

Утверждаю

Директор школы:  
Каратаева В.И.

Приказ № 2/1 от 09.01.2025г

**Примерное десятидневное меню  
в осенне-весенний период  
для учащихся 12-18 лет**

**МОУ ООШ с.Невежкино Белинского района Пензенской области**

Составлено в соответствии с Сан Пин 2.3/2,43590-20

Методическими рекомендациями МР2.40179-20

1 день

[illegible]

|                       |                                     |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
|                       | Хлеб<br>пшеничный11/<br>18          |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
| 43<br>Москва<br>2003  | Салат из<br>белокочанной<br>капусты | 60/<br>100  | 0,85/1,41   | 3,05/5,08   | 5,41/<br>9,02   | 52,44/87,40 | 0,02/0,<br>03 |               | 19,47/32,47 |   |           | 22,42/<br>37,37 | 16,57<br>/27,61 | 9,10/15,16      | 0,31/0,5<br>1 |
|                       | Капуста<br>белокочанная47<br>,479   |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
|                       | Морковь6/10                         |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
|                       | Лимонная<br>кислота0,2/0,3          |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
|                       | Сахар –<br>песок3/5                 |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
|                       | Масло<br>растительное -<br>3/5      |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
| 376<br>Москва<br>2003 | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов   | 150/<br>200 | 0,06/0,08   | -           | 5,965/6,<br>29  | 69,65/86,55 | -             | -             | -           | - | -         | -               | -               | -               | -             |
|                       | Курага – 20/20                      |             |             |             |                 |             |               |               |             |   |           |                 |                 |                 |               |
| 109<br>Пермь          | Сахар – 20/20                       | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/<br>16,78 | 70,5/76,2   | 0,03/0.<br>05 |               |             |   | 0,33/0,42 | 6,000/<br>7,000 | 19,50/22,5      | 4,20/5,30       | 0,33/0,4<br>5 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный                   | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23  | 47/53       | 0,02/0,<br>03 |               |             |   | 0,22/0,33 | 4,000/<br>5.000 | 13,00/16,0<br>0 | 2,80/3,00       | 0,22/0,3<br>3 |
|                       | <b>Итого:</b>                       |             | 69,34/85,13 | 37,58/47,52 | 78,08/<br>93,83 | 859/1019    | 0,19/0,<br>25 | 0,05/0,0<br>7 | 20,62/3.45  |   | 0,55/0,75 | 55,29<br>/78,51 | 49,07/<br>66.11 | 21,12/<br>29,78 | 3,34/4,9<br>2 |

2 день

[illegible]

|                       |                            |             |             |             |                  |               |               |   |           |   |           |                   |                 |                 |               |
|-----------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|---|-----------|---|-----------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|
|                       | Соль1,5/1,8                |             |             |             |                  |               |               |   |           |   |           |                   |                 |                 |               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный11/<br>18 |             |             |             |                  |               |               |   |           |   |           |                   |                 |                 |               |
| 62<br>Москва<br>2003  | Яблоко свежее              | 185/<br>185 |             | 0,74/0,74   | 18,13<br>/18,13  | 63,25/63,25   |               |   | 4,35/4,35 |   |           | 18,5<br>/18,5     |                 | 2,7/2,7         | 1,85/<br>1,85 |
| 376<br>Москва<br>2003 | Кисель сухой<br>15/20      | 150/2<br>00 | 0,06/0,08   | -           | 5,965/6,<br>29   | 69,65/86,55   | -             | - | -         | - | -         | -                 | -               | -               | -             |
|                       | Сахар – 5/5                |             |             |             |                  |               |               |   |           |   |           |                   |                 |                 |               |
| 109<br>Пермь          | Хлеб ржаной                | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/16<br>,78  | 70,5/76,2     | 0,03/0.<br>05 |   |           |   | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>,000   | 19,50/22,5      | 4,20/5,30       | 0,33<br>/0,45 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный          | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23   | 47/53         | 0,02/0,<br>03 |   |           |   | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>.000   | 13,00/<br>16,00 | 2,80/3,00       | 0,22<br>0,33  |
|                       | <b>Итого:</b>              |             | 20,21/26,44 | 18,39/22,75 | 81,275/<br>92,82 | 671,01/888,72 | 0,05/<br>0,08 |   | 4,35/4,35 |   | 0,55/0,75 | 134,61/<br>157,83 | 32,5/38,5       | 17,99/<br>36,81 | 3,69<br>/4,77 |

