

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12 - 18 ЛЕТ

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор ФБОУ  
«АНДРЕЕВСКИЙ УВК  
Г.О. ДОКУЧАЕВСК»  
Дядыкова Е.Е.



Приложение №2  
 Структура 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "АНДРЕЕВСКИЙ УВК Г.О.ДОКУЧАЕВСК" Донецкой Народной Республики возрастной категории 12-10 лет.

Код продукта	Наименование	понедельник 1		вторник 1		среда 1		четверг 1		пятница 1		понедельник 2		вторник 2		среда 2		четверг 2		пятница 2	
		количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица	количество	единица
10	Сыр полутвердый	10																			
40	Яйцо вареное																				
100	Каша вязкая овсяная в порridge (сладкая)	100																			
20	Суп с овощами	20																			
180	Овощи замороженные	180																			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200																			
60	Хлеб пшеничный	60																			
130	Яблоко	130																			
550																					
10	Масло сливочное																				
10	Масло сливочное																				
10	Сыр полутвердый																				
40	Яйцо вареное																				
150	Куриное филе заправленное панированное	150																			
90	Каша вязкая молочная рисовая	90																			
150	Фрикадельки мясные	150																			
20	Суп томатный	20																			
180	Макаронные изделия отварные	180																			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200																			
40	Хлеб пшеничный	40																			
130	Груша	130																			
550																					
10	Масло сливочное																				
10	Масло сливочное																				
10	Сыр полутвердый																				
40	Яйцо вареное																				
100	Сырники из творога	100																			
150	Жаркое по-домашнему (курица)	150																			
50	Суп мясной из суходруктов	50																			
180	Картофельное пюре	180																			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200																			
30	Хлеб пшеничный	30																			
130	Яблоко	130																			
580																					
10	Масло сливочное																				
60	Хлеб пшеничный	60																			
550																					

— 2 —

Салат из свежих овощей	100	Салат Оливии	100	Салат из свежих помидоров	100	Винегрет овощной	100	Салат из белокочанной капусты	100	Салат картофельный с соевыми орешками и зеленым горошком	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Салат из отварной свеклы с сыром	100	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
Суп овощной с картофелем со сметаной, 250/10	260	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	Суп крестьянский на мурном бульоне	250	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) на мурном бульоне	250	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	Суп картофельный с рисом на мурном бульоне	250	Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260	Суп картофельный с макаронными изделиями на мурном бульоне	250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260
Котлета говяжья из отбивной говядины	120	Батиска на курице	100	Оладьи из пшена	120	Плов с отварной птицей, 100/180	280	Котлета рыбная лобителская	100	Гуляш из отварной говядины	120	Куриное филе в сырном соусе	120	Котлеты домашние	90	Куриное филе запеченное панированное	100	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120
Магги сливочное	5	Магги сливочное	5					Масло сливочное	5				Соус томатный	20	Масло сливочное	5			
Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия отварные	180	Рагу из овощей	180			Картофельное пюре	180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Овощи запеченные	180	Макаронные изделия отварные	180	Вок из овощей	180	Рис припущенный с овощами	180
Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из смеси яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из свежих яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из свежих яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржанопшеничный	60	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	60	Хлеб ржанопшеничный	60	Хлеб ржанопшеничный	60	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	60	Хлеб ржанопшеничный	50
950	925	940	930	935	960	950	940	935	950	940	935	950	940	935	950	940	935	950	

950/10 в напиток обогативают, что выход напитка 200гр, при этом содержание сахара в напитке 10гр

Всего в группе (12 чел)

Без учета детей

Вариант реализации типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "Андреевский УЭК г.о.Донецкая" Донецкой Народной республики

