

СОГЛАСОВАНО: ТО Роспотребнадзора РД в Ахтынском  
районе Касимов А.С.

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР:  
Директор МКОУ "Рутульская СОШ №1 им.И.Г.Гусейнова"

Таибов Я.Г.

| 1 - день           |                                |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |             |
|--------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд              | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |               |              | Минеральные вещества, мг. |               |               |             |
|                    |                                |             | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | А             | С            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|                    | <b>Завтрак</b>                 |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               | 3,95        |
| 679                | Каша гречневая вязкая          | 150         | 3,23             | 4,5          | 20,78         | 139,5                          | 0,28           | 0,045         | 12           | 150,6                     | 218,6         | 52,7          | 2,6         |
| 536/05             | Сосиска отварная               | 40          | 5,2              | 10           | 10,6          | 89,6                           |                | 43            | 0,54         | 12,8                      | 84,8          | 10,67         | 0,96        |
|                    | Овощи свежие в<br>ассортименте | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,56          | 8,4                            | 0,02           | 0             | 6            | 14,4                      | 9,12          | 7,35          | 0,36        |
| 1035/05            | чурек                          | 30          | 84               | 0,47         | 23,65         | 85,63                          | 0,05           |               |              | 7,47                      | 43,47         | 8,28          | 0,63        |
| 959/05             | Какао со сгуш. молоком         | 200         | 3,52             | 3,72         | 25,49         | 145,2                          | 0,09           | 0,01          | 0,54         | 63,65                     | 50            | 10,5          | 0,24        |
|                    | <b>Итого</b>                   | <b>480</b>  | <b>96,43</b>     | <b>18,75</b> | <b>82,08</b>  | <b>468,33</b>                  | <b>0,44</b>    | <b>43,055</b> | <b>19,08</b> | <b>248,92</b>             | <b>405,99</b> | <b>89,5</b>   | <b>4,79</b> |
|                    | <b>Обед</b>                    |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |             |
| 42/2004            | Салат из свежей капусты        | 100         | 1,41             | 5,08         | 9,02          | 87,4                           | 0,03           |               | 32,45        | 37,37                     | 27,61         | 15,16         | 0,51        |
| 412 005            | Плов из птицы                  | 130         | 20,3             | 17           | 35,69         | 377                            | 0,06           | 48            | 0,01         | 45,1                      | 199,3         | 47,5          | 2,19        |
| 2006/05            | Суп картоф.с горохом           | 250         | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                         | 0,23           |               | 5,81         | 58,08                     | 87,18         | 35,3          | 2,03        |
| 679/05             | Компот из кураги               | 150         | 0,78             |              | 20,2          | 80,58                          | 0,01           |               | 1,08         | 6,4                       | 3,6           |               | 0,18        |
|                    | Хлеб ржаной                    | 40          | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                           |                |               |              |                           |               |               |             |
| 847/05             | яблоко                         | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                             | 0,06           | 0,2           |              | 38                        | 17            | 11            | 0,4         |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>770</b>  | <b>31,02</b>     | <b>28,24</b> | <b>104,4</b>  | <b>793,33</b>                  | <b>0,39</b>    | <b>48,2</b>   | <b>39,35</b> | <b>184,95</b>             | <b>334,69</b> | <b>108,96</b> | <b>5,31</b> |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>                  | <b>1250</b> | <b>127,45</b>    | <b>46,99</b> | <b>186,48</b> | <b>1261,66</b>                 | <b>0,83</b>    | <b>91,255</b> | <b>58,43</b> | <b>433,87</b>             | <b>740,68</b> | <b>198,46</b> | <b>10,1</b> |