### 3 день

[illegible]

|                      |                                |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|----------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------|-----------|------------------|-------------------|-----------------|---------------|
|                      | 5,1/5,1                        |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Масло<br>сливочное -2,1        |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Хлеб<br>пшеничный10,5<br>/14   |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Вода 15/20                     |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
| 31<br>Москва<br>2003 | Салат<br>«Пестрый»80/<br>100   | 80/<br>100  | 0,8/1,0     | 3.6/4,5     | 8,6/<br>10,08    | 70//88        | 0,02/<br>0,03 | 0,02/<br>0,03 | 2,98/3,73   |          |           | 20,44<br>/25,55  |                   | 11,88/<br>14,85 | 1,06/<br>1,33 |
|                      | Свекла<br>отварная-53/66       |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Яблоко-22/27                   |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Сахар2/2,5                     |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Масло<br>растительное -<br>4/5 |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Соль – 1,0/1,5                 |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
| 22<br>Москва<br>2003 | Чай с сахаром<br>200/<br>200   |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Чай-заварка 50                 | 200/<br>200 | 0,08/0,08   | 0,01/0,01   | 10,99/<br>10,99  | 56,85/56,85   |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Сахар – 15/15                  |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
|                      | Вода<br>питьевая150/<br>150    |             |             |             |                  |               |               |               |             |          |           |                  |                   |                 |               |
| 109                  | Хлеб ржаной                    | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/<br>16,78  | 70,5/76,2     | 0,03/0.0<br>5 |               |             |          | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>.000  | 19,50/22,5        | 4,20/5,30       | 0,33/<br>0,45 |
| 108                  | Хлеб<br>пшеничный              | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23   | 47/53         | 0,02/0,0<br>3 |               |             |          | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>.000  | 13,00/16,0<br>0   | 2,80/3,00       | 0,22/0,3<br>3 |
|                      | <b>Итого:</b>                  |             | 25,52/33,89 | 20,45/26,42 | 87,63<br>/103,62 | 680,67/828,27 | 0,22/0,3      | 0,02/0,<br>03 | 10,72/13,18 | 0,1/0,16 | 1,26/1,66 | 83,58<br>/102,93 | 237,07/<br>268,25 | 64,88/<br>78,46 | 4,69/<br>6,49 |

## 4 день

[illegible]

|                       |                            |             |             |             |                  |               |               |   |   |   |           |                   |                 |                 |               |
|-----------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|---|---|---|-----------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|
|                       | /1,5                       |             |             |             |                  |               |               |   |   |   |           |                   |                 |                 |               |
|                       | Соль1.5/1,8                |             |             |             |                  |               |               |   |   |   |           |                   |                 |                 |               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный11/<br>18 |             |             |             |                  |               |               |   |   |   |           |                   |                 |                 |               |
| 376<br>Москва<br>2003 | Кисель сухой<br>15/20      | 150/2<br>00 | 0,06/0,08   | -           | 5,965/6,<br>29   | 69,65/86,55   | -             | - | - | - | -         | -                 | -               | -               | -             |
|                       | Сахар – 5/5                |             |             |             |                  |               |               |   |   |   |           |                   |                 |                 |               |
| 109<br>Пермь          | Хлеб ржаной                | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/16<br>,78  | 70,5/76,2     | 0,03/0.<br>05 |   |   |   | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>,000   | 19,50/22,5      | 4,20/5,30       | 0,33<br>/0,45 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный          | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23   | 47/53         | 0,02/0,<br>03 |   |   |   | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>.000   | 13,00/<br>16,00 | 2,80/3,00       | 0,22<br>0,33  |
|                       | <b>Итого:</b>              |             | 20,39/26,64 | 21,39/26,74 | 76,265/9<br>0,44 | 657,81/777,94 | 0,05/0,<br>08 |   |   |   | 0,55/0,75 | 112,71/<br>135,25 | 32,5/38,5       | 17,46/<br>37,67 | 1,87/<br>2,84 |

