

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большебрусаянская
средняя общеобразовательная
школа № 7»

В.В. Глушкова _____

«28» августа 2024 г.

Приказ № 142-д от 28.08.2024 г

**Примерное десятидневное диетическое и безлактозное меню обедов 1-4 классов
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
на 2024-2025 учебный год**

1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Выход (г) | Б в т. ч. живот. (г) | Ж в т. ч. растит. (г) | У (г) | Са | Мg | Р | Fe | А (мкг) | В1 (мг) | С (мг) | Эн. цен. (ккал) |
|--------------------|--|--------------|-------------------------------|--------------------------------|----------|-------|--------|--------|------|------------|------------|-----------|--------------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 7,21 | 4,96 | 21,28 | 12,42 | 24,38 | 0,79 | | 0,01 | 3,99 | 55,68 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (без куры и сметаны) | 200 | 1,41 | 7,92 | 6,32 | 39,40 | 17,70 | 39,20 | 0,66 | | 0,05 | 12,62 | 71,80 |
| 260 | Гуляш из свинины (без муки) | 90 | 18,63 | 29,67 | 2,60 | 18,0 | 20,15 | 115,76 | 1,99 | | 0,25 | 0,83 | 278,10 |
| 302 | Греча рассыпчатая (без сливочного масла) | 150 | 8,64 | 8,39 | 38,64 | 14,82 | 135,83 | 203,93 | 4,56 | | 0,21 | | 243,75 |
| 377 | Чай с лимоном (без сахара) | 200/7 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 | 62,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 34,13 | 54,27 | 95,96 | 119,95 | 197,25 | 456,07 | 8,62 | - | 0,68 | 20,27 | 843,53 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без курицы и сметаны) | 200 | 1,58 | 4,35 | 9,69 | 21,36 | 18,22 | 44,78 | 0,7 | | 0,07 | 6,6 | 68,6 |
| 260 | Гуляш из свинины (без муки) | 90 | 18,63 | 29,67 | 2,60 | 18,0 | 20,15 | 115,76 | 1,99 | | 0,25 | 0,83 | 278,10 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 150 | 3,68 | 4,83 | 36,68 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 | | 0,03 | | 199,95 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 | 90,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 29,37 | 40,09 | 97,41 | 68,03 | 74,13 | 303,54 | 6,26 | - | 0,53 | 11,43 | 768,85 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем (без курицы и сметаны) | 200 | 1,44 | 7,87 | 8,75 | 39,78 | 20,9 | 43,68 | 0,98 | | 0,04 | 8,54 | 83,0 |
| 268 | Котлеты мясные (из свинины, без молока и сливочного масла) | 90 | 19,18 | 31,70 | 10,82 | 9,41 | 26,10 | 126,14 | 1,64 | 32,72 | 0,30 | 3,50 | 333,82 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 150 | 3,68 | 4,83 | 36,68 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 | | 0,03 | | 199,95 |
| 375 | Чай - заварка без сахара | 200 | 0,40 | 0,20 | 0,08 | 19,62 | 8,80 | 16,48 | 1,64 | | | 0,20 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 29,18 | 45,64 | 84,57 | 83,48 | 83,56 | 315,30 | 5,03 | 32,72 | 0,53 | 12,24 | 751,77 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,12 | 1,14 | 10,20 | 8,40 | 18,0 | 0,30 | | 0,02 | 2,94 | 7,20 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (без куры и сметаны) | 200 | 4,39 | 8,43 | 13,23 | 34,14 | 28,46 | 70,48 | 1,64 | | 0,18 | 4,66 | 118,60 |
| 227 | Рыба припущенная (без сметаны) | 90 | 27,93 | 6,75 | 0,75 | 12,65 | 37,51 | 138,76 | 0,74 | 40,09 | 0,12 | 0,69 | 119,45 |
| 312 | Пюре картофельное (без молока и сливочного масла) | 150 | 3,72 | 5,31 | 20,45 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | | 0,14 | 18,17 | 137,25 |
| 342 | Компот из свежих плодов (без сахара) | 200 | 0,16 | 0,32 | 27,88 | 14,18 | 5,14 | 12,0 | 0,95 | | 0,01 | 0,90 | 114,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие - Банан | 100 | 1,50 | 1,0 | 21,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 | | 0,04 | 10,0 | 96,0 |
| | Итого | | 42,60 | 22,97 | 112,69 | 128,40 | 158,01 | 422,24 | 5,50 | 40,09 | 0,67 | 37,36 | 725,30 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,20 | 2,28 | 8,40 | 12,0 | 15,60 | 0,54 | | 0,04 | 10,50 | 13,20 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без куры и сметаны) | 200 | 1,58 | 4,35 | 9,69 | 21,36 | 18,22 | 44,78 | 0,7 | | 0,07 | 6,60 | 68,60 |
| 268 | Котлеты мясные (из свинины, без молока и сливочного масла) | 90 | 19,18 | 31,70 | 10,82 | 9,41 | 26,10 | 126,14 | 1,64 | 32,72 | 0,30 | 3,50 | 333,82 |
| 306 | Бобовые отварные (без сливочного масла) | 150 | 13,70 | 6,50 | 30,99 | 92,90 | 74,85 | 230,36 | 4,71 | 21,0 | 0,30 | | 224,85 |
| 375 | Чай - заварка без сахара | 200 | 0,40 | 0,20 | 0,08 | 19,62 | 8,80 | 16,48 | 1,64 | | | 0,20 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 40,0 | 43,99 | 82,10 | 163,94 | 148,72 | 501,76 | 9,49 | 53,72 | 0,87 | 20,80 | 775,47 |