2 - день

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                                | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины, мг.  |               |               | Минеральные вещества, мг. |               |               |             |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |                                                  |             | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | А             | С             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|                    | <b>Завтрак</b>                                   |             |                  |              |               |                                |                |               |               |                           |               |               |             |
| 93                 | Каша дружба на цельном молоке с маслом сливочным | 200         | 6,08             | 11,18        | 33,48         | 260                            | 0,1            | 0,054         | 0,2           | 133,4                     | 156,7         | 37,2          | 1,49        |
| 424/05             | Яйцо отварное                                    | 1           | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                             | 0,03           | 0,1           |               | 22                        | 76,8          | 4,8           | 1           |
| 943                | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,2              |              | 14            | 28                             |                |               |               | 6                         |               |               | 0,4         |
| 1035               | Чурек                                            | 40          | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                         | 0,067          |               | 10            | 12                        | 28            | 8             | 0,5         |
|                    | Кондитерские изд.                                | 50          | 3,22             | 3,42         | 20,22         | 11,32                          | 0,02           | 0             | 0             | 10,82                     | 0,37          | 1,25          | 0,03        |
|                    | <b>Итого</b>                                     | <b>491</b>  | <b>18,44</b>     | <b>19,67</b> | <b>91,65</b>  | <b>476,49</b>                  | <b>0,217</b>   | <b>0,154</b>  | <b>10,2</b>   | <b>184,22</b>             | <b>261,87</b> | <b>51,25</b>  | <b>3,42</b> |
|                    | <b>Обед</b>                                      |             |                  |              |               |                                |                |               |               |                           |               |               |             |
| 332 010            | Салат из свеклы                                  | 60          | 0,86             | 3,65         | 5,02          | 56,34                          | 0,01           |               | 5,7           | 21,09                     | 24,58         | 12,54         | 0,8         |
| 2 002 005          | Суп картофельный с горохом                       | 250         | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                         | 0,1            |               | 8,33          | 38,08                     | 87,18         | 35,3          | 1,03        |
| 608 205            | Котлеты из говядины                              | 50          | 7,78             | 5,68         | 17,92         | 114,38                         | 0,05           | 14,37         | 0,075         | 21,88                     | 83,07         | 16,07         | 0,75        |
| 6 792 005          | Макароны отварные                                | 150         | 5,52             | 4,52         | 4,7           | 221                            | 0,05           | 43            | 0,02          | 54,5                      | 132,9         | 200,3         | 1,62        |
| 686/2005           | Компот из кураги                                 | 200         | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                         |                |               | 0,41          | 4,14                      | 29,2          | 22,96         | 0,68        |
|                    | Хлеб пшеничный                                   | 50          | 0,45             | 0,45         | 24,9          | 606,75                         | 0,08           | 0             | 0             |                           |               |               | 0,8         |
|                    | Пряник                                           | 50          | 2,2              | 1,45         | 3,55          | 166,5                          |                |               |               |                           |               |               |             |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>810</b>  | <b>23,34</b>     | <b>21,03</b> | <b>99,11</b>  | <b>1407,16</b>                 | <b>0,29</b>    | <b>57,37</b>  | <b>14,535</b> | <b>139,69</b>             | <b>356,93</b> | <b>287,17</b> | <b>5,68</b> |
|                    | <b>Всего:</b>                                    | <b>1301</b> | <b>41,78</b>     | <b>40,7</b>  | <b>190,76</b> | <b>1883,65</b>                 | <b>0,507</b>   | <b>57,524</b> | <b>24,735</b> | <b>323,91</b>             | <b>618,8</b>  | <b>338,42</b> | <b>9,1</b>  |

### 3 - день

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                    | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |        |        | Минеральные вещества, мг. |        |        |       |
|--------------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                    |                                      |       | Б                | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | А      | С      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|                    | <b>Завтрак</b>                       |       |                  |       |        |                                |                |        |        |                           |        |        |       |
| 438/2005           | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150   | 14,47            | 22,16 | 2,65   | 267,93                         | 0,1            | 345    | 0,25   | 114,2                     | 260,5  | 19,5   | 2,94  |
| 12                 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60    | 1,73             | 3,71  | 4,82   | 59,58                          | 0,06           | 0      | 5,58   | 11,2                      | 3,47   | 11,72  | 0,4   |
| 42                 | Сыр порциями                         | 10    | 2,32             | 2,95  | 0      | 36,4                           | 0              | 26     | 0,07   | 88                        | 50     | 3,5    | 0,1   |
| 943                | Чай с сахаром                        | 200   | 0,2              | 0     | 14     | 28                             | 0              | 0      | 0      | 6                         | 0      | 0      | 0,4   |
|                    | Хлеб ржаной                          | 50    | 3,3              | 0,6   | 16,7   | 87                             | 0,08           | 0      | 0      | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 1     |
|                    | Кондитерские изделия(вафля)          | 50    | 3,22             | 3,42  | 20,22  | 115,32                         | 0,02           | 0      | 0      | 10,82                     | 0,37   | 1,25   | 0,03  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | 520   | 25,24            | 32,84 | 58,39  | 594,23                         | 0,26           | 371    | 5,9    | 241,72                    | 357,84 | 52,47  | 4,87  |
|                    | <b>Обед</b>                          |       |                  |       |        |                                |                |        |        |                           |        |        |       |
| 204                | Суп картофель .с перловой круппой    | 200   | 2                | 2,23  | 13,6   | 83,6                           | 0,08           | 0      | 6,66   | 20,72                     | 69,88  | 21,2   | 0,81  |
| 3 552 005          | Рис отварной рассып                  | 150   | 3,6              | 5,85  | 28,35  | 180                            | 0,045          | 0,045  | 0,113  | 1,755                     | 89     | 27,98  | 0,765 |
| 637                | Птица отварная                       | 80    | 16,88            | 10,88 |        | 165                            | 0,03           | 16     |        | 31,2                      | 114,4  | 16     | 1,44  |
| 547-2010           | Салат из морк.с ябл и изюмом         | 50    | 0,44             | 3,6   | 8,53   | 67,36                          | 0,025          | 0,285  | 13,025 | 17,85                     | 20,3   | 11,71  | 0,745 |
| 686/05             | Компот из кураги                     | 150   | 0,78             |       | 20,02  | 80,58                          | 0,01           |        | 1,08   | 6,4                       | 3,6    |        | 0,18  |
|                    | Хлеб ржаной                          | 50    | 3,3              | 0,6   | 16,7   | 87                             | 0,08           | 0      | 0      | 11,5                      | 43,5   | 16,5   | 1     |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                        | 680   | 27               | 23,16 | 87,2   | 663,54                         | 0,27           | 16,33  | 20,878 | 89,425                    | 340,68 | 93,39  | 4,94  |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>                        | 1200  | 52,24            | 56    | 145,59 | 1257,77                        | 0,53           | 387,33 | 26,778 | 331,145                   | 698,52 | 145,86 | 9,81  |

