





## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
71	Овоши натуральные(огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0						
204	Макарон. изделия отварные с сыром.	155	10,5	12,34	26,44	259,16	0,06	0	20,0	1,02	6,06	38,7	21,1						
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	0	0,06	11,46	6,62	3,64						
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8						
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16						
338	Фрукты свежие (минс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0						
	<i>Итого за завтрак:</i>	635	20,36	14,3	112,63	683,86	0,36	15,93	20,0	3,32	76,72	218,96	93,7	7	7				
<b>ОБЕД</b>																			
71	Овоши натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0						
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9						
449	Рыба, лещевная с картофелем	200	20,6	14,8	21,4	301,4	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28						
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8						
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4						
	<i>Итого за обед:</i>	890	39,09	22,88	145,2	946,57	0,46	20,39	121,6	3,92	320,2	541,35	123,93						
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1525	59,45	37,18	257,83	1630,43	0,82	36,32	141,6	7,24	396,92	760,31	217,6	3	14				



### 3 день

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	1	2	3	4	5		
<b>ЗАВТРАК</b>																				
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	360,0	0,08	1,0	92,75	0,65	195,35	270,62	31,0							
337	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,1	20,79	0,01	0,27	0	0,01	2,63	1,44	0,61							
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,0	2,83	0,0	0,01	14,2	4,4	2,4							
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4							
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0							
444	Булочка «Новинка»	60	6,79	3,72	24,0	157,0	1,18	0,65	21,0	1,18	103,7	119,0	22,0							
	<i>Итого за завтрак:</i>	670	35,72	20,14	126,77	834,79	1,43	14,75	113,75	3,09	350,28	476,06	91,41							
<b>ОБЕД</b>																				
45	<i>салат свежес. капуста</i>	100	1,31	3,25	6,46	60,3	0,02	17,2	0	8,38	24,96	28,3	15,08	0,75						
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,07	10,37	0	2,32	34,85	49,27	20,75							
290	Птица, тушенная в соусе	100	20,1	15,95	3,51	219,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19							
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,03	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79							
312	Пюре картофельное	150	3,1	8,43	20,47	170,4	0,14	18,2	20,0	0,23	38,18	88,1	27,8							
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,09	0	0	14,2	4,4	5,14							
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4							
срд	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55							
	<i>Итого за обед</i>	990	38,37	36,03	134,93	1011,55	0,56	47,86	78,6	14,0	216,67	512,66	159,7							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1660	74,09	56,17	261,7	1846,34	2,12	70,38	22,35	17,0	566,95	988,72	251,11							



И.В. Десман

## 4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
273	Икра кабачковая	60	6,56	18,38	0,3	193,8	0,11	0	23,64	0,3	21,9	95,7	11,8				
395	Вареники с картофелем	200	21,42	5,5	39,4	292,97	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8				
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,23	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,2	10,5				
382	Сок фруктовый	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
338	Фрукты свежие (минс)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0	0,2	16,00	11,0	9,0				
	Итого за завтрак:	650	37,64	29,92	97,88	815,6	0,34	11,77	226,04	1,67	489,9	510,5	77,2				
<b>ОБЕД</b>																	
27	Салат из свежих помидор со стадким перцем	100	1,1	6,08	3,75	74,1	0,06	57,45	0	0,95	22,71	22,29	15,63	0			
96	Расоольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,08	8,37	0	2,35	29,12	56,72	24,17	0			
279	Тертые мясные в соусе	60	6,58	5,79	5,93	101,95	0,05	0,41	16,1	0,3	9,03	68,45	11,6				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,9				
309	Макaronные изделия отварные	150	5,56	8,15	26,52	201,6	0,06	0	20,0	1,02	6,06	38,7	21,1				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,6	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16				
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14				
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4				
	Итого за обед:	1000	29,48	39,97	159,3	1124,15	0,58	67,83	60,0	10,09	144,34	397,79	147,5				
<b>Всего за день</b>			1650	67,12	69,89	257,18	1939,75	0,92	79,6	286,04	11,76	634,24	908,29	224,7	15		



Н.В.Духан





## 7 день

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	42,36	291,0	0,08	1,17	58,0	0,52	134,07	118,19	20,3	0				
770	Горький шоколад	200	4,2	4,3	25,45	157,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1				
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2				
453	Пряники детские	50	3,24	4,1	34,15	186,50	0,05	0,01	28,0	0,55	8,55	30,4	10,3	0,61				
	<i>Итого за завтрак</i>	640	20,27	20,32	150,4	870,1	0,37	12,74	110,4	2,31	329,22	353,79	87,3	5,39				
<b>ОБЕД</b>																		
73	<b>Икра кабачковая</b>	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,9	55,8	18,11	0,74				
209	<i>яйцо вареное</i>	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0				
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75	0,09	6,7	0	2,42	54,17	99,5	34,45	1,1				
287	Голубцы с мясом и рисом	108	9,12	5,72	3,41	141,95	0,05	13,52	10,8	0,38	38,79	112,94	29,25	1				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,9	0				
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,1				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,5				
	<i>Итого за обед</i>	888	31,8	26,8	122,47	913,45	0,5	26,47	127,7	19,9	274,08	528,57	151,21	9,3				
	<i>Всего за день</i>	1528	52,07	47,12	272,87	1783,55	0,87	39,21	238,1	22,2	603,3	882,36	238,51	14,5				



