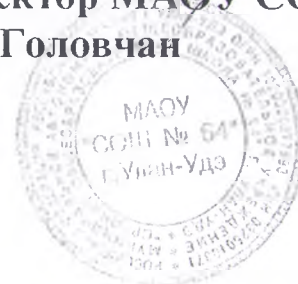


Согласовано  
Заместитель руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Бурятия  
Е.А. Кузьмина

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №64  
Л.С.Головчан



**Примерное меню для обучающихся с 7 лет и старше школьная столовая  
МАОУ СОШ № 64**



**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО  
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ  
(УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ)**

ул. Ключевская, д. 456, г. Улан-Удэ, 670013  
тел.: 8(301-2) 41-25-74; Факс: 8 (301-2) 41-24-11  
E-mail: org@03.rospotrebnadzor.ru, http:  
//www.03.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 73228805 ОГРН 1050302662288  
ИНН 0323121940 КПП 032301001

И.о директора МАОУ Средняя  
общеобразовательная школа  
№64» г. Улан-Удэ

Неделяевой Н.Я.

18.12.2019 № 03-00-03/16-4960-2019

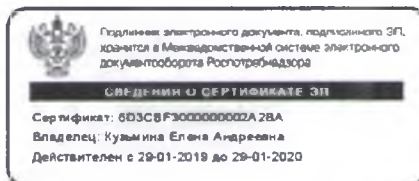
О согласовании меню

Уважаемая Наталья Яновна!

По результатам рассмотренного 10-ти дневного меню для организации питания обучающихся МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №64» Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия согласовывает рацион питания учащихся по представленному меню.

Приложение: на 24 л в 1 экз.

Заместитель руководителя



Е.А.Кузьмина

Цыренжапова А.Д. 41-02-88



| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|---------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|------|
|         |                                           |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С      | А     | Е     | Ca                       | P       | Mg     | Fe   |
| 1 день  |                                           |                 |                  |       |        |                                 |              |        |       |       |                          |         |        |      |
| завтрак |                                           |                 |                  |       |        |                                 |              |        |       |       |                          |         |        |      |
| 50,00   | Каша рисовая<br>молочная жидкая           | 200\5           | 4,17             | 5,60  | 24,08  | 161,33                          | 0,05         | 120,80 | 0,05  | 0,17  | 120,80                   | 143,73  | 30,36  | 0,27 |
| 294,00  | Чай с лимоном                             | 200,00          | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62                           | 0,00         | 2,80   | 0,00  | 0,01  | 6,25                     | 3,54    | 2,34   | 0,29 |
|         | Хлеб пшеничный                            | 60,00           | 4,80             | 0,80  | 25,20  | 127,20                          | 0,54         | 0,00   | 0,20  | 6,76  | 468,00                   | 508,00  | 148,00 | 0,96 |
|         | Масло сливочное                           | 10,00           | 0,08             | 8,25  | 0,08   | 74,80                           | 0,00         | 0,00   | 30,00 | 0,10  | 1,20                     | 1,90    | 0,01   | 0,90 |
|         | Итого                                     |                 | 9,12             | 14,66 | 64,67  | 424,95                          | 0,59         | 123,60 | 30,25 | 7,04  | 596,25                   | 657,17  | 180,71 | 2,42 |
| обед    |                                           |                 |                  |       |        |                                 |              |        |       |       |                          |         |        |      |
| 82,00   | Щи со свежей<br>капустой и смет.          | 250\10          | 2,61             | 7,11  | 8,97   | 110,35                          | 0,03         | 10,41  | 0,29  | 0,20  | 37,81                    | 156,81  | 23,60  | 0,91 |
| 174,00  | Тефтели из<br>говядины                    | 80,00           | 10,26            | 10,85 | 8,35   | 172,00                          | 0,05         | 0,90   | 0,05  | 0,50  | 5,24                     | 132,05  | 19,54  | 0,26 |
| 85,00   | Макаронные<br>изделия отварные<br>с сыром | 200\20          | 10,50            | 11,77 | 47,84  | 345,33                          | 0,09         | 0,25   | 0,02  | 0,66  | 170,89                   | 36,85   | 13,79  | 1,28 |
| 241,00  | Компот из смеси<br>сухофруктов            | 200,00          | 0,44             | 0,00  | 23,89  | 97,00                           | 0,04         | 0,80   | 0,18  | 1,68  | 3,79                     | 44,53   | 32,03  | 0,18 |
|         | Хлеб ржаной<br>пшеничный                  | 60\60           | 7,40             | 1,20  | 41,20  | 205,20                          | 0,96         | 0,00   | 0,42  | 10,76 | 858,00                   | 874,00  | 258,00 | 1,80 |
|         | Итого                                     |                 | 31,21            | 30,93 | 130,25 | 929,88                          | 1,16         | 12,36  | 0,96  | 13,80 | 1075,73                  | 1244,24 | 346,96 | 4,43 |
| полдник |                                           |                 |                  |       |        |                                 |              |        |       |       |                          |         |        |      |
| 187,00  | Булочка с<br>повидлом                     | 180,00          | 29,22            | 12,11 | 29,10  | 342,23                          | 0,09         | 0,70   | 0,09  | 0,60  | 244,93                   | 338,98  | 40,11  | 1,35 |
| 300,00  | Чай с сахаром                             | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Итого                                     |                 | 29,34            | 12,11 | 41,14  | 390,87                          | 0,09         | 0,70   | 0,09  | 0,60  | 248,38                   | 340,98  | 41,61  | 1,60 |
|         | ИТОГО ВСЕГО                               |                 | 69,67            | 57,70 | 236,06 | 1745,70                         | 1,84         | 136,66 | 31,30 | 21,44 | 1920,36                  | 2242,39 | 569,28 | 8,45 |

| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|---------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|--------|------|
|         |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А    | Е     | Ca                       | P       | Mg     | Fe   |
| 2 день  |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| завтрак |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 86,00   | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00          | 6,93             | 2,30  | 24,45  | 146,20                          | 0,08         | 1,13  | 0,05 | 0,39  | 179,20                   | 181,45  | 33,51  | 0,47 |
|         | Йогурт питьевой                      | 200,00          | 6,40             | 5,00  | 32,00  | 198,00                          | 0,06         | 0,12  | 0,04 | 0,00  | 238,00                   | 182,00  | 28,00  | 0,20 |
| 300,00  | Чай с сахаром                        | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
| 3,00    | Бутерброд с маслом и сыром           | 60\10\24        | 10,06            | 15,68 | 29,24  | 302,00                          | 0,06         | 0,38  | 0,20 | 6,76  | 253,20                   | 508,00  | 148,00 | 0,94 |
|         | Итого                                |                 | 23,51            | 22,98 | 97,73  | 694,84                          | 0,20         | 1,63  | 0,29 | 7,15  | 673,85                   | 873,45  | 211,01 | 1,86 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 27,00   | Борщ со сметаной                     | 250\10          | 3,52             | 5,98  | 9,78   | 117,00                          | 0,05         | 9,74  | 0,29 | 0,70  | 43,14                    | 156,81  | 23,60  | 1,09 |
| 134,00  | Биточки рыбные                       | 80,00           | 7,80             | 4,35  | 28,30  | 114,00                          | 0,06         | 0,42  | 0,06 | 1,07  | 44,10                    | 254,13  | 53,27  |      |
| 206,00  | Картофельное пюре                    | 200,00          | 4,07             | 6,98  | 24,08  | 189,33                          | 0,18         | 23,93 | 0,03 | 0,13  | 61,57                    | 58,70   | 18,55  | 1,41 |
| 282,00  | Компот из свежих яблок               | 200,00          | 0,16             | 0,00  | 15,00  | 66,64                           | 0,02         | 10,00 | 0,01 | 0,20  | 20,05                    | 15,60   | 13,20  | 1,65 |
|         | Хлеб ржаной пшеничный                | 60\60           | 7,40             | 1,20  | 41,20  | 205,20                          | 0,96         | 0,00  | 0,42 | 10,76 | 858,00                   | 874,00  | 258,00 | 1,80 |
|         | Итого                                |                 | 22,95            | 18,51 | 118,36 | 692,17                          | 1,27         | 44,09 | 0,81 | 12,86 | 1026,86                  | 1359,24 | 366,62 | 5,95 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 327,00  | Оладьи со сгущенным молоком          | 150\20          | 9,35             | 8,63  | 81,39  | 440,63                          | 0,20         | 1,11  | 0,11 | 4,51  | 130,35                   | 174,11  | 27,68  | 1,38 |
| 300,00  | Чай с сахаром                        | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Итого                                |                 | 9,47             | 8,63  | 93,43  | 489,27                          | 0,20         | 1,11  | 0,11 | 4,51  | 133,80                   | 176,11  | 29,18  | 1,63 |
|         | ИТОГО ВСЕГО                          |                 | 55,93            | 50,12 | 309,52 | 1876,28                         | 1,67         | 46,83 | 1,21 | 24,52 | 1834,51                  | 2408,80 | 606,81 | 9,44 |