5 день

[illegible]

|                       |                                              |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|-----------------------|----------------------------------------------|---------|------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-------------|---|-----------|-------------------|-------------|--------------|-----------|
|                       | Масло растительное1,5/1,5                    |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Соль1.5/1,8                                  |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Хлеб пшеничный11/18                          |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
| 72<br>Москва<br>2003  | Салат витаминный с растительным маслом80/100 | 80/100  | 1,2/1,5    | 3,6/4,6     | 8,8/11,0     | 72/91        | 0,02/0,03 | 0,03/0,04 | 10,96/13,70 |   |           | 30,46/38,10122,71 | 46,68/46,48 | 15,63/19,54  | 0,76/0,95 |
|                       | Капуста белокочанная56/69                    |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Морковь20/25                                 |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Яблоки 18/22                                 |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Сахар – песок4/5                             |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
|                       | Масло растительное - 4/5                     |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
| 376<br>Москва<br>2003 | Кисель сухой 15/20                           | 150/200 | 0,06/0,08  | -           | 5,965/6,29   | 69,65/86,55  | -         | -         | -           | - | -         | -                 | -           | -            | -         |
|                       | Сахар – 5/5                                  |         |            |             |              |              |           |           |             |   |           |                   |             |              |           |
| 109<br>Пермь          | Хлеб ржаной                                  | 30/40   | 2,28/3,3   | 0,24/0,30   | 14,76/16,78  | 70,5/76,2    | 0,03/0,05 |           |             |   | 0,33/0,42 | 6,000/7,000       | 19,50/22,5  | 4,20/5,30    | 0,33/0,45 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб пшеничный                               | 20/30   | 1,52/2,02  | 0,16//0,20  | 9,84/11,23   | 47/53        | 0,02/0,03 |           |             |   | 0,22/0,33 | 4,000/5,000       | 13,00/16,00 | 2,80/3,00    | 0,22/0,33 |
|                       | <b>Итого:</b>                                |         | 20,38/26,7 | 18,93/24,15 | 71,235/84,83 | 682,7/836,41 | 0,070,11  | 0,03/0,04 | 17,33/21,34 |   | 0,55/0,75 | 100,97/           | 79,18/84,98 | 33,02/49,79/ | 2,6/3,75  |

6 день

[illegible]

|                      |                                |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|----------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------------|---------------|---------------|-------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|-------------------|------------------------|
|                      | Молоко 15/20                   |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Мука<br>пшеничная -<br>5,1/5,1 |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Масло<br>сливочное -2,1        |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Хлеб<br>пшеничный10,5<br>/14   |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Вода 15/20                     |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
| 31<br>Москва<br>2003 | Салат<br>«Пестрый»80/<br>100   | 80/<br>100  | 0,8/1,0     | 3.6/4,5     | 8,6/<br>10,08     | 70//88             | 0,02/<br>0,03 | 0,02/<br>0,03 | 2,98/3,73   |           |           | 20,44<br>/25,55  |                   | 11,88/<br>14,85   | 1,06/<br>1,33          |
|                      | Свекла<br>отварная-53/66       |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Яблоко-22/27                   |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Сахар2/2,5                     |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Масло<br>растительное -<br>4/5 |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Соль – 1,0/1,5                 |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
| 22<br>Москва<br>2003 | Чай с сахаром<br>200/<br>200   |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Чай-заварка 50                 | 200/<br>200 | 0,08/0,08   | 0,01/0,01   | 10,99/<br>10,99   | 56,85/56,85        |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Сахар – 15/15                  |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
|                      | Вода<br>питьевая150/<br>150    |             |             |             |                   |                    |               |               |             |           |           |                  |                   |                   |                        |
| 109                  | Хлеб ржаной                    | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/<br>16,78   | 70,5/76,2          | 0,03/0.0<br>5 |               |             |           | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>,000  | 19,50/22,5        | 4,20/5,30         | 0,33/<br>11.980,4<br>5 |
| 108                  | Хлеб<br>пшеничный              | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23    | 47/53              | 0,02/0,0<br>3 |               |             |           | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>.000  | 13,00/16,0<br>0   | 2,80/3,00         | 0,22/0,3<br>3          |
|                      | <b>Итого:</b>                  |             | 47,47/74,81 | 23,41/31,59 | 120,43/<br>157.09 | 833,44/<br>1105,79 | 3,01/<br>7,45 | 0,02/<br>0,03 | 17,17/22,85 | 0,17/0,26 | 6,26/9.16 | 193,89/<br>269,3 | 566,07<br>/760,25 | 167,94/<br>236,85 | 8,46/                  |