Приложение №3

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(жж)	Д(жж)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F						
1	Сыр голландский	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01							
2	Молоко цельное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02							
3	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта "Гарбуно"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,13	0,78	30,9	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03							
4	Молоко для детей (1,2%, 200/10)	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	1,3	22,12	0,04	125,42	116,2	31	206,66	1,01	1	9	0,03							
5	Сыр плавленый	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01							
6	Молоко для детей (1,2%, 200/10)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01							
7	Сыр плавленый	585	22,44	20,13	79,32	594,50	0,35	0,57	15,19	206,72	1,13	400,08	474,48	77,47	877,55	6,81	28,73	29,87	0,11							
8	Сметана 20%	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01							
9	Сыр творожный с добавками (орган) из натурального молока	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05							
10	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта "Гарбуно"	120	19,69	12,3	5,28	210,93	0,13	0,23	3,35	28,53	0,02	39,78	207,92	30,63	390,73	2,98	24,55	9,9	0,07							
11	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта "Гарбуно"	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	0,16	33,91	69,32	0,16	49,01	121,39	42,13	990,83	1,57	0,79	10,56	0,06							
12	Молоко для детей (1,2%, 200/10)	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51										
13	Сыр плавленый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
14	Молоко для детей (1,2%, 200/10)	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01							
15	Сыр плавленый	950	39,82	32,07	122,87	942,70	0,76	0,58	57,26	317,41	0,18	192,99	592,19	159,69	2148,35	10,22	34,70	31,43	0,21							
16	Сметана 20%	1335	62,26	52,20	202,19	1537,20	1,11	1,15	72,45	524,13	1,31	593,07	1066,67	237,16	3025,90	17,03	63,43	61,30	0,32							

-4-

№ п/п	Имя (фамилия)	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F							
1	Иванов И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
2	Петров П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
3	Сидоров С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
4	Кузнецов К.К.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
5	Лебедев Л.Л.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
6	Зайцев З.З.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
7	Смирнов С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
8	Мухоморов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
9	Ильин И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
10	Васильев В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
11	Попов П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
12	Морозов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
13	Соловьев С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
14	Борисов Б.Б.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
15	Виноградов В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
16	Григорьев Г.Г.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
17	Давыдов Д.Д.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
18	Иванов И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
19	Кузнецов К.К.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
20	Лебедев Л.Л.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
21	Зайцев З.З.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
22	Смирнов С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
23	Мухоморов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
24	Ильин И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
25	Васильев В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
26	Попов П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
27	Морозов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
28	Соловьев С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
29	Борисов Б.Б.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
30	Виноградов В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
31	Григорьев Г.Г.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
32	Давыдов Д.Д.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
33	Иванов И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
34	Кузнецов К.К.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
35	Лебедев Л.Л.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
36	Зайцев З.З.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
37	Смирнов С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
38	Мухоморов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
39	Ильин И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
40	Васильев В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
41	Попов П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
42	Морозов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
43	Соловьев С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
44	Борисов Б.Б.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
45	Виноградов В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
46	Григорьев Г.Г.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
47	Давыдов Д.Д.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
48	Иванов И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
49	Кузнецов К.К.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
50	Лебедев Л.Л.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
51	Зайцев З.З.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
52	Смирнов С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
53	Мухоморов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
54	Ильин И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
55	Васильев В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
56	Попов П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
57	Морозов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
58	Соловьев С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
59	Борисов Б.Б.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
60	Виноградов В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
61	Григорьев Г.Г.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
62	Давыдов Д.Д.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
63	Иванов И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
64	Кузнецов К.К.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
65	Лебедев Л.Л.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
66	Зайцев З.З.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
67	Смирнов С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
68	Мухоморов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
69	Ильин И.И.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
70	Васильев В.В.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
71	Попов П.П.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
72	Морозов М.М.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
73	Соловьев С.С.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
74	Борисов Б.Б.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1														

№ п/п	Группа	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,69	0,07	0,45	0,5	284	2	215,24	258,73	19,3	171,05	2,23	27,38	20,25	0,06							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28								
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Напиток кофейный на молоке (3,2%, 200/10)	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5	0,1	0,03				18	58,5	12,6	83,7	0,99	5,4	2,88	0,01							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Рисово	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		580	26,41	22,52	80,15	635,83	0,29	0,68	19,10	332,50	2,04	384,80	449,99	67,32	819,45	6,54	34,73	35,01	0,10							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,3	0,06	0,04	21,5	106,4		23,21	31,1	18,54	258,43	0,9	0,4	2,05	0,02							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,47	9,78	14,4	167,71	0,07	0,08	20,34	215,33		30,22	82,32	24,39	316,45	0,99	5,85	4,23	0,05							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Оладьи из пшена	120	22,95	9,72	15,75	243,44	0,38	2,64	39,6	10089,9	1,52	15,57	390,2	24,28	350,83	8,5	48,83	8,17	0,28							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Груш из яблоц	180	4,07	5,63	25,1	188,42	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,84	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2	2								
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		940	40,42	31,39	124,10	951,87	0,81	2,96	136,04	11248,43	1,52	157,14	711,46	146,90	2198,64	17,00	61,02	29,86	0,44							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		1520	66,83	53,91	204,25	1587,70	1,10	3,64	155,14	11580,93	3,56	541,94	1161,45	214,22	3018,09	23,54	95,75	64,87	0,54							