**4 - день**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                      | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |              |               | Минеральные вещества, мг. |               |               |              |
|--------------------|----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                                        |             | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | А            | С             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                    | <b>Завтрак</b>                         |             |                  |              |               |                                |                |              |               |                           |               |               |              |
| 6 792 005          | Каша пшеничная<br>рассыпчатая          | 100         | 4,95             | 3,28         | 26,45         | 160,28                         | 0,11           | 0,02         |               | 1,22                      | 121           |               | 2            |
| 12                 | Салат и кукурузы конс.                 | 60          | 1,73             | 3,71         | 4,82          | 59,58                          | 0,06           | 0            | 5,58          | 11,2                      | 3,47          |               | 0,4          |
| 41                 | Масло порц.                            | 10          | 2,32             | 4,1          | 2,95          |                                |                |              |               |                           |               |               |              |
| 943                | Чай с сахаром                          | 200         | 0,2              | 0            | 14            | 28                             | 0              | 0            | 0             | 6                         | 0             | 0             | 0,4          |
| 1350               | чурек                                  | 50          | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                         | 0,067          |              |               | 9,69                      | 34,77         | 6,63          | 0,51         |
|                    | пряник                                 | 40          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                             |                |              |               | 10                        | 75            | 0             |              |
|                    | <b>Итого</b>                           | <b>460</b>  | <b>13,44</b>     | <b>11,96</b> | <b>81,67</b>  | <b>409,03</b>                  | <b>0,237</b>   | <b>0,02</b>  | <b>5,58</b>   | <b>38,11</b>              | <b>234,24</b> | <b>6,63</b>   | <b>3,31</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                            |             |                  |              |               |                                |                |              |               |                           |               |               |              |
| 332 010            | Салат из огурцов свеж.                 | 60          | 0,86             | 3,65         | 5,02          | 56,34                          | 0,01           |              | 5,7           | 21,09                     | 24,58         | 7,98          | 0,34         |
| 2 002 005          | Суп картофельный.с круппой<br>перловой | 250         | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                         | 0,1            |              | 8,33          | 38,08                     | 87,18         | 22,8          | 1,04         |
| 608 205            | Рыба запеченная в омлете               | 50          | 7,78             | 5,68         | 17,92         | 114,38                         | 0,05           | 14,37        | 0,075         | 21,88                     | 83,07         | 27,75         | 1,01         |
| 6 792 005          | Пюре картофельное                      | 150         | 5,52             | 4,52         | 4,7           | 221                            | 0,05           | 43           | 0,02          | 54,5                      | 132,9         | 43,84         | 1,4          |
| 686/2005           | Компот из свежих плодов                | 200         | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                         |                |              | 0,41          | 4,14                      | 29,2          | 5,4           | 0,9          |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 50          | 0,45             | 0,45         | 24,9          | 606,75                         | 0,08           | 0            | 0             |                           |               |               | 8            |
|                    | Фрукты яблоко                          | 50          | 2,2              | 1,45         | 3,55          | 166,5                          |                |              |               |                           |               | 10            | 0            |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>810</b>  | <b>23,34</b>     | <b>21,03</b> | <b>99,11</b>  | <b>1407,16</b>                 | <b>0,29</b>    | <b>57,37</b> | <b>14,535</b> | <b>139,69</b>             | <b>356,93</b> | <b>117,77</b> | <b>12,69</b> |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>                          | <b>1270</b> | <b>36,78</b>     | <b>32,99</b> | <b>180,78</b> | <b>1816,19</b>                 | <b>0,527</b>   | <b>57,39</b> | <b>20,115</b> | <b>177,8</b>              | <b>591,17</b> | <b>124,4</b>  | <b>16</b>    |