7 день

[illegible]

|                       |                                   |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|---|------------|---|---------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|
|                       | Хлеб<br>пшеничный11/<br>18        |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
| 38<br>Москва<br>2003  | Салат из<br>моркови с<br>яблоками | 100/<br>100 | 1,08/1,08  | 0,18/0,18       | 8,62/<br>8,62   | 40,40/40,40  | 0,05/0<br>,05 |   | 6,25/6,25  |   |               | 24,28/<br>24,28 | 44,00<br>/44,00  | 30,75/30,<br>75 | 1,08/1,0<br>8 |
|                       | Яблоко 25/25                      |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|                       | Морковь75/75                      |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|                       | Сахар –песок<br>1/1               |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|                       |                                   |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
| 376<br>Москва<br>2003 | Чай с сахаром                     | 200/<br>200 | 0,08/0,08  | 0,01/0,01       | 10,99/10,9<br>9 | 56,85/56,85  | -             | - | -          | - | -             | -               | -                | -               | -             |
|                       | Чай чёрный<br>0,50/0,50           |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|                       | Вода питьевая<br>150/150          |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
|                       | Сахар – 15/15                     |             |            |                 |                 |              |               |   |            |   |               |                 |                  |                 |               |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный                 | 20/30       | 1,52/2,02  | 0,16//0,2<br>0  | 9,84/11,23      | 47/53        | 0,02/0<br>,03 |   |            |   | 0,22/0,3<br>3 | 4,000/<br>5.000 | 13,00/16,<br>00  | 2,80/3,00       | 0,22/0,3<br>3 |
|                       | <b>Итого:</b>                     |             | 16,5/21,26 | 17,38/22,<br>32 | 81,78/<br>95,51 | 525,58/601,7 | 0,16/0<br>,19 | - | 12,85/14.5 |   | 0,22/0,3<br>3 | 48,77<br>/54,83 | 110,36/<br>126.7 | 58,18/<br>65,57 | 2,33/2,8      |

8 день

[illegible]