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|--------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А    | Е     | Ca                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 3 день |                                        |                 | завтрак          |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |       |
| 84,00  | Каша вязкая<br>молочная<br>"Дружба"    | 200\5           | 4,92             | 5,88  | 26,38  | 177,33                          | 0,08         | 1,29  | 0,05 | 0,29  | 123,10                   | 143,73  | 30,36  | 0,50  |
| 300,00 | Чай с сахаром                          | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25  |
| 3,00   | Бутерброд с<br>маслом и сыром          | 60\10\24        | 10,06            | 15,68 | 29,24  | 302,00                          | 0,06         | 0,38  | 0,20 | 6,76  | 253,20                   | 508,00  | 148,00 | 0,94  |
|        | Итого                                  |                 | 15,10            | 21,56 | 67,66  | 527,97                          | 0,14         | 1,67  | 0,25 | 7,05  | 379,75                   | 653,73  | 179,86 | 1,69  |
|        |                                        |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |      |       |                          |         |        |       |
| 71,00  | Суп<br>картофельный с<br>фрикадельками | 250\25          | 6,50             | 5,30  | 14,52  | 191,00                          | 0,14         | 10,52 | 0,21 | 0,54  | 31,07                    | 137,91  | 41,50  | 1,60  |
| 258,00 | Плов из отварной<br>говядины           | 240,00          | 28,60            | 24,93 | 36,17  | 395,60                          | 0,25         | 0,61  | 0,37 | 0,76  | 22,02                    | 230,17  | 47,47  | 41,36 |
| 282,00 | Компот из свежих<br>яблок              | 200,00          | 0,16             | 0,00  | 15,00  | 66,64                           | 0,02         | 10,00 | 0,01 | 0,20  | 20,05                    | 15,60   | 13,20  | 1,65  |
|        | Хлеб пшеничный,<br>ржаной              | 60\60           | 7,40             | 1,20  | 41,20  | 205,20                          | 0,96         | 0,00  | 0,42 | 10,76 | 858,00                   | 874,00  | 258,00 | 1,80  |
|        | Итого                                  |                 | 42,66            | 31,43 | 106,89 | 858,44                          | 1,37         | 21,13 | 1,01 | 12,26 | 931,14                   | 1257,68 | 360,17 | 46,41 |
|        |                                        |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |      |       |                          |         |        |       |
| 187,00 | Ватрушка с<br>творогом                 | 60,00           | 4,20             | 7,07  | 32,06  | 209,33                          | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 9,23                     | 0,00    | 0,00   | 0,49  |
|        | Груша                                  | 200,00          | 0,64             | 0,00  | 15,12  | 67,20                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00                     | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| 300,00 | Чай с сахаром                          | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25  |
|        | Итого                                  |                 | 4,96             | 7,07  | 59,22  | 325,17                          | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 12,68                    | 2,00    | 1,50   | 0,74  |
|        | ИТОГО ВСЕГО                            |                 | 62,72            | 60,06 | 233,77 | 1711,58                         | 1,56         | 22,80 | 1,26 | 19,31 | 1323,57                  | 1913,41 | 541,53 | 48,84 |

| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|---------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|--------|------|
|         |                                            |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А    | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe   |
| 4 день  |                                            |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| завтрак |                                            |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 88,00   | Каша манная<br>молочная вязкая             | 200\5           | 4,81             | 5,60  | 23,33  | 161,33                          | 0,05         | 1,29  | 0,04 | 0,72  | 123,19                   | 102,24  | 17,82  | 0,27 |
| 269,00  | Какао с молоком                            | 200,00          | 3,77             | 3,93  | 25,95  | 153,92                          | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,01  | 124,44                   | 109,65  | 26,75  | 0,82 |
| 3,00    | Бутерброд с<br>маслом и сыром              | 60\10\24        | 10,06            | 15,68 | 29,24  | 302,00                          | 0,06         | 0,38  | 0,20 | 6,76  | 253,20                   | 508,00  | 148,00 | 0,94 |
|         | Итого                                      |                 | 18,64            | 25,21 | 78,52  | 617,25                          | 0,15         | 2,97  | 0,26 | 7,49  | 500,83                   | 719,89  | 192,57 | 2,03 |
|         |                                            |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 27,00   | Борщ с капустой и<br>картофелем            | 250\25\10       | 3,52             | 5,98  | 9,78   | 117,00                          | 0,05         | 9,74  | 0,29 | 0,70  | 43,14                    | 156,81  | 23,60  | 1,09 |
|         | Сосиски отварные                           | 100,00          | 11,00            | 24,00 | 28,00  | 266,00                          | 0,02         | 0,00  | 0,00 | 0,12  | 6,90                     | 62,70   | 6,30   | 1,05 |
| 195,00  | Макаронные<br>изделия отварные             | 200,00          | 5,34             | 6,90  | 31,45  | 270,00                          | 0,06         | 5,95  | 0,02 | 0,66  | 14,63                    | 36,85   | 13,79  | 0,70 |
| 300,00  | Чай с сахаром                              | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Хлеб ржаной                                | 30\30           | 3,70             | 0,60  | 20,60  | 102,60                          | 0,48         | 0,00  | 0,21 | 5,38  | 429,00                   | 437,00  | 129,00 | 0,90 |
|         | Итого                                      |                 | 23,68            | 37,48 | 101,87 | 804,24                          | 0,61         | 15,69 | 0,52 | 6,86  | 497,12                   | 695,36  | 174,19 | 3,99 |
|         |                                            |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 302,00  | Оладьи с маслом,<br>вареньем или<br>джемом | 150\15          | 8,00             | 5,66  | 52,50  | 292,88                          | 0,12         | 0,00  | 0,10 | 3,37  | 26,07                    | 82,72   | 11,86  | 1,13 |
| 300,00  | Чай с сахаром                              | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Итого                                      |                 | 8,12             | 5,66  | 64,54  | 341,52                          | 0,12         | 0,00  | 0,10 | 3,37  | 29,52                    | 84,72   | 13,36  | 1,38 |
|         | ИТОГО ВСЕГО                                |                 | 50,44            | 68,35 | 244,93 | 1763,01                         | 0,88         | 18,66 | 0,88 | 17,72 | 1027,47                  | 1499,97 | 380,12 | 7,40 |

| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|---------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|------|
|         |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А     | Е     | Ca                       | Р       | Mg     | Fe   |
| 5 день  |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |       |       |                          |         |        |      |
| завтрак |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |       |       |                          |         |        |      |
| 93,00   | Каша овсяная<br>вязкая на молоке     | 200\5           | 4,00             | 5,50  | 22,17  | 165,30                          | 0,12         | 1,29  | 0,05  | 0,29  | 129,50                   | 222,40  | 78,65  | 0,77 |
| 294,00  | Чай с лимоном                        | 200,00          | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 61,62                           | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Масло сливочное                      | 10,00           | 0,08             | 8,25  | 0,08   | 74,80                           | 0,00         | 0,00  | 30,00 | 0,10  | 1,20                     | 1,90    | 0,01   | 0,90 |
|         | Йогурт питьевой                      | 200,00          | 6,40             | 5,00  | 32,00  | 198,00                          | 0,06         | 0,12  | 0,04  | 0,00  | 238,00                   | 182,00  | 28,00  | 0,20 |
|         | Хлеб пшеничный<br>и ржаной           | 30\30           | 3,70             | 0,60  | 20,60  | 102,60                          | 0,48         | 0,00  | 0,21  | 5,38  | 429,00                   | 437,00  | 129,00 | 0,90 |
|         | Итого                                |                 | 14,25            | 19,36 | 90,16  | 602,32                          | 0,66         | 1,41  | 30,30 | 5,77  | 801,15                   | 845,30  | 237,16 | 3,02 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |       |       |                          |         |        |      |
| 162,00  | Суп гороховый                        | 250,00          | 9,20             | 6,40  | 22,30  | 171,00                          | 0,12         | 1,14  | 0,05  | 0,39  | 215,68                   | 181,45  | 33,51  | 0,69 |
| 174,00  | Котлеты из<br>говядины               | 80,00           | 10,26            | 10,85 | 8,35   | 172,00                          | 0,05         | 0,90  | 0,05  | 0,50  | 5,24                     | 132,05  | 19,54  | 0,26 |
| 206,00  | Картофельное<br>пюре                 | 200,00          | 4,07             | 6,98  | 24,08  | 189,33                          | 0,18         | 23,90 | 0,03  | 0,13  | 61,57                    | 58,57   | 18,55  | 0,00 |
| 282,00  | Компот из свежих<br>яблок            | 200,00          | 0,16             | 0,00  | 15,00  | 66,64                           | 0,02         | 10,00 | 0,01  | 0,20  | 20,05                    | 15,60   | 13,20  | 1,65 |
|         | Хлеб пшеничный,<br>ржаной            | 60\60           | 7,40             | 1,20  | 41,20  | 205,20                          | 0,96         | 0,00  | 0,42  | 10,76 | 858,00                   | 874,00  | 258,00 | 1,80 |
|         | Итого                                |                 | 31,09            | 25,43 | 110,93 | 804,17                          | 1,33         | 35,94 | 0,56  | 11,98 | 1160,54                  | 1261,67 | 342,80 | 4,40 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |       |       |                          |         |        |      |
| 470,00  | Булочка дорожная                     | 80,00           | 5,42             | 11,17 | 41,71  | 289,60                          | 0,10         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,88                    | 0,00    | 0,00   | 0,96 |
|         | Чай с сахаром                        | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Итого                                |                 | 5,54             | 11,17 | 53,75  | 338,24                          | 0,10         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 18,33                    | 2,00    | 1,50   | 1,21 |
|         | ИТОГО ВСЕГО                          |                 | 50,88            | 55,96 | 254,84 | 1744,73                         | 2,08         | 37,35 | 30,86 | 17,75 | 1980,02                  | 2108,97 | 581,46 | 8,63 |

| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |         |        |      |
|---------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|--------|------|
|         |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А    | Е     | Ca                       | Р       | Mg     | Fe   |
| 6 день  |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| завтрак |                                      |                 |                  |       |        |                                 |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 110,00  | Омлет<br>натуральный                 | 150,00          | 8,45             | 11,25 | 48,67  | 382,50                          | 0,07         | 0,73  | 0,19 | 0,43  | 120,81                   | 151,20  | 12,50  | 1,80 |
| 287,00  | Какао с молоком                      | 200,00          | 1,40             | 1,60  | 17,35  | 89,32                           | 0,02         | 0,65  | 0,01 | 0,05  | 63,39                    | 48,96   | 11,00  | 0,20 |
| 3,00    | Бутердрод с<br>маслом и сыром        | 60\10\24        | 10,06            | 15,68 | 29,24  | 302,00                          | 0,06         | 0,38  | 0,20 | 6,76  | 253,20                   | 508,00  | 148,00 | 0,94 |
|         | Итого                                |                 | 19,91            | 28,53 | 95,26  | 773,82                          | 0,15         | 1,76  | 0,40 | 7,24  | 437,40                   | 708,16  | 171,50 | 2,94 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 101,00  | Суп "Шахтерский"                     | 250,00          | 4,15             | 6,04  | 19,67  | 144,00                          | 0,15         | 7,87  | 0,21 | 0,54  | 26,50                    | 137,91  | 41,50  | 1,21 |
| 152,00  | Гуляш из<br>говядины                 | 100\30          | 7,50             | 9,50  | 3,09   | 206,00                          | 0,04         | 0,80  | 0,00 | 0,00  | 3,79                     | 0,00    | 0,00   | 0,18 |
| 513,00  | Перловка с<br>овощами                | 200,00          | 3,10             | 10,80 | 22,88  | 202,00                          | 0,06         | 0,00  | 0,02 | 0,66  | 8,73                     | 36,85   | 13,79  | 0,70 |
| 283,00  | Компот из смеси<br>сухофруктов       | 200,00          | 0,56             | 0,00  | 27,89  | 113,79                          | 0,03         | 1,22  | 0,18 | 1,68  | 49,50                    | 44,53   | 32,03  | 1,02 |
|         | Хлеб ржаной,<br>пшеничный            | 30\30           | 3,70             | 0,60  | 20,60  | 102,60                          | 0,48         | 0,00  | 0,21 | 5,38  | 429,00                   | 437,00  | 129,00 | 0,90 |
|         | Итого                                |                 | 19,01            | 26,94 | 94,13  | 768,39                          | 0,76         | 9,89  | 0,62 | 8,26  | 517,52                   | 656,29  | 216,32 | 4,01 |
|         |                                      |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |      |       |                          |         |        |      |
| 300,00  | Чай с сахаром                        | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25 |
|         | Яблоки                               | 200,00          | 0,64             | 0,00  | 15,12  | 67,20                           | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00                     | 0,00    | 0,00   | 0,00 |
| 294,00  | Пирожки с<br>капустой                | 100,00          | 6,83             | 9,90  | 29,48  | 249,18                          | 0,01         | 1,31  | 0,00 | 0,00  | 46,89                    | 0,00    | 0,00   | 0,85 |
|         | Итого                                |                 | 7,59             | 9,90  | 56,64  | 365,02                          | 0,01         | 1,31  | 0,00 | 0,00  | 50,34                    | 2,00    | 1,50   | 1,10 |
|         | ИТОГО ВСЕГО                          |                 | 46,51            | 65,37 | 246,03 | 1907,23                         | 0,92         | 12,96 | 1,02 | 15,50 | 1005,26                  | 1366,45 | 389,32 | 8,05 |

7 день

завтрак

|        |                                     |        |              |              |               |                |             |
|--------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 50,00  | Каша молочная жидкая                | 200\5  | 4,17         | 5,60         | 24,08         | 161,33         | 0,05        |
| 294,00 | Чай с лимоном                       | 200,00 | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 0,00        |
|        | Хлеб пшеничный                      | 60,00  | 4,80         | 0,80         | 25,20         | 127,20         | 0,54        |
|        | Масло сливочное                     | 10,00  | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        |
|        | <b>Итого</b>                        |        | <b>9,12</b>  | <b>14,66</b> | <b>64,67</b>  | <b>424,95</b>  | <b>0,59</b> |
|        |                                     |        |              |              |               | <b>обед</b>    |             |
| 41,00  | Суп картофельный с крупой и рыбой   | 250\25 | 5,30         | 6,50         | 25,30         | 150,30         | 0,14        |
| 76,00  | Печень тушеная в сметанном соусе    | 100,00 | 14,16        | 10,80        | 3,89          | 169,40         | 0,04        |
| 85,00  | Макаронные изделия отварные с сыром | 200\20 | 10,50        | 11,77        | 47,84         | 345,33         | 0,09        |
| 283,00 | Компот из смеси сухофруктов         | 200,00 | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         | 0,03        |
|        | Хлеб ржаной, пшеничный              | 60\60  | 7,40         | 1,20         | 41,20         | 205,20         | 0,96        |
|        | <b>Итого</b>                        |        | <b>37,92</b> | <b>30,27</b> | <b>146,12</b> | <b>984,02</b>  | <b>1,26</b> |
|        |                                     |        |              |              |               | <b>полдник</b> |             |
| 300,00 | Чай с сахаром                       | 200\15 | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          | 0,00        |
| 187,00 | Ватрушка с творогом                 | 60,00  | 4,20         | 7,07         | 32,06         | 209,33         | 0,05        |
|        | <b>Итого</b>                        |        | <b>4,32</b>  | <b>7,07</b>  | <b>44,10</b>  | <b>257,97</b>  | <b>0,05</b> |
|        | <b>ИТОГО ВСЕГО</b>                  |        | <b>51,36</b> | <b>52,00</b> | <b>254,89</b> | <b>1666,94</b> | <b>1,90</b> |

| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                                       |                 | Б                | Ж     | У      |                                 | В1           | С     | А     | Е     | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 8 день  |                                                       |                 |                  |       |        |                                 |              |       |       |       |                          |         |        |       |
| завтрак |                                                       |                 |                  |       |        |                                 |              |       |       |       |                          |         |        |       |
| 956,00  | Каша пшеничная<br>молочная                            | 200\5           | 5,20             | 6,10  | 26,61  | 179,00                          | 0,13         | 1,29  | 0,05  | 0,17  | 126,00                   | 185,42  | 47,34  | 0,73  |
| 269,00  | Какао с молоком                                       | 200,00          | 3,77             | 3,93  | 25,95  | 153,92                          | 0,04         | 1,30  | 0,02  | 0,01  | 124,44                   | 109,65  | 26,75  | 0,82  |
|         | Йогурт питьевой                                       | 200,00          | 6,40             | 5,00  | 32,00  | 198,00                          | 0,06         | 0,12  | 0,04  | 0,00  | 238,00                   | 182,00  | 28,00  | 0,20  |
|         | Масло сливочное                                       | 10,00           | 0,08             | 8,25  | 0,08   | 74,80                           | 0,00         | 0,00  | 30,00 | 0,10  | 1,20                     | 1,90    | 0,01   | 0,90  |
|         | Хлеб пшеничный                                        | 30,00           | 2,40             | 0,40  | 12,60  | 63,60                           | 0,27         | 0,00  | 0,10  | 3,38  | 234,00                   | 254,00  | 74,00  | 0,48  |
|         | Итого                                                 |                 | 17,85            | 23,68 | 97,24  | 669,32                          | 0,50         | 2,71  | 30,21 | 3,66  | 723,64                   | 732,97  | 176,10 | 3,13  |
|         |                                                       |                 |                  |       |        | обед                            |              |       |       |       |                          |         |        |       |
| 34,00   | Суп овощной                                           | 250,00          | 4,22             | 6,50  | 13,77  | 145,00                          | 0,09         | 9,95  | 0,29  | 0,70  | 47,51                    | 156,81  | 23,60  | 1,64  |
| 258,00  | Плов из отварной<br>говядины                          | 240,00          | 28,60            | 24,93 | 36,17  | 395,60                          | 0,25         | 0,61  | 0,37  | 0,76  | 22,02                    | 230,17  | 47,47  | 41,36 |
| 274,00  | Кисель из<br>концентрата<br>плодового или<br>ягодного | 200,00          | 1,36             | 0,00  | 29,02  | 116,19                          | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,90                     | 18,48   | 0,00   | 0,03  |
|         | Хлеб ржаной,<br>пшеничный                             | 60\60           | 7,40             | 1,20  | 41,20  | 205,20                          | 0,96         | 0,00  | 0,42  | 10,76 | 858,00                   | 874,00  | 258,00 | 1,80  |
|         | Итого                                                 |                 | 41,58            | 32,63 | 120,16 | 861,99                          | 1,30         | 10,56 | 1,08  | 12,22 | 937,43                   | 1279,46 | 329,07 | 44,83 |
|         |                                                       |                 |                  |       |        | полдник                         |              |       |       |       |                          |         |        |       |
|         | Булочка с сахаром                                     | 100,00          | 12,55            | 11,04 | 34,26  | 287,00                          | 0,09         | 0,32  | 0,07  | 0,38  | 238,70                   | 180,39  | 26,80  | 1,10  |
| 300,00  | Чай с сахаром                                         | 200\15          | 0,12             | 0,00  | 12,04  | 48,64                           | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,45                     | 2,00    | 1,50   | 0,25  |
|         | Итого                                                 |                 | 12,67            | 11,04 | 46,30  | 335,64                          | 0,09         | 0,32  | 0,07  | 0,38  | 242,15                   | 182,39  | 28,30  | 1,35  |
|         | ИТОГО ВСЕГО                                           |                 | 72,10            | 67,35 | 263,70 | 1866,95                         | 1,89         | 13,59 | 31,36 | 16,26 | 1903,22                  | 2194,82 | 533,47 | 49,31 |