**5 - день**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                        | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг.  |        |        | Минеральные вещества, мг. |        |        |      |
|--------------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                    |                                          |       | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | А      | С      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |       |                  |       |        |                            |                |        |        |                           |        |        |      |
| 4632005            | Сырники из творога со<br>сгущ.молоком    | 130   | 26,85            | 18,53 | 16,67  | 345,23                     | 0,13           | 83,36  | 0,45   | 227,86                    | 333,6  | 38,03  |      |
| 412002             | Масло порциями                           | 10    |                  | 8,2   | 0,1    | 75                         |                | 59     |        | 1                         | 2      |        |      |
| 9442005            | Чай с лимоном                            | 200   | 0,02             | 0     |        | 17,2                       | 91             |        |        |                           |        |        |      |
| 1 035              | чурек                                    | 50    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 114,17                     | 0,067          |        |        | 9,69                      | 34,77  | 6,63   | 0,51 |
|                    | <b>Итого:</b>                            | 390   | 30,71            | 27,2  | 40,42  | 551,6                      | 91,197         | 142,36 | 0,45   | 238,55                    | 370,37 | 44,66  | 0,51 |
|                    | <b>Обед</b>                              |       |                  |       |        |                            |                |        |        |                           |        |        |      |
| 332010             | Салат из свеклы                          | 60    | 0,86             | 3,65  | 5,02   | 56,34                      | 0,01           |        | 5,7    | 21,09                     | 24,58  | 12,54  | 0,8  |
| 2082005            | Суп картофельный с<br>макаронными издел. | 250   | 2,69             | 2,84  | 17,14  | 104,75                     | 0,11           |        | 8,25   | 24,6                      | 66,65  | 27     | 1,09 |
| 6792005            | Каша пшеничная рассыпчатая               | 100   | 4,95             | 3,28  | 26,45  | 160,28                     | 0,11           | 0,02   |        | 1,22                      | 121    | 0,03   | 2,43 |
| 6372005            | Птица отварная                           | 80    | 16,88            | 10,88 |        | 165                        | 0,03           | 16     |        | 31,2                      | 114,4  | 16     | 1,44 |
| 859/2015           | Компот из свежих плодов                  | 200   | 0,2              | 0,2   | 22,3   | 110                        | 0,26           | 0,1    | 20,3   | 14,72                     | 4,4    | 5,4    | 0,9  |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 23,65                      | 0,067          |        |        |                           |        |        |      |
| 8452005            | Фрукты яблоко                            | 150   | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                         | 0,03           | 0      | 75,8   | 2,2                       | 0,03   | 10     | 0    |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                            | 880   | 29,82            | 21,72 | 104,36 | 667,02                     | 0,617          | 16,12  | 110,05 | 95,03                     | 331,06 | 70,97  | 6,66 |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>                            | 1270  | 60,53            | 48,92 | 144,78 | 1218,62                    | 91,814         | 158,48 | 110,5  | 333,58                    | 701,43 | 115,63 | 7,17 |