И.В.Дехман

## 8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
71	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0						
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224,0	0,12	0,2	266,2	0,72	91,0	223,6	18,18						
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	1,12	28,0	126,45	37,55	26,4						
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	1,04	18,4	69,6	26,4							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,0	14,0						
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0						
435	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	25,85	145,0	0,08	0,72	5,0	1,15	21,1	55,6	18,2						
	<i>Итого за завтрак:</i>	736	32,49	26,42	122,8	865,67	0,64	29,72	291,2	4,93	314,3	602,25	143,33						
<b>ОБЕД</b>																			
34	<i>салат «Летний»</i>	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,34	24,7	0,61	28,05	53,22	16,94						
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25	0,08	8,3	0	2,35	29,12	56,72	24,17						
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,64	9,72	38,71	267,9	0,21	0	20,0	0,66	16,02	205,4	23,7						
580	Гуляш из мяса птицы	80	16,2	5,4	2,2	122,0	0,02	0,74	0	2,09	17,45	123,32	17,6						
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0,78	13,8	52,2	19,8							
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0,84	21,0	94,84	28,16							
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0						
449	Полоска песочная с повиллом	25	1,45	5,34	10,52	96,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2						
	<i>Итого за обед:</i>	900	40,52	34,11	139,15	1024,75	0,66	20,48	48,2	8,64	144,04	616,75	143,57						
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1636	73,01	60,53	261,95	1890,42	1,28	50,2	339,4	13,5	458,34	1219,0	286,9						



ООО «Неман»

И.В. Дехмин

9 день

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
219	Сырники из творога	200	23,56	35,88	68,56	370,0	0,08	1,0	71,2	3,6	204,8	286,3	30,36					
337	Соус ягодный	40	0,04	0,04	6,8	27,72	0,001	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81					
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	4,02	0	0,36	31,7	56,01	33,36					
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0					
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3					
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8					
	<i>Ничего за завтрак:</i>	700	34,09	40,59	154,01	799,62	0,34	16,94	95,6	4,95	422,0	532,03	114,63					
<b>ОБЕД</b>																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0,55	25,43	35,63	18,84					
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0	1,42	29,2	67,57	27,27					
267	Шницель натуральный	80	13,83	28,63	6,58	341,0	0,07	0	31,7	3,52	12,69	144,68	22,37					
312	Пюре картофельное	150	3,1	8,43	20,47	170,4	0,14	18,2	20,0	0,23	38,2	89,6	27,75					
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8					
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	128,45	37,55					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0					
	<i>Ничего за обед:</i>	920	31,72	47,49	124,18	1068,42	0,63	43,66	51,7	7,82	161,32	532,13	161,58					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1620</b>	<b>65,81</b>	<b>88,08</b>	<b>278,19</b>	<b>1868,04</b>	<b>0,97</b>	<b>60,6</b>	<b>147,3</b>	<b>12,77</b>	<b>583,32</b>	<b>1064,16</b>	<b>276,21</b>	<b>1</b>				



И.В. Дехман

**10 день**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
402	Оладьи с изюмом со сливочным маслом	160	10,76	18,42	61,31	478,0	0,23	0,49	64,4	5,55	128,67	191,9	51,64	2				
334	Соус малиновый, или вишневый	30	0,12	0,07	19,23	78,12	0,002	1,53	0	0,09	6,66	5,66	3,36	0				
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,8	14,0					
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8					
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0					
	<i>Итого за завтрак</i>	550	19,19	22,17	135,27	844,72	0,41	13,32	84,4	6,62	290,93	351,56	97,8	6				

**ОБЕД**

№	Салат карин.с огур.сол	100	1,36			7,9	8,5	110,9	0,05	7,18	0	2,48	24,72	39,23	19,44	0
			Б	Ж	У											
85	Борщ зеленый	250	3,57	5,73	13,11	128,75	0,16	23,87	12,5	3,92	86,45	117,67	78,72			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	200	21,52	11,5	7,60	232,0	0,20	12,9	11,48	10,76	73,9	65,74	74,56			
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,35	8,13	38,97	254,4	0,12	0	20,0	1,09	25,2	160,5	34,2			
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4			
срд	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14			
	<i>Итого за обед:</i>	1040	43,24	34,94	154,74	1132,95	0,8	44,85	43,98	20,13	263,87	551,98	266,62	39		
	<b>Всего за день</b>	<b>1590</b>	<b>62,43</b>	<b>57,11</b>	<b>290,01</b>	<b>1977,67</b>	<b>1,21</b>	<b>58,17</b>	<b>128,38</b>	<b>26,75</b>	<b>554,8</b>	<b>903,54</b>	<b>364,42</b>	<b>46</b>		



И.В.Дескин

Примечание:  
Таблица взаимозаменяемости  
Продуктов. Стр.373-378.

Овоши натуральные свежие (огурцы)	50гр.	Овоши маринованные (огурцы)
Овоши натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овоши маринованные (помидоры)
Овоши маринованные (огурцы)	50 гр	Овоши маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40гр	Фрукты свежие
Молоко цельное	100гр-70гр,7,7гр	Молоко стуженное, сухое молоко
Яблоки свежие	100гр-90 гр	Сок яблочный
Яйца кур	41гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100гр-110гр	Куры 1-2 категории

### *При составлении меню была использована литература:*

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДелИ принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под  
ред.Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна.-М.:ИНЦЭД,2022.-698с.

ООО «Неман»



И.В.Лесман