|                       |                                   |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------------|---------------|---------------|------------|-----|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
|                       | /2                                |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Соль1.5/1,8                       |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный11/<br>18        |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
| 43<br>Москва<br>2003  | Винегрет<br>овощной               | 60/<br>100  | 0,82/1,36   | 3,71/6,18   | 5,06/<br>8,44    | 56,88/94,8         | 0,04/0,<br>06 |               | 6.15/10,25 | 0/0 |                | 13,92<br>/23,20 | 26,98/<br>44,97 | 12,45/<br>20,75 | 0,51<br>/0,85 |
|                       | Картофель15/25                    |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Морковь9/15                       |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Огурцы<br>соленые 12/20           |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Лук<br>репчатый9/19               |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Масло<br>растительное -<br>3,6/6  |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Свекла<br>столовая12/20           |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
| 376<br>Москва<br>2003 | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов | 200/<br>200 | 0,59/0,59   | -           | 28,22<br>/28,22  | 116/116            | -             | -             | -          | -   | -              | -               | -               | -               | -             |
|                       | Кислота<br>лимонная0,2/0,2        |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
|                       | Смесь из<br>сухофруктов–<br>20/20 |             |             |             |                  |                    |               |               |            |     |                |                 |                 |                 |               |
| 109<br>Пермь          | Сахар – 20/20                     | 30/40       | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/<br>16,78  | 70,5/76,2          | 0,03/0.<br>05 |               |            |     | 0,33/0,42      | 6,000/<br>7,000 | 19,50/22,5      | 4,20/5,30       | 0,33/<br>0,45 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный                 | 20/30       | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23   | 47/53              | 0,02/0,<br>03 |               |            |     | 0,22/0,33      | 4,000/<br>5.000 | 13,00/16,0<br>0 | 2,80/3,00       | 0,22<br>/0,33 |
|                       | <b>Итого:</b>                     |             | 69,94/85,59 | 38,24/48,62 | 100,58<br>/106,8 | 909,79/<br>1056,01 | 0,21/<br>0,27 | 0,05/<br>0,07 | 7,3/12,23  | -   | 0,55/0,07<br>5 | 46,79/<br>64,34 | 56,48/<br>83,47 | 24,47<br>/35,37 | 3,54/<br>5,26 |

9 день

[illegible]

|                       |                                                  |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|-----------------------|--------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------------|--------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|-----------------|---------------|
|                       | припущенного<br>лука1,5/15                       |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Молоко 15/20                                     |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Мука<br>пшеничная -<br>5,1/5,1                   |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Масло<br>сливочное -2,1                          |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Хлеб<br>пшеничный10,5<br>/14                     |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Вода 15/20                                       |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
| 72<br>Москва<br>2003  | Салат карт. с<br>раст. маслом и<br>зел. горошком | 1/100      | 1,7/1,7     | 8,55/8,55   | 9,28/9,2<br>8     | 123/123            | 0,07/0,07   | 12,38/12,38 |           | 0,13/0,13 | 20,08/2<br>0,08  | 46,68/46,4<br>8   | 18,35/18,3<br>5 | 0,75/0,7<br>5 |
|                       | Картофель –<br>56,5                              |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Огурцы<br>соленые – 31,33                        |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Лук репчатый –<br>11,83                          |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Зеленый<br>горошек – 25,67                       |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Масло<br>растительное -<br>8,33                  |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Соль – 1,0                                       |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
| 394<br>Москва<br>2003 | Компот из<br>смеси<br>сухофруктов                |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Курага – 20/20                                   | 15020<br>0 | 0,59/0,63   |             | 28,22/32<br>,4    | 116/124            |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Сахар – 20/20                                    |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
|                       | Лимонная<br>кислота -<br>0,02/0.02               |            |             |             |                   |                    |             |             |           |           |                  |                   |                 |               |
| 109<br>Пермь          | Хлеб ржаной                                      | 30/40      | 2,28/3,3    | 0,24/0,30   | 14,76/16<br>,78   | 70,5/76,2          | 0,03/0.05   |             |           | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>,000  | 19,50/22,5        | 4,20/5,30       | 0,33/0,4<br>5 |
| 108<br>Пермь          | Хлеб<br>пшеничный                                | 20/30      | 1,52/2,02   | 0,16//0,20  | 9,84/11,<br>23    | 47/53              | 0,02/0,03   |             |           | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>,000  | 13,00/16,0<br>0   | 2,80/3,00       | 0,22/0,3<br>3 |
|                       | <b>Итого:</b>                                    |            | 31,15/40,38 | 29,18/33,82 | 118,09/1<br>39,03 | 885,16/1016,5<br>1 | 0,307/0,389 | 31,14/33,88 | 0,10/0,16 | 2,46/2,88 | 98,33/1<br>17,21 | /233,7125<br>2,18 | 51,35/56,9<br>1 | 7,7110,5<br>2 |

