огурец консервированный | 60           | 0,5              | 0,1       | 1,9          | 11                      | 7            | 8,7        | -            | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25       |
| 14          | Масло сливочное         | 10           | 0,05             | 3,6       | 0,6          | 32,8                    | -            | -          | 20           | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -          |
| Пр          | Хлеб пшеничный          | 60           | 4,5              | 0,3       | 28,8         | 86,1                    | 0,03         | -          | -            | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной             | 35           | 1,6              | 0,3       | 14,7         | 42,3                    | 0,03         | -          | -            | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9        |
| 379         | Кофейный напиток        | 200          | 3,1              | 2,6       | 15,9         | 100,6                   | 0,04         | 1,3        | 20           | -          | 125,7                    | 90           | 14           | 0,13       |
|             | <b>ВСЕГО</b>            | <b>740</b>   | <b>26,5</b>      | <b>33</b> | <b>104,4</b> | <b>721,1</b>            | <b>0,23</b>  | <b>3,8</b> | <b>158,1</b> | <b>0,9</b> | <b>447,6</b>             | <b>502,4</b> | <b>189,1</b> | <b>4,5</b> |

Обед

|     |                        |             |             |             |              |               |             |             |              |            |              |              |              |             |
|-----|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 75  | Икра морковная         | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7           | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25        |
| 101 | Суп с гречневой крупой | 300         | 2,3         | 3,2         | 14,5         | 102,8         | 0,09        | 8,2         | -            | -          | 26,7         | 55,9         | 22,8         | 0,87        |
| 259 | Жаркое по - домашнему  | 250         | 26,3        | 30,2        | 31,5         | 538,6         | 0,5         | 42,7        | -            | 3,2        | 55,2         | 43,5         | 86,7         | 6,6         |
| 342 | Компот из сухофруктов  | 180         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02        | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный         | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03        | -           | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной            | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03        | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие          | 150         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08        | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>          | <b>1035</b> | <b>37</b>   | <b>34,4</b> | <b>146,4</b> | <b>978</b>    | <b>0,8</b>  | <b>71,7</b> | <b>-</b>     | <b>4,4</b> | <b>167,6</b> | <b>284,1</b> | <b>272</b>   | <b>15,6</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>           |             | <b>63,5</b> | <b>67,4</b> | <b>251</b>   | <b>1699,1</b> | <b>1,03</b> | <b>75,5</b> | <b>158,1</b> | <b>5,3</b> | <b>615,2</b> | <b>786,5</b> | <b>461,1</b> | <b>20,1</b> |

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

| №<br>рецеп. | Наименование блюда<br>Завтрак   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества(г) |             |           | Энергетиче<br>ская<br>ценность(кк<br>ал) | Витамины (мп) |           |              |          | Минеральные вещества(мп) |              |              |             |
|-------------|---------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|-----------|------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|----------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|             |                                 |                 | Б                      | Ж           | У         |                                          | В1            | С         | А            | Е        | Ca                       | P            | Mq           | Fe          |
| 212         | Омлет с сосиской                | 130             | 8,2                    | 37,6        | 4,2       | 326                                      | 0,12          | 0,2       | 266,2        | -        | 182                      | 326,6        | 36           | 5,2         |
| 128         | Картофельное пюре с маслом      | 180             | 3,5                    | 2,4         | 22,2      | 127,2                                    | 1,1           | 3         | 26,8         | 0,1      | 33,2                     | 66,9         | 23,2         | 0,9         |
| 101         | Капуста припущенная с<br>маслом | 60              | 0,5                    | 0,1         | 1,9       | 11                                       | 7             | 8,7       | -            | -        | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25        |
| 14          | Масло сливочное                 | 10              | 0,05                   | 3,6         | 0,6       | 32,8                                     | -             | -         | 20           | 0,1      | 1,2                      | 1,5          | -            | -           |
| Пр          | Хлеб пшеничный                  | 60              | 4,5                    | 0,3         | 28,8      | 86,1                                     | 0,03          | -         | -            | 0,5      | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр          | Хлеб ржаной                     | 35              | 1,6                    | 0,3         | 14,7      | 42,3                                     | 0,03          | -         | -            | 0,3      | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |
| 382         | Какао с молоком                 | 200             | 3,78                   | 0,67        | 26        | 125                                      | 0,02          | 1,3       | -            | -        | 133,3                    | 111,1        | 25,5         | 2,0         |
|             | <b>Всего:</b>                   | <b>735</b>      | <b>22,2</b>            | <b>25,5</b> | <b>99</b> | <b>783,2</b>                             | <b>0,35</b>   | <b>31</b> | <b>367,5</b> | <b>1</b> | <b>632</b>               | <b>787,8</b> | <b>215,7</b> | <b>10,2</b> |