-6-

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
1.1	Мягкое сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1											
1.2	Запеченная из творога с соусом	200	27,11	13,97	30,83	362,82	0,10	0,42	0,99	92,56	0,17	253,02	337,35	37,6	216,04	0,95	42,05	15,25	0,06									
1.3	Молочный сладкий, 150/50	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85												
1.4	Чай с сахаром, 200/10	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01									
1.5	Хлеб пшеничный груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01									
1.6		590	31,68	23,03	78,95	657,64	0,19	0,50	7,59	154,66	0,32	294,17	400,79	64,62	490,64	5,36	45,28	18,15	0,08									
1.7	Хлеб ржаной пшеничный	100	1,51	4,18	8,12	76,79	0,06	0,04	10,15	267,11		24,72	45,28	20,75	270,28	0,84	0,43	4,04	0,02									
1.8	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	1,95	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	212,89	0,01	31,35	54,45	21,51	407,5	0,78	0,3	4,93	0,03									
1.9	Плов с отварной птицей, 100/180	280	36,18	17,22	39,05	465,19	0,22	0,38	3,7	891,41		34,28	405,68	79,96	555,77	2,24	44,54	3,31	0,05									
1.10	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51												
1.11	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01									
1.12	Хлеб ржаной пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01									
1.13		930	46,07	28,10	120,47	931,61	0,48	0,54	35,84	1371,41	0,01	134,15	606,31	156,07	1348,55	6,36	50,42	15,76	0,12									
Итого за блюдо		1520	77,75	51,13	199,42	1599,25	0,67	1,04	43,43	1526,07	0,33	428,32	1007,10	220,69	1839,19	11,72	95,70	33,91	0,20									

-7-





№ (инв.)	Группировка	Наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F									
1	1	Грибы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
2	2	Грибы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
3	3	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01										
4	4	Рис вареный	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02										
5	5	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	99,83	22,01	115,52	0,37	4,73	5,78	0,03										
6	6	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	1,3	22,12	0,04	125,42	116,2	31	206,66	1,01	1	9	0,03										
7	7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01										
8	8	Хлеб ржано-пшеничный	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01										
9	9	Хлеб ржано-пшеничный	575	19,65	19,86	75,27	563,23	0,20	0,55	8,69	214,62	1,16	388,84	410,63	84,26	630,08	5,96	22,72	26,71	0,11										
10	10	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	0,05	12,95	11,09		16,42	47,28	18,64	330,7	0,74	0,44	3,36	0,02										
11	11	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	1,97	4,69	9,77	89,74	0,05	0,07	19,04	221,6	0,01	41,75	53,05	23,46	349,75	1,07	0,63	6,15	0,03										
12	12	Гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72	0,07	0,15	2,1	6		14,87	189,06	24,01	350,69	2,75	0,29	7,41	0,06										
13	13	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01										
14	14	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2											
15	15	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01										
16	16	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,66	3,3	2,64	0,01										
17	17	Хлеб ржано-пшеничный	960	36,83	32,01	126,06	947,17	0,59	0,44	38,09	251,69	0,04	121,82	572,32	214,75	1629,66	13,69	10,50	24,82	0,14										
18	18		1535	56,48	51,87	201,33	1510,40	0,79	0,99	46,78	466,31	1,20	510,66	982,95	299,01	2259,74	19,65	33,22	51,53	0,25										



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Итого за день</b>																										
		1585	56,24	53,12	215,13	1574,55	1,08	0,91	75,73	1108,25	0,95	513,71	926,94	231,82	3031,92	13,90	37,72	149,75	0,73							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
5д-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5							
312М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	0,16	33,91	69,32	0,16	49,01	121,39	42,13	990,83	1,57	0,79	10,56	0,06							
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%, 200/10)	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02							
338М	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96								
	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01							
		645	23,78	21,18	82,55	521,28	0,42	0,54	44,48	606,12	0,70	260,29	474,40	127,98	1767,02	6,28	19,16	127,48	0,59							
<b>Итого за Обед</b>																										
50М/ССЖ	Салат из свежкл с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	0,08	7,61	44,7	0,14	162,33	107,88	21,9	229,26	1,22	2,7	6,6	0,02							
96М/ССЖ	Расольник домашний со сметаной, 250/10	260	2,06	3,83	13,68	98,27	0,1	0,07	16,44	213,53	0,01	25,38	62,13	24,43	472,14	0,9	0,33	5,67	0,03							
271М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	26,30	145,53	26,1	282,70	1,6	10,21	4,82	0,06							
300М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1	0,03		29,5	0,08	14,21	53,6	9,73	74,6	0,99	0,05	0,9	0,01							
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	56,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8	0,01							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
		940	32,46	31,94	132,58	953,37	0,66	0,37	31,25	502,13	0,25	253,42	452,54	103,84	1264,90	7,62	18,56	22,27	0,14							