2 неделя

| № реп. | Наименование блюда | Выход (г) | Б в т. ч. живот. (г) | Ж в т. ч. растит. (г) | У (г) | Са | Мq | Р | Fe | А (мкг) | В1 (мг) | С (мг) | Эн. цен. (ккал) |
|--------------------|---|--------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без курицы и сметаны) | 200 | 1,58 | 4,35 | 9,69 | 21,36 | 18,22 | 44,78 | 0,7 | | 0,07 | 6,60 | 68,60 |
| 260 | Гуляш из свинины (без муки) | 90 | 18,63 | 29,67 | 2,60 | 18,0 | 20,15 | 115,76 | 1,99 | | 0,25 | 0,83 | 278,10 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 150 | 3,68 | 4,83 | 36,68 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 | | 0,03 | | 199,95 |
| 348 | Компот из кураги (без сахара) | 200 | 0,78 | 0,09 | 27,63 | 32,32 | 17,56 | 21,90 | 0,48 | | 0,02 | 0,60 | 114,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 29,15 | 39,98 | 104,84 | 86,35 | 83,69 | 311,44 | 3,94 | - | 0,53 | 8,03 | 793,65 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без курицы и сметаны) | 200 | 1,58 | 4,35 | 9,69 | 21,36 | 18,22 | 44,78 | 0,7 | | 0,07 | 6,6 | 68,60 |
| 260 | Гуляш из свинины (без муки) | 90 | 18,63 | 29,67 | 2,60 | 18,00 | 20,15 | 115,76 | 1,99 | | 0,25 | 0,83 | 278,10 |
| 312 | Пюре картофельное (без молока и сливочного масла) | 150 | 3,72 | 5,31 | 20,45 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | | 0,14 | 18,17 | 137,25 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (без сахара) | 200 | 0,68 | 0,56 | 20,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | 0,01 | 100,0 | 88,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 29,09 | 40,93 | 81,74 | 109,93 | 78,31 | 318,98 | 4,59 | - | 0,63 | 125,60 | 704,35 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (без куры и сметаны) | 200 | 1,41 | 7,92 | 6,32 | 39,4 | 17,7 | 39,2 | 0,66 | | 0,05 | 12,62 | 71,80 |
| 268 | Котлеты мясные (из свинины без молока и сливочного масла) | 90 | 19,18 | 31,70 | 10,82 | 9,41 | 26,10 | 126,14 | 1,64 | 32,72 | 0,30 | 3,50 | 333,82 |
| 302 | Греча рассыпчатая (без сливочного масла) | 150 | 8,64 | 8,39 | 38,64 | 14,82 | 135,83 | 203,93 | 4,56 | | 0,21 | | 243,75 |
| 377 | Чай с лимоном (без сахара) | 200/7 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 | 62,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 33,84 | 49,09 | 99,22 | 90,08 | 190,78 | 442,07 | 7,48 | 32,72 | 0,72 | 18,95 | 843,57 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,20 | 2,28 | 8,40 | 12,0 | 15,60 | 0,54 | | 0,04 | 10,50 | 13,20 |
| 96 | Рассольник ленинградский (без куры и сметаны) | 200 | 1,61 | 8,15 | 9,58 | 23,32 | 19,34 | 45,38 | 0,74 | | 0,07 | 6,70 | 85,80 |
| 234 | Котлеты рыбные (без молока и сливочного масла) | 90 | 19,34 | 18,65 | 13,07 | 60,77 | 33,95 | 137,48 | 1,21 | 40,42 | 0,06 | 0,54 | 209,45 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 150 | 3,68 | 4,83 | 36,68 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 | | 0,03 | | 199,95 |
| 375 | Чай - заварка без сахара | 200 | 0,40 | 0,20 | 0,08 | 19,62 | 8,80 | 16,48 | 1,64 | | | 0,20 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие - Яблоки | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 47,0 |
| | Итого | | 30,57 | 33,87 | 99,73 | 142,78 | 110,85 | 354,94 | 7,10 | 40,42 | 0,39 | 27,94 | 690,40 |