Обед

|     |                         |             |             |             |              |               |            |             |              |            |              |               |              |             |
|-----|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 75  | Икра свекольная         | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7          | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25        |
| 99  | Суп овощной сметана т/о | 305         | 9,7         | 4,7         | 25,2         | 187,7         | 0,18       | 1,2         | -            | 1,2        | 99           | 393           | 57           | 2,7         |
| 282 | Оладьи из печени        | 100         | 18,7        | 24,9        | 14,9         | 364,4         | 0,04       | 0,3         | 11,7         | -          | 26,7         | 93,4          | 27,4         | 1,2         |
| 171 | Каша пшеничная с маслом | 160         | 1,7         | 2,9         | 3            | 171,4         | 0,02       | -           | 24           | -          | 31,3         | 102,3         | 15,6         | 0,5         |
| 342 | Компот из сухофруктов   | 180         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02       | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46            | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный          | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03       | -           | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2          | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной             | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03       | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32            | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие           | 150         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08       | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>           | <b>1050</b> | <b>37,9</b> | <b>33,5</b> | <b>125,7</b> | <b>979,3</b>  | <b>7,4</b> | <b>28,5</b> | <b>35,7</b>  | <b>2,4</b> | <b>223,3</b> | <b>751,9</b>  | <b>250,2</b> | <b>12,2</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>            |             | <b>60,1</b> | <b>59</b>   | <b>224,7</b> | <b>1762,5</b> | <b>7,7</b> | <b>59,5</b> | <b>403,2</b> | <b>3,4</b> | <b>855,3</b> | <b>1539,7</b> | <b>465,9</b> | <b>22,4</b> |

День: среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) |            |           |            | Минеральные вещества(мг) |               |            |            |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------|-----------|------------|--------------------------|---------------|------------|------------|
|             |                                    |              | Б                   | Ж           | У           |                               | В1           | С          | А         | Е          | Са                       | Р             | Мg         | Fe         |
| 222         | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 210          | 28,3                | 44,5        | 44,9        | 376                           | 0,1          | 0,9        | -         | -          | 561,3                    | 627           | 73,2       | 1,1        |
| 14          | Масло сливочное                    | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6         | 32,8                          | -            | -          | 20        | 0,1        | 1,2                      | 1,5           | -          | -          |
| Пр          | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,5                 | 0,3         | 28,8        | 86,1                          | 0,03         | -          | -         | 0,5        | 13,8                     | 52,2          | 19,8       | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной                        | 35           | 1,6                 | 0,3         | 14,7        | 42,3                          | 0,03         | -          | -         | 0,3        | 9,5                      | 32            | 75         | 0,9        |
| 377         | Чай с лимоном                      | 180/7        | 0,53                | -           | 9,8         | 41,6                          | -            | 1          | -         | -          | 15,3                     | 23,2          | 12,3       | 2,13       |
|             | <b>всего</b>                       | <b>622</b>   | <b>34,9</b>         | <b>48,7</b> | <b>98,8</b> | <b>578,8</b>                  | <b>0,3</b>   | <b>4,6</b> | <b>90</b> | <b>0,9</b> | <b>1041,8</b>            | <b>1063,6</b> | <b>219</b> | <b>2,9</b> |