— 188 —

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Четверг																				
Неделя 2																				
Завтрак																				
14М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8														
219М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухих фруктов, 150/50	200	27,01	13,13	33,01	363,89	0,10	0,39	0,92	80,94	0,1	239,47	331,12	40,92	178,5	1,03	42,31	12,74	0,05	
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонем, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8						8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
338М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01	
Итого за Завтрак		580	30,88	22,25	75,77	637,59	0,18	0,45	16,62	147,08	0,25	277,52	383,10	63,46	615,07	5,24	45,23	16,63	0,07	
Обед																				
32И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	0,04	0,05	31,96	66,31		40,44	36,71	19	269,08	0,75	0,33	2,88	0,02	
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8		16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04	
293К/ССЖ	Куриное филе запеченное паннированное с маслом сливочным, 100/5	105	22,44	10,17	5,45	210,6	0,17	0,26	0	42,19	0,12	24,93	216,19	28,36	278,20	1,32	27,18	0,4	0	
177К/ССЖ	Вок из овощей	180	4,11	6,62	19,73	154,96	0,18	0,35	69,8	698,66		80,03	97,47	49,63	736,62	1,88	0,93	4,78	0,05	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2,4	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Хлеб ржаной пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01	
Итого за Обед		915	40,39	30,92	117,17	923,98	0,62	0,78	117,54	1020,96	0,12	197,65	526,88	146,82	2013,43	10,08	37,20	18,25	0,13	
Итого за день		1515	71,27	53,17	192,94	1561,57	0,80	1,23	134,36	1168,04	0,37	475,17	909,98	210,28	2628,50	15,32	82,43	34,88	0,20	

-182-

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Пятница																										
Неделя 2																										
Завтрак																										
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1									
25/И	Жаркое по-домашнему (гуляш)	280	27,53	13,66	35,6	382,25	0,36	0,38	44,1	20,43		36,93	348,42	78,14	1510,14	3,01	27,54	11,06		0,07						
37/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02				12	39	8,4	55,8	0,66	3,6	1,92		0,01						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,34</b>	<b>22,41</b>	<b>75,25</b>	<b>639,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>44,20</b>	<b>79,93</b>	<b>0,15</b>	<b>55,38</b>	<b>397,56</b>	<b>90,94</b>	<b>1592,54</b>	<b>4,54</b>	<b>31,24</b>	<b>12,98</b>		<b>0,08</b>						
Обед																										
39/М/ССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	0,09	11,95	530,65	0,18	20,15	66,1	24,45	333,66	0,91	2,82	5,22		0,03						
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	2,62	4,83	12,03	102,78	0,09	0,1	39,19	296,79	0,01	53,21	65,42	27,98	486,41	1	0,47	5,98		0,03						
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	21,24	14,09	5,01	232,84	0,15	0,18	0,71	93,19	0,41	104,82	327,76	70,32	540,43	1,14	20,18	182,34		0,85						
413/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	0,05	4,8	515,4	0,09	22,12	105,72	37,66	158,9	0,94	7,36	2,94		0,05						
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28		0,01						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2		0,01						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37,20</b>	<b>32,51</b>	<b>128,67</b>	<b>960,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>57,25</b>	<b>1436,03</b>	<b>0,69</b>	<b>244,10</b>	<b>665,90</b>	<b>194,26</b>	<b>1634,40</b>	<b>6,49</b>	<b>35,98</b>	<b>199,96</b>		<b>0,98</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>69,54</b>	<b>54,92</b>	<b>203,92</b>	<b>1600,29</b>	<b>0,95</b>	<b>0,89</b>	<b>101,45</b>	<b>1515,96</b>	<b>0,84</b>	<b>299,48</b>	<b>1063,46</b>	<b>285,20</b>	<b>3226,94</b>	<b>11,03</b>	<b>67,22</b>	<b>212,94</b>		<b>1,06</b>						

13

Принято, пронумеровано 13  
Инстоб  
Директор ЛБОУ «Андреевский ВБК» т.о.  
Е.Е. Дильдикова  
Докучаевск»