**6 - день**

| №<br>рецептуры | Наименование<br>блюد                 | Мас<br>са   | Пищевые вещества |             |               | тическ<br>ая<br>ценно | Витамины, мг.  |              |              | Минеральные вещества, мг. |               |              |             |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |                                      |             | Б                | Ж           | У             |                       | В <sub>1</sub> | А            | С            | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                | <b>Завтрак</b>                       |             |                  |             |               |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
| 5 362 005      | омлет                                | 80          |                  |             |               |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
| 3 362 010      | Капуста тушеная                      | 50          | 0,93             | 2,16        | 11,51         | 71,18                 | 0,08           | 10,5         | 10,5         | 7,32                      | 39,86         | 14,66        | 0,58        |
|                | Яйцо диетич.<br>варенная в<br>крутую | 40          |                  |             |               |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
| 943            | Чай с сахаром                        | 200         | 0,2              | 0           | 14            | 28                    | 0              | 0            | 0            | 6                         | 0             | 0            | 0,4         |
| 1035/05        | чурек                                | 40          | 3,84             | 0,47        | 23,65         | 114,17                | 0,067          |              |              | 12                        | 2,4           |              | 0,8         |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>410</b>  | <b>4,97</b>      | <b>2,63</b> | <b>49,16</b>  | <b>213,35</b>         | <b>0,147</b>   | <b>10,5</b>  | <b>10,5</b>  | <b>25,32</b>              | <b>42,26</b>  | <b>14,66</b> | <b>1,78</b> |
|                | <b>Обед</b>                          |             |                  |             |               |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
| 422 010        | салат из<br>белокачанной             | 60          | 0,85             | 3,05        | 5,19          | 51,54                 | 0,05           |              | 16,76        | 18,68                     | 34,61         | 16,26        | 0,75        |
| 208            | Суп<br>гуляш из                      | 250         | 2,69             | 2,84        | 17,14         | 104,75                | 0,11           | 0            | 8,25         | 24,6                      | 66,65         | 27           | 1,09        |
|                | отварного мяса                       | 100         |                  |             |               |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
|                | Сок натуральный                      | 200         | 1                | 0           | 23,4          | 94,25                 | 0,03           | 0,01         | 4,01         | 16,04                     | 1,01          | 20,12        | 0,4         |
| 579            | каша пшеничная<br>рассыпчатая        |             |                  |             | 6             |                       |                |              |              |                           |               |              |             |
| 13,5           | чурек                                | 40          | 3,84             | 0,47        | 23,65         | 114,17                | 0,067          |              |              | 12                        | 2,4           |              | 0,8         |
| 847            | Фрукты свежие<br>целиком             | 100         | 0,4              | 0,4         | 9,8           | 47                    | 0,03           | 0            | 10           | 10                        | 75,8          | 0            | 2,2         |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>750</b>  | <b>8,78</b>      | <b>6,76</b> | <b>85,18</b>  | <b>411,71</b>         | <b>0,287</b>   | <b>0,01</b>  | <b>39,02</b> | <b>81,32</b>              | <b>180,47</b> | <b>63,38</b> | <b>5,24</b> |
|                | <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1160</b> | <b>13,75</b>     | <b>9,39</b> | <b>134,34</b> | <b>625,06</b>         | <b>0,434</b>   | <b>10,51</b> | <b>49,52</b> | <b>106,64</b>             | <b>222,73</b> | <b>78,04</b> | <b>7,02</b> |

**7 - день**

| № рецептуры | Наименование блюд                       | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг.  |       |         | Минеральные вещества, мг. |        |        |        |
|-------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|--------|
|             |                                         |       | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | А     | С       | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |
|             | <b>Завтрак</b>                          |       |                  |       |        |                            |                |       |         |                           |        |        |        |
| 442         | Омлет с сыром                           | 150   | 20,64            | 24,95 | 3,05   | 320,18                     | 0,12           | 0,32  | 0,48    | 396,3                     | 241,94 | 21,03  | 5,51   |
| 304         | Масло порц.                             | 10    | 6,24             | 6,1   | 19,7   | 158,64                     |                |       |         |                           |        |        |        |
| 681         | Чай с сахаром                           | 200   |                  |       |        |                            | 0,067          |       |         | 9,69                      | 34,77  | 6,63   | 0,51   |
| 1035        | чурек                                   | 50    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 114,17                     |                |       |         |                           |        |        |        |
| 943         | пряник                                  | 40    | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5                      |                |       |         |                           |        |        |        |
|             | <b>Итого:</b>                           | 450   | 32,92            | 32,97 | 84,95  | 759,49                     | 0,187          | 0,32  | 0,48    | 405,99                    | 276,71 | 27,66  | 6,02   |
|             | <b>Обед</b>                             |       |                  |       |        |                            |                |       |         |                           |        |        |        |
|             | Салат из зеленого горошка               | 100   | 2,98             | 5,19  | 6,25   | 83,6                       | 0,11           |       | 11      | 21,45                     | 59,95  | 20,8   | 0,68   |
| 42/04       | Борщ из капусты картошки с<br>говядиной | 250   | 2,52             | 4,65  | 19,12  | 150                        | 0,06           |       | 10,29   | 44,38                     | 53,23  | 26,25  | 1,19   |
| 206         | Рис отварной                            | 150   | 3,6              | 5,85  | 28,35  | 180                        | 0,045          | 0,045 | 0,113   | 1,755                     | 89     | 27,98  | 0,765  |
| 244         | Гуляш                                   | 80    | 19,72            | 17,89 | 4,76   | 168,2                      | 0,17           | 0     | 1,28    | 24,36                     | 194,69 | 26,01  | 2,32   |
| 859         | Компот из свежих плодов                 | 200   | 0,2              | 0,2   | 22,3   | 110                        | 0,26           | 0,1   | 20,3    | 14,72                     | 4,4    | 5,4    | 0,9    |
| 10 352 005  | Хлеб пшеничный                          | 40    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 23,65                      | 0,067          |       |         |                           |        |        |        |
|             | Фрукты яблоко                           | 150   | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                         | 10             | 0     | 75,8    | 2,2                       | 0,03   | 10     | 0      |
|             | <b>итого</b>                            | 970   | 33,26            | 34,65 | 114,23 | 762,45                     | 10,712         | 0,145 | 118,783 | 108,865                   | 401,3  | 116,44 | 5,855  |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                           | 1420  | 66,18            | 67,62 | 199,18 | 1521,94                    | 10,899         | 0,465 | 119,263 | 514,855                   | 678,01 | 144,1  | 11,875 |