Обед

|     |                                    |            |             |             |              |               |            |             |              |            |               |              |            |             |
|-----|------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|-------------|
| 53  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7          | 8,7         | -            | -          | 8,5           | 15           | 7          | 0,25        |
| 82  | Борщ с капустой и сметаной т/о     | 305        | 3,2         | 8,6         | 21           | 325,4         | 0,06       | 12,3        | -            | 2,9        | 41,3          | 63,6         | 31,4       | 1,4         |
| 265 | Плов мясной                        | 200        | 20,9        | 21,4        | 32,9         | 407,8         | 0,05       | 0,4         | 12,9         | -          | 29,6          | 103,7        | 30,4       | 1,1         |
| 342 | Компот из сухофруктов              | 180        | 1,16        | 0,3         | 47,2         | 116,4         | 0,02       | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8           | 46           | 33         | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный                     | 60         | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03       | -           | -            | 0,5        | 13,8          | 52,2         | 19,8       | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                        | 35         | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03       | -           | -            | 0,3        | 9,5           | 32           | 75         | 0,9         |
|     | <b>Всего:</b>                      | <b>840</b> | <b>31,9</b> | <b>31</b>   | <b>146,5</b> | <b>989</b>    | <b>0,3</b> | <b>35,1</b> | <b>12,9</b>  | <b>4,1</b> | <b>145,9</b>  | <b>340,4</b> | <b>216</b> | <b>10,8</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>                       |            | <b>66,8</b> | <b>79,7</b> | <b>245,3</b> | <b>1567,8</b> | <b>0,6</b> | <b>39,7</b> | <b>102,9</b> | <b>5</b>   | <b>1187,7</b> | <b>1404</b>  | <b>435</b> | <b>13,7</b> |



День : вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая ценность(к кал) | Витамины(мг) |            |            |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             |                                  |              | Б                   | Ж           | У           |                                | В1           | С          | А          | Е          | Ca                       | P            | Mg           | Fe         |
| 182         | Каша молочная пшеничная с маслом | 220          | 16,1                | 10,7        | 42,9        | 294                            | 0,06         | 1,17       | 58         | -          | 190                      | 138,1        | 30,1         | 0,5        |
| 15          | Сыр твёрдый                      | 25           | 5,6                 | 7,2         | -           | 89,5                           | 0,03         | 0,5        | 130        | 0,3        | 220                      | 167,5        | 17,5         | 0,5        |
| 14          | Масло сливочное                  | 5            | 0,05                | 3,6         | 0,6         | 32,8                           | -            | -          | 20         | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -          |
| Пр          | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,5                 | 0,3         | 28,8        | 86,1                           | 0,03         | -          | -          | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной                      | 35           | 1,6                 | 0,3         | 14,7        | 42,3                           | 0,03         | -          | -          | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9        |
| 377         | Чай с лимоном                    | 200          | 0,53                | -           | 9,8         | 41,6                           | -            | 1          | -          | -          | 15,3                     | 23,2         | 12,3         | 2,13       |
|             | <b>ВСЕГО</b>                     | <b>585</b>   | <b>28,4</b>         | <b>22,1</b> | <b>96,7</b> | <b>586,3</b>                   | <b>0,16</b>  | <b>3,7</b> | <b>212</b> | <b>0,9</b> | <b>613,1</b>             | <b>520,8</b> | <b>135,4</b> | <b>3,9</b> |