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|
|        |                                      |                 | Б                | Ж | У |                                 | В1           | С | А | Е | Са                       | Р | Mg | Fe |

9 день

завтрак

|        |                                      |          |              |              |               |                |             |               |             |              |               |                |               |             |
|--------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| 53,00  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,00   | 6,98         | 7,65         | 24,66         | 195,10         | 0,12        | 1,14          | 0,05        | 0,39         | 215,68        | 181,45         | 33,51         | 0,69        |
| 300,00 | Чай с сахаром                        | 200\15   | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,45          | 2,00           | 1,50          | 0,25        |
| 3,00   | Бутерброд с маслом и сыром           | 60\10\24 | 10,06        | 15,68        | 29,24         | 302,00         | 0,06        | 0,38          | 0,20        | 6,76         | 253,20        | 508,00         | 148,00        | 0,94        |
|        | <b>Итого</b>                         |          | <b>17,16</b> | <b>23,33</b> | <b>65,94</b>  | <b>545,74</b>  | <b>0,18</b> | <b>1,52</b>   | <b>0,25</b> | <b>7,15</b>  | <b>472,33</b> | <b>691,45</b>  | <b>183,01</b> | <b>1,88</b> |
|        |                                      |          |              |              |               | обед           |             |               |             |              |               |                |               |             |
| 64,00  | Рассольник                           | 250,00   | 2,40         | 5,50         | 17,86         | 134,00         | 0,15        | 7,80          | 0,21        | 0,54         | 56,25         | 137,91         | 41,50         | 1,42        |
|        | Сосиски отварные                     | 100,00   | 11,00        | 24,00        | 28,00         | 266,00         | 0,02        | 0,00          | 0,00        | 0,12         | 6,90          | 62,70          | 6,30          | 1,05        |
| 513,00 | Гречка отварная                      | 200,00   | 3,10         | 10,80        | 22,88         | 202,00         | 0,06        | 0,00          | 0,02        | 0,66         | 8,73          | 36,85          | 13,79         | 0,70        |
| 289,00 | Чай с лимоном                        | 200,00   | 0,68         | 0,00         | 21,01         | 46,87          | 0,01        | 130,00        | 0,09        | 0,34         | 6,05          | 1,60           | 1,60          | 0,31        |
|        | Хлеб ржаной, пшеничный               | 30\30    | 3,70         | 0,60         | 20,60         | 102,60         | 0,48        | 0,00          | 0,21        | 5,38         | 429,00        | 437,00         | 129,00        | 0,90        |
|        | <b>Итого</b>                         |          | <b>20,88</b> | <b>40,90</b> | <b>110,35</b> | <b>751,47</b>  | <b>0,72</b> | <b>137,80</b> | <b>0,53</b> | <b>7,04</b>  | <b>506,93</b> | <b>676,06</b>  | <b>192,19</b> | <b>4,38</b> |
|        |                                      |          |              |              |               | полдник        |             |               |             |              |               |                |               |             |
| 470,00 | Булочка дорожная                     | 80,00    | 5,42         | 11,17        | 41,71         | 289,60         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 14,88         | 0,00           | 0,00          | 0,96        |
| 300,00 | Чай с сахаром                        | 200\15   | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,45          | 2,00           | 1,50          | 0,25        |
|        | <b>Итого</b>                         |          | <b>5,54</b>  | <b>11,17</b> | <b>53,75</b>  | <b>338,24</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>18,33</b>  | <b>2,00</b>    | <b>1,50</b>   | <b>1,21</b> |
|        | <b>ИТОГО ВСЕГО</b>                   |          | <b>43,58</b> | <b>75,40</b> | <b>230,04</b> | <b>1635,45</b> | <b>1,00</b> | <b>139,32</b> | <b>0,78</b> | <b>14,19</b> | <b>997,59</b> | <b>1369,51</b> | <b>376,70</b> | <b>7,47</b> |

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|
|        |                                      |                 | Б                | Ж | У |                                 | В1           | С | А | Е | Ca                       | P | Mg | Fe |