## 10 день

| № по сборнику   | Наименование блюда                 | Выход   | Пищевая ценность |           |             | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) |          |             |   |   | Минеральные вещества ( мг) |        |            |           |
|-----------------|------------------------------------|---------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|----------------|----------|-------------|---|---|----------------------------|--------|------------|-----------|
|                 |                                    |         | белки            | жиры      | углеводы    |                         | B1             | B2       | C1          | A | E | Ca                         | P      | Mg         | Fe        |
|                 | Обед                               |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
| 69 Москва 2003  | Суп с рыбными консервами(сайра)    | 250/300 | 3,42/4,10        | 3,91/4,69 | 4,09/4,91   | 101,82/122,18           |                |          | 6,37/7,64   |   |   | 55,82/66,98                |        | 8,98/20,38 | 1,06/1,51 |
|                 | Лавровый лист0,01/0,01             |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Вода-188/226                       |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Картофель - 75/75                  |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Консервы рыбные (сайра)25,77/36,08 |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Масло подсолнечное- 2,5/3,5        |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Морковь - 16,67/23,33              |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Лук репчатый – 10/14               |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Соль иодированная – 1,67/2,33      |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Крупа рисовая5,83/8,17             |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
| 291 Москва 2003 | Плов с курицей                     | 120/150 | 12,9/14,1        | 6,08/7,08 | 30,77/33,27 | 221,1/289,11            |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Рис42/50                           |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Курица54,4/64,4                    |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Томатная паста2,4/3                |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Лук репчатый9/12                   |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Морковь9/12                        |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Масло растительное– 6/8            |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
|                 | Соль – 1/1,2                       |         |                  |           |             |                         |                |          |             |   |   |                            |        |            |           |
| 40              | Салат                              | 80/     | 1,2/1,5          | 3,6/4,6   | 8,8/11,0    | 72/91                   | 0,02/0,        | 0,03/0,0 | 10,96/13,70 |   |   | 30,46                      | 44,48/ | 15,63/19,5 | 0,76/     |

|                      |                                               |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|----------------------|-----------------------------------------------|-------------|------------|------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|-----------|------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Москва<br>2004       | витаминовый с<br>растительным<br>маслом80/100 | 100         |            |            |                 |               | 03            | 4             |             |  |           | /38,10           | 46,48           | 4               | 0,95          |
|                      | Капуста<br>белокочанная56<br>/69              |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Морковь20/25                                  |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Яблоки 18/22                                  |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Сахар –<br>песок4/5                           |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Масло<br>растительное -<br>4/5                |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
| 22<br>Москва<br>2003 | Чай с сахаром                                 | 200/<br>200 | 0,08/0,08  | 0,01/0,01  | 10,99/<br>10,99 | 56,85/56,85   |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Сахар 15, /15                                 |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Вода<br>питьевая190/<br>190                   |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
|                      | Чай-заварка<br>50/50                          |             |            |            |                 |               |               |               |             |  |           |                  |                 |                 |               |
| 109                  | Хлеб ржаной                                   | 30/40       | 2,28/3,3   | 0,24/0,30  | 14,76/16<br>,78 | 70,5/76,2     | 0,03/0.<br>05 |               |             |  | 0,33/0,42 | 6,000/7<br>,000  | 19,50/22,5      | 4,20/5,30       | 0,33<br>/0,45 |
| 108                  | Хлеб<br>пшеничный                             | 20/30       | 1,52/2,02  | 0,16//0,20 | 9,84/11,<br>23  | 47/53         | 0,02/0,<br>03 |               |             |  | 0,22/0,33 | 4,000/5<br>,000  | 13,00/16,0<br>0 | 2,80/3,00       | 0,22<br>/0,33 |
|                      | <b>Итого:</b>                                 |             | 21,4/33,02 | 14/16,88   | 79,25/<br>88,18 | 569,27/688,34 | 0,07/0,<br>11 | 0,03<br>/0,04 | 17,33/21,34 |  | 0,55/0,75 | 96,28/1<br>17,08 | 76,98/<br>84,98 | 31,61/<br>48,18 | 2,37<br>/3,24 |