Обед

|     |                            |             |             |             |              |               |             |             |              |            |              |              |              |             |
|-----|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 28  | Огурец консервированный    | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7           | 8,7         | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25        |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 300         | 9,8         | 4,9         | 29,7         | 26,9          | 0,18        | 1,2         | -            | 1,2        | 99           | 393          | 57           | 2,7         |
| 235 | Шницель рыбный             | 110         | 16,3        | 12,8        | 14,2         | 237,6         | 0,02        | 2,0         | 13,8         | 2,4        | 33           | 88,9         | 16,4         | 1,1         |
| 144 | Рагу овощное               | 180         | 3,1         | 10,4        | 22,9         | 354           | 0,04        | 8,9         | 24           | 1,2        | 22,2         | 48,5         | 17,8         | 0,4         |
| 342 | Компот из сухофруктов      | 180         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02        | 0,8         | -            | 0,2        | 5,8          | 46           | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный             | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03        | -           | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03        | -           | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие              | 150         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08        | 17,5        | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>              | <b>1075</b> | <b>37,7</b> | <b>29,1</b> | <b>167,2</b> | <b>1045,1</b> | <b>0,41</b> | <b>36,2</b> | <b>99,1</b>  | <b>6</b>   | <b>248</b>   | <b>671,2</b> | <b>217,7</b> | <b>14</b>   |
|     | <b>ИТОГО</b>               |             | <b>66,1</b> | <b>51,2</b> | <b>263,9</b> | <b>1631,3</b> | <b>0,57</b> | <b>39,9</b> | <b>311,1</b> | <b>6,9</b> | <b>861,1</b> | <b>1192</b>  | <b>353,1</b> | <b>17,9</b> |

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) |             |              |            | Минеральные вещества(мг) |              |              |            |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|             |                            |              | Б                   | Ж           | У           |                               | В1           | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe         |
| 300         | Суфле из кур               | 110          | 12,4                | 15,2        | 13,4        | 199,9                         | 0,06         | 0,5         | 17,3         | -          | 39,5                     | 110,1        | 40,6         | 3          |
| 204         | Макароны с маслом          | 150          | 3,6                 | 8,2         | 9,4         | 174,1                         | 0,03         | 0,1         | 60           | -          | 12,1                     | 10,5         | 10,5         | 0,5        |
| 75          | Икра морковная             | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9         | 11                            | 7            | 8,7         | -            | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25       |
| 14          | Масло сливочное            | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6         | 32,8                          | -            | -           | 20           | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -          |
| 15          | Сыр твёрдый                | 20           | 4,6                 | 5,8         | -           | 71,6                          | 0,02         | 0,4         | 104          | 0,2        | 176                      | 134          | 14           | 0,2        |
| Пр          | Хлеб пшеничный             | 60           | 4,5                 | 0,3         | 28,8        | 86,1                          | 0,03         | -           | -            | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6        |
| Пр          | Хлеб ржаной                | 35           | 1,6                 | 0,3         | 14,7        | 42,3                          | 0,03         | -           | -            | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9        |
| 378         | Кофейный напиток с молоком | 180          | 3,2                 | 2,3         | 26,3        | 139,7                         | 0,03         | 1,4         | -            | -          | 158,6                    | 132          | 20,3         | 2,4        |
|             | <b>Всего:</b>              | <b>625</b>   | <b>30,4</b>         | <b>35,8</b> | <b>95,1</b> | <b>757,5</b>                  | <b>7,24</b>  | <b>12,3</b> | <b>231,3</b> | <b>1,1</b> | <b>635,2</b>             | <b>658,2</b> | <b>210,2</b> | <b>7,9</b> |