| Пятница | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,12 | 1,14 | 10,20 | 8,40 | 18,0 | 0,30 | | 0,02 | 2,94 | 7,20 |
| 83 | Борщ с картофелем (без куры и сметаны) | 200 | 1,62 | 8,02 | 10,75 | 33,58 | 23,86 | 52,64 | 1,10 | | 0,06 | 7,34 | 93,60 |
| 336 | Капуста тушеная с мясом (без муки и сахара) | 150 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 28,09 | | | 1,34 | | 0,08 | 3,27 | 201,0 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 | 90,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 21,81 | 21,09 | 70,06 | 98,12 | 49,01 | 153,04 | 5,80 | - | 0,34 | 17,55 | 524,00 |

Диетическая сестра

А.В. Сони́на

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большебрусаянская
средняя общеобразовательная
школа № 7»
В.В. Глушкова _____

« 28 » августа 2024 г.
Приказ № 142-д от 28.08.2024г

**Примерное десятидневное диетическое (безлактозное) меню обедов 5-11 классов за родительскую плату
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
на 2024-2025 учебный год**

1 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Выход (г) | Б в т. ч. живот. (г) | Ж в т. ч. растит. (г) | У (г) | Са | Мq | Р | Fe | А (мкг) | В1 (мг) | С (мг) | Эн. цен. (ккал) |
|-----------|---|--------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 12,02 | 8,26 | 35,46 | 20,70 | 40,63 | 1,32 | | 0,02 | 6,65 | 92,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны) | 250 | 1,76 | 9,90 | 7,90 | 49,25 | 22,13 | 49,0 | 0,83 | | 0,06 | 15,78 | 89,75 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 28,52 | 21,57 | 2,89 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 | | 0,03 | 0,92 | 221,0 |
| 302 | Греча рассыпчатая (без сливочного масла) | 180 | 10,37 | 10,06 | 46,37 | 17,78 | 162,99 | 244,71 | 5,47 | | 0,25 | | 292,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 | 62,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 46,67 | 54,63 | 108,86 | 150,75 | 239 | 561,29 | 11,3 | - | 0,52 | 26,18 | 890,25 |

| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,70 | 2,78 | 16,51 | 41,40 | 44,37 | 63,46 | 1,0 | | 0,01 | 1,91 | 85,30 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без сметаны) | 250 | 1,97 | 5,44 | 12,11 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 | | 0,09 | 8,25 | 85,75 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 20,69 | 32,97 | 2,89 | 20,0 | 22,39 | 28,62 | 2,21 | | 0,28 | 0,92 | 309,0 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 180 | 4,41 | 5,79 | 44,01 | 2,90 | 22,81 | 72,72 | 0,62 | | 0,04 | | 239,94 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 | 90,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 34,25 | 48,22 | 123,96 | 117,25 | 129,1 | 303,18 | 7,77 | - | 0,6 | 15,08 | 942,19 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 100 | 11,33 | 2,33 | 0,67 | | | | | | | 4,67 | 53,33 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем (без сметаны) | 250 | 1,80 | 9,84 | 10,94 | 49,73 | 26,13 | 54,60 | 1,23 | | 0,05 | 10,68 | 103,75 |
| 268 | Котлеты мясные (из свинины, без молока и сливочного масла) | 100 | 21,31 | 35,22 | 12,02 | 10,45 | 29,00 | 140,15 | 1,82 | 36,36 | 0,33 | 3,89 | 370,91 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (без сливочного масла) | 180 | 6,67 | 6,35 | 31,73 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | | 0,07 | | 202,14 |
| 82 | Кисель «Золотой шар» | 200 | | | 24,0 | | | | | 125,0 | 0,3 | 20,1 | 95,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 45,59 | 54,78 | 107,6 | 78,26 | 89,22 | 307,75 | 4,64 | 161,36 | 0,91 | 39,34 | 957,33 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71/ 70 | Огурцы свежие/ соленые | 100/ 100 | 0,7/ 0,8 | 0,10/ 0,10 | 1,90/ 1,70 | 17,0/ 23,0 | 14,0/ 14,0 | 30,0/ 24,0 | 0,50/ 0,6 | | 0,04/ 0,02 | 4,90/ 3,50 | 12,0/ 10,0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (без сметаны) | 250 | 5,49 | 10,54 | 16,54 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 | | 0,23 | 5,83 | 148,25 |
| 227 | Рыба припущенная (без сметаны) | 100 | 31,04 | 7,49 | 0,84 | 14,05 | 41,67 | 177,89 | 0,82 | 44,55 | 0,07 | 0,76 | 132,73 |
| 312 | Пюре картофельное (без молока и сливочного масла) | 180 | 4,46 | 6,37 | 24,53 | 44,37 | 33,3 | 103,91 | 1,21 | | 0,16 | 21,79 | 164,70 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,32 | 27,88 | 14,18 | 5,14 | 12,0 | 0,95 | | 0,01 | 0,90 | 114,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие - Банан | 100 | 1,5 | 1,0 | 21,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,60 | | 0,04 | 10,0 | 96,0 |
| | Итого | | 47,83/ 47,93 | 26,86/ 26,86 | 120,93/ 120,73 | 152,53/ 158,53 | 180,44 180,44 | 508,30 502,30 | 6,39/ 6,49 | 44,55 | 0,71/ 0,69 | 44,18/ 42,78 | 800,48/ 798,48 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71/ 70 | Помидоры свежие/ соленые | 100/ 100 | 1,10/ 1,12 | 0,40/ 0,20 | 3,80/ 3,50 | 14,0/ 10,0 | 20,0/ 15,0 | 23,0/ 35,0 | 0,90/ 0,80 | | 0,06/ 0,02 | 17,50/ 10,50 | 22,0/ 20,0 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями (без сметаны) | 250 | 2,69 | 5,68 | 14,75 | 29,20 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | | 0,11 | 8,25 | 118,25 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы (без молока и сливочного масла) | 100 | 20,38 | 27,02 | 14,80 | 54,35 | 20,18 | 72,73 | 3,29 | 48,91 | 0,18 | 0,82 | 260,0 |
| 306 | Бобовые отварные (без сливочного масла) | 180 | 16,43 | 7,79 | 37,19 | 111,47 | 89,82 | 276,42 | 5,65 | 25,20 | 0,36 | | 269,82 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,04 | 15,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | | 0,03 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 45,15/ 45,17 | 41,97/ 41,77 | 113,78/ 113,48 | 232,37/ 228,37 | 167,43 162,43 | 510,93 522,93 | 11,51/ 11,41 | 74,11 | 0,87/ 0,83 | 26,60/ 19,60 | 862,27/ 860,27 |