10 день

завтрак

|        |                                  |        |              |              |               |                |             |              |              |              |                |                |               |             |
|--------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 93,00  | Каша овсяная<br>вязкая на молоке | 200\5  | 4,00         | 5,50         | 22,17         | 165,30         | 0,12        | 1,29         | 0,05         | 0,29         | 129,50         | 222,40         | 78,65         | 0,77        |
| 294,00 | Чай с лимоном                    | 200,00 | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 61,62          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 3,45           | 2,00           | 1,50          | 0,25        |
|        | Хлеб пшеничный<br>и ржаной       | 30\30  | 3,70         | 0,60         | 20,60         | 102,60         | 0,48        | 0,00         | 0,21         | 5,38         | 429,00         | 437,00         | 129,00        | 0,90        |
|        | Масло сливочное                  | 5,00   | 0,08         | 8,25         | 0,08          | 74,80          | 0,00        | 0,00         | 30,00        | 0,10         | 1,20           | 1,90           | 0,01          | 0,90        |
|        | Йогурт питьевой                  | 200,00 | 6,40         | 5,00         | 32,00         | 198,00         | 0,06        | 0,12         | 0,04         | 0,00         | 238,00         | 182,00         | 28,00         | 0,20        |
|        | <b>Итого</b>                     |        | <b>14,25</b> | <b>19,36</b> | <b>90,16</b>  | <b>602,32</b>  | <b>0,66</b> | <b>1,41</b>  | <b>30,30</b> | <b>5,77</b>  | <b>801,15</b>  | <b>845,30</b>  | <b>237,16</b> | <b>3,02</b> |
|        |                                  |        |              |              |               | <b>обед</b>    |             |              |              |              |                |                |               |             |
| 162,00 | Суп гороховый                    | 250,00 | 9,20         | 6,40         | 22,30         | 171,00         | 0,12        | <b>1,14</b>  | 0,05         | 0,39         | 215,68         | <b>181,45</b>  | 33,51         | 0,69        |
| 134,00 | Биточки рыбные                   | 80,00  | 7,80         | 4,35         | 28,30         | 114,00         | 0,06        | <b>0,42</b>  | 0,06         | 1,07         | 44,10          | <b>254,13</b>  | 53,27         | 0,88        |
| 191,00 | Рис отварной                     | 150,00 | 3,68         | 7,00         | 25,60         | 212,00         | 0,04        | <b>5,95</b>  | 0,02         | 2,12         | 4,81           | <b>131,12</b>  | 21,93         | 0,85        |
| 282,00 | Компот из свежих<br>яблок        | 200,00 | 0,16         | 0,00         | 14,99         | 66,64          | 0,02        | <b>10,00</b> | 0,01         | 0,20         | 20,05          | <b>15,60</b>   | 13,20         | 1,65        |
|        | Хлеб пшеничный,<br>ржаной        | 60\60  | 7,40         | 1,20         | 41,20         | 205,20         | 0,96        | <b>0,00</b>  | 0,42         | 10,76        | 858,00         | <b>874,00</b>  | 258,00        | 1,80        |
|        | <b>Итого</b>                     |        | <b>28,24</b> | <b>18,95</b> | <b>132,39</b> | <b>768,84</b>  | <b>1,20</b> | <b>17,51</b> | <b>0,56</b>  | <b>14,54</b> | <b>1142,64</b> | <b>1456,30</b> | <b>379,91</b> | <b>5,87</b> |
|        |                                  |        |              |              |               | <b>полдник</b> |             |              |              |              |                |                |               |             |
| 294,00 | Пирожки с<br>капустой            | 100,00 | 6,83         | 9,90         | 29,48         | 249,18         | 0,01        | 1,31         | 0,00         | 0,00         | 46,89          | 0,00           | 0,00          | 0,85        |
|        | Яблоки                           | 200,00 | 0,64         | 0,00         | 15,12         | 67,20          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00        |
|        | Чай с сахаром                    | 200\15 | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 3,45           | 2,00           | 1,50          | 0,25        |
|        | <b>Итого</b>                     |        | <b>7,59</b>  | <b>9,90</b>  | <b>56,64</b>  | <b>365,02</b>  | <b>0,01</b> | <b>1,31</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>50,34</b>   | <b>2,00</b>    | <b>1,50</b>   | <b>1,10</b> |
|        | <b>ИТОГО ВСЕГО</b>               |        | <b>50,08</b> | <b>48,21</b> | <b>279,19</b> | <b>1736,18</b> | <b>1,87</b> | <b>20,23</b> | <b>30,86</b> | <b>20,31</b> | <b>1994,13</b> | <b>2303,60</b> | <b>618,57</b> | <b>9,99</b> |

|  |                                   |  |               |               |                |                 |              |               |               |               |                 |                 |                |               |
|--|-----------------------------------|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
|  | <b>ИТОГО ВСЕГО<br/>ЗА 10 ДНЕЙ</b> |  | <b>499,12</b> | <b>592,74</b> | <b>2538,09</b> | <b>17464,66</b> | <b>15,58</b> | <b>585,85</b> | <b>160,57</b> | <b>187,86</b> | <b>15663,09</b> | <b>19192,53</b> | <b>5132,84</b> | <b>165,61</b> |
|--|-----------------------------------|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|