Обед

|     |                                   |             |             |             |              |               |             |              |             |            |              |               |              |             |
|-----|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 40  | Салат из соленых огурцов          | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7           | 8,7          | -           | -          | 8,5          | 15            | 7            | 0,25        |
| 76  | Сельдь с луком                    | 25          | 5,06        | 6,6         | 0,96         | 87            | 0,03        | 70           | 2,5         | -          | 21,2         | 81,7          | 10,3         | 0,41        |
| 103 | Суп картофельный с рисом и птицей | 320         | 15,8        | 29,9        | 39,2         | 232,8         | 0,1         | 9,9          | -           | 1,2        | 35           | 81,2          | 32,7         | 1,3         |
| 260 | Гуляш мясной                      | 100         | 16,1        | 18,4        | 3            | 246,8         | 0,02        | 0,6          | -           | -          | 21,7         | 154,1         | 22           | 3,1         |
| 128 | Картофельное пюре с маслом        | 200         | 4           | 2,6         | 25,4         | 146,6         | 1,6         | 4            | 41,2        | 0,2        | 55,2         | 102,8         | 35,6         | 1,2         |
| 342 | Компот из сухофруктов             | 200         | 1,16        | 0,3         | 37,2         | 116,4         | 0,02        | 0,8          | -           | 0,2        | 5,8          | 46            | 33           | 0,96        |
| Пр  | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03        | -            | -           | 0,5        | 13,8         | 52,2          | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                       | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03        | -            | -           | 0,3        | 9,5          | 32            | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие                     | 100         | 0,7         | -           | 14,8         | 50,8          | 0,08        | 17,5         | -           | 0,2        | 28,7         | 18            | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>                     | <b>1100</b> | <b>49,4</b> | <b>58,5</b> | <b>165,9</b> | <b>1019,8</b> | <b>8,9</b>  | <b>111,5</b> | <b>43,7</b> | <b>2,6</b> | <b>199,4</b> | <b>583</b>    | <b>250,8</b> | <b>13,8</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>                      |             | <b>79,8</b> | <b>94,3</b> | <b>261</b>   | <b>1777,3</b> | <b>16,1</b> | <b>123,8</b> | <b>275</b>  | <b>3,7</b> | <b>834,6</b> | <b>1241,2</b> | <b>461</b>   | <b>21,7</b> |

День: Пятница сироты 12 лет и старше

# Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества(г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мп) |             |           |            | Минеральные вещества(мп) |              |              |             |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|-----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|             |                             |              | Б                   | Ж           | У           |                                | В1           | С           | А         | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe          |
| 283         | Пудинг мясной               | 100          | 27,5                | 10,9        | 1,1         | 298,1                          | 0,04         | 0,11        | 32,0      | -          | 22,37                    | 120          | 15           | 1,36        |
| 139         | Капуста тушеная             | 180          | 3,6                 | 6,6         | 14,2        | 138,6                          | 0,04         | 25,6        | -         | -          | 88                       | 61           | 31,2         | 1,2         |
| 71          | Овощи натуральные по сезону | 60           | 0,5                 | 0,1         | 1,9         | 11                             | 7            | 8,7         | -         | -          | 8,5                      | 15           | 7            | 0,25        |
| 377         | Чай с лимоном               | 180/7        | 0,53                | -           | 9,8         | 41,6                           | -            | 1           | -         | -          | 15,3                     | 23,2         | 12,3         | 2,13        |
| 14          | Масло сливочное             | 10           | 0,05                | 3,6         | 0,6         | 32,8                           | -            | -           | 20        | 0,1        | 1,2                      | 1,5          | -            | -           |
| Пр          | Хлеб пшеничный              | 60           | 4,5                 | 0,3         | 28,8        | 86,1                           | 0,03         | -           | -         | 0,5        | 13,8                     | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр          | Хлеб ржаной                 | 35           | 1,6                 | 0,3         | 14,7        | 42,3                           | 0,03         | -           | -         | 0,3        | 9,5                      | 32           | 75           | 0,9         |
| 386         | йогурт                      | 120          | 5,1                 | 15,7        | 17,2        | 206,2                          | 0,04         | 1,1         | 30        | -          | 216                      | 170,9        | 23           | 0,1         |
|             | <b>ВСЕГО</b>                | <b>752</b>   | <b>38,2</b>         | <b>21,8</b> | <b>71,1</b> | <b>650,5</b>                   | <b>7,2</b>   | <b>36,5</b> | <b>82</b> | <b>0,9</b> | <b>374,7</b>             | <b>475,8</b> | <b>183,3</b> | <b>16,5</b> |