2 неделя

| № рец. | Наименование блюда | Выход (г) | Б в т. ч. живот. (г) | Ж в т. ч. растит. (г) | У (г) | Са | Мg | Р | Fe | А (мкг) | В1 (мг) | С (мг) | Эн. цен. (ккал) |
|--------------------|---|--------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,19 | 11,48 | 25,76 | 36,05 | 52,77 | 0,66 | | 0,06 | 3,36 | 81,70 |
| 103 | Суп с макаронными изделиями (без сметаны) | 250 | 2,39 | 10,16 | 13,0 | 27,30 | 15,23 | 36,78 | 0,73 | | 0,06 | 0,95 | 117,0 |
| 291 | Плов из птицы (без сливочного масла) | 250 | 38,45 | 13,70 | 44,67 | 57,93 | 67,55 | 219,17 | 2,47 | 24,33 | 0,13 | 7,53 | 381,67 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,09 | 27,63 | 32,32 | 17,56 | 21,90 | 0,48 | | 0,02 | 0,60 | 114,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 47,33 | 25,18 | 125,02 | 155,56 | 145,14 | 399,02 | 4,6 | 24,33 | 0,43 | 12,44 | 827,37 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 10,01 | 8,46 | 52,24 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | | 0,02 | 19,81 | 85,70 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (без сметаны) | 250 | 1,97 | 5,44 | 12,11 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 | | 0,09 | 8,25 | 85,75 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 20,69 | 32,97 | 2,89 | 20,0 | 22,39 | 128,62 | 2,21 | | 0,28 | 0,92 | 309,0 |
| 312 | Пюре картофельное (без молока и сливочного масла) | 180 | 4,46 | 6,37 | 24,53 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | | 0,16 | 21,79 | 164,7 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,56 | 20,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | 0,01 | 100,0 | 88,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 33,99 | 56,39 | 96,99 | 176,9 | 106,67 | 394,3 | 5,86 | - | 0,72 | 150,77 | 865,55 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| | Среда | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 8,08 | 8,98 | 164,03 | 28,78 | | 1,15 | | | 10,85 | 115,43 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны) | 250 | 1,76 | 9,90 | 7,90 | 49,25 | 22,13 | 49,0 | 0,83 | | 0,06 | 15,78 | 89,75 |
| 268 | Котлеты мясные (без сливочного масла) | 100 | 21,31 | 35,22 | 12,02 | 10,45 | 29,00 | 140,15 | 1,82 | 36,36 | 0,33 | 3,89 | 370,91 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (без сливочного масла) | 180 | 6,67 | 6,35 | 31,73 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | | 0,07 | | 202,14 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 | 62,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 36,03 | 60,63 | 104,07 | 256,01 | 116,4 | 306,55 | 5,75 | 36,36 | 0,62 | 33,35 | 972,43 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71/ 70 | Помидоры свежие/ соленые | 100/ 100 | 1,10/ 1,12 | 0,40/ 0,20 | 3,80/ 3,50 | 14,0/ 10,0 | 20,0/ 15,0 | 23,0/ 35,0 | 0,90/ 0,80 | | 0,06/ 0,02 | 17,50/ 10,50 | 22,0/ 20,0 |
| 96 | Рассольник ленинградский (без сметаны) | 250 | 2,01 | 10,19 | 11,98 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 | | 0,09 | 8,38 | 107,25 |
| 234 | Котлеты рыбные (без молока и слив. масла) | 100 | 21,49 | 20,73 | 14,53 | 67,53 | 37,73 | 171,33 | 1,35 | 44,91 | 0,07 | 0,60 | 232,73 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла) | 180 | 4,41 | 5,79 | 44,01 | 2,90 | 22,81 | 72,72 | 0,62 | | 0,04 | | 239,94 |
| 81 | Напиток «Золотой шар» | 200 | | | 19,0 | | | | | 120,0 | 0,3 | 20,0 | 80,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие - Яблоки | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,20 | | 0,03 | 10,0 | 47,0 |
| | Итого | | 33,89/ 33,91 | 38,95/ 38,75 | 131,36/ 131,06 | 141,83/ 137,83 | 122,47/ 117,47 | 403,18/ 415,18 | 6,26/ 6,16 | 164,91 | 0,75/ 0,71 | 56,48/ 49,48 | 861,12/ 859,12 |

| Пятница | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71/ 70 | Огурцы свежие/ соленые | 100/ 100 | 0,7/ 0,8 | 0,10/ 0,10 | 1,90/ 1,70 | 17,0/ 23,0 | 14,0/ 14,0 | 30,0/ 24,0 | 0,50/ 0,6 | | 0,04/ 0,02 | 4,90/ 3,50 | 12,0/ 10,0 |
| 82 | Борщ с картофелем (без сметаны) | 250 | 2,03 | 10,03 | 13,44 | 41,98 | 29,83 | 65,80 | 1,38 | | 0,08 | 9,18 | 117,0 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы без молока и сливочного масла) | 100 | 20,38 | 27,02 | 14,80 | 54,35 | 20,18 | 72,73 | 3,29 | 48,91 | 0,18 | 0,82 | 260,0 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (без сливочного масла) | 180 | 6,67 | 6,35 | 31,73 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | | 0,07 | | 202,14 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 | 90,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,36 | 5,25 | 3,75 | 34,8 | 0,11 | | 0,13 | | 92,80 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,44 | 0,68 | 8,88 | 7,0 | 5,0 | 33,6 | 0,15 | | 0,03 | | 39,40 |
| | Итого | | 35,26/ 35,16 | 44,74/ 44,74 | 110,31/ 110,11 | 145,41/ 151,41 | 106,10 106,10 | 295,53 289,53 | 9,56/ 9,66 | 48,91 | 0,55/ 0,53 | 18,90/ 17,50 | 813,34/ 811,34 |

Диетическая сестра

А.В. Сонина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890979

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025