## Обед

|     |                                     |             |             |             |              |               |             |              |              |            |              |              |              |             |
|-----|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 55  | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            | 7           | 8,7          | -            | -          | 8,5          | 15           | 7            | 0,25        |
| 98  | Суп крестьянский с мясом            | 325         | 21,8        | 9,9         | 7,3          | 291,5         | 0,05        | 11,8         | -            | -          | 43,5         | 40,2         | 17,01        | 0,7         |
| 229 | Рыба тушеная с овощами              | 130         | 26,1        | 4           | 9,3          | 254,8         | 0,05        | 3,3          | 21,6         | 2,1        | 44,6         | 77,1         | 17,6         | 0,4         |
| 304 | Рис отварной                        | 180         | 4,4         | 6,6         | 45           | 258,5         | 0,03        | -            | 33,6         | 0,8        | 3,1          | 75,6         | 23,3         | 0,6         |
| 388 | Отвар шиповника                     | 180         | 0,4         | 0,27        | 17,2         | 2,8           | 0,01        | 100          | -            | -          | 7,7          | 2,1          | 2,67         | 0,53        |
| Пр  | Хлеб пшеничный                      | 60          | 4,5         | 0,3         | 28,8         | 86,1          | 0,03        | -            | -            | 0,5        | 13,8         | 52,2         | 19,8         | 0,6         |
| Пр  | Хлеб ржаной                         | 35          | 1,6         | 0,3         | 14,7         | 42,3          | 0,03        | -            | -            | 0,3        | 9,5          | 32           | 75           | 0,9         |
| 338 | Фрукты свежие                       | 100         | 0,7         | -           | 17,8         | 80,8          | 0,08        | 17,5         | -            | 0,2        | 28,7         | 18           | 15,4         | 5,1         |
|     | <b>Всего:</b>                       | <b>1070</b> | <b>60</b>   | <b>21,5</b> | <b>142</b>   | <b>927,8</b>  | <b>7,3</b>  | <b>141,3</b> | <b>55,2</b>  | <b>3,9</b> | <b>159,4</b> | <b>312,2</b> | <b>177,8</b> | <b>9,1</b>  |
|     | <b>ИТОГО</b>                        |             | <b>98,2</b> | <b>43,3</b> | <b>213,1</b> | <b>1578,3</b> | <b>14,5</b> | <b>177,8</b> | <b>137,2</b> | <b>4,8</b> | <b>534,1</b> | <b>788</b>   | <b>361,1</b> | <b>25,6</b> |

# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сироты старше 12 лет

| Норма<br>60-65% | Наименование<br>продуктов | Понед 1 | Втор1  | Среда1 | Четве<br>1 | Пятн1  | Понед2 | Втор2  | Сред2  | Четв2  | Пятн2  | средн<br>ее   |
|-----------------|---------------------------|---------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|
| 300-325         | молочные                  | 265     | 260    | 220    | 300        | 300    | 365    | 300    | 365    | 310    | 200    | <b>289</b>    |
| 7-8             | сыр                       | 20      |        |        | 16         |        |        | 25     |        | 20     |        | <b>8</b>      |
| 66-71           | Мясо, субпрод.            | 133     | 51     |        |            | 79     | 100    |        | 79     | 79     | 100+25 | <b>65</b>     |
| 30-32           | Куры 1 кат , филе<br>кур  |         |        | 74     | 112        |        |        |        |        | 36+69  |        | <b>29</b>     |
| 180-195         | фрукты                    | 187     | 180    | 180    | 187        | 180    | 180    | 187    | 180    | 180    | 187    | <b>183</b>    |
| 58              | БЕЛКИ                     | 67,4    | 80,6   | 144,9  | 55,5       | 63,5   | 60,1   | 66,8   | 66,1   | 79,8   | 98,2   | <b>75</b>     |
| 60              | ЖИРЫ                      | 79      | 66,7   | 61,7   | 51,1       | 67,4   | 59     | 79,7   | 51,2   | 94,3   | 43,3   | <b>65</b>     |
| 249             | УГЛЕВОДЫ                  | 260,7   | 525,3  | 251,7  | 271,7      | 251    | 224,7  | 245,3  | 263,9  | 261    | 213,1  | <b>176</b>    |
| 1768            | ККАЛ                      | 1856,7  | 1832,4 | 1674,1 | 1637       | 1699,1 | 1762,5 | 1567,8 | 1631,3 | 1777,3 | 1578,3 | <b>1701,6</b> |