**8 - день**

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |               |              | Минеральные вещества, мг. |               |               |              |
|--------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                                  |             | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | А             | С            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                    | <b>Завтрак</b>                   |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |              |
| 122020             | Салат из кукурузы (консерв)      | 60          | 1,73             | 3,71         | 4,82          | 59,58                          | 0,06           |               | 5,58         | 11,2                      | 3,48          | 11,72         | 0,4          |
| 438205             | Омлет натуральный с маслом слив. | 150         | 14,24            | 21,24        | 2,63          | 258,75                         | 0,13           | 452           | 0,33         | 113,79                    | 259,87        | 19,48         | 3,91         |
| 9592005            | Какао с молоком                  | 150         | 2,64             | 2,79         | 19,12         | 108,9                          | 0,04           | 0,01          | 1,3          | 91,5                      | 67,5          | 14            | 0,56         |
| 10352005           | Чурек                            | 40          | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                         | 0,067          |               |              | 9,69                      | 34,77         | 6,63          | 0,51         |
|                    | <b>ИТОГО</b>                     | <b>400</b>  | <b>22,45</b>     | <b>28,21</b> | <b>50,22</b>  | <b>541,4</b>                   | <b>0,297</b>   | <b>452,01</b> | <b>7,21</b>  | <b>226,18</b>             | <b>365,62</b> | <b>51,83</b>  | <b>5,38</b>  |
|                    | <b>ОБЕД</b>                      |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |              |
|                    | Овощи свеж. по сезону            | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,56          | 8,4                            | 0,02           | 0             | 6            | 14,2                      | 9,12          | 7,35          | 0,36         |
| 170.05             | Борщ из св. кап и картошки       | 250         | 2,52             | 4,65         | 19,12         | 150                            | 0,06           |               | 10,29        | 44,38                     | 53,23         | 26,25         | 1,19         |
| 679/05             | Каша пшенич.рассыпчатая          | 100         | 4,95             | 3,28         | 26,45         | 160,28                         | 0,11           | 0,02          |              | 1,22                      | 121           | 0,03          | 2,43         |
| 274                | Мяса тушенное с овощами в соусе  | 170         | 16,2             | 12,38        | 11,3          | 228                            | 0,1            | 20            | 3,71         | 31,8                      | 150,1         | 35,7          | 1,52         |
| 686/05             | Компот из кураги                 | 200         | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                         |                |               | 0,41         | 41,14                     | 29,2          | 22,96         | 0,68         |
| 1035/05            | чурек                            | 50          | 0,45             | 0,45         | 24,9          | 66,75                          | 0,08           | 0             | 0            | 13,02                     | 41,58         | 17,53         | 0,8          |
|                    | <b>итого</b>                     | <b>830</b>  | <b>25,64</b>     | <b>20,82</b> | <b>110,02</b> | <b>720,87</b>                  | <b>0,37</b>    | <b>20,02</b>  | <b>20,41</b> | <b>145,76</b>             | <b>404,23</b> | <b>109,82</b> | <b>6,98</b>  |
|                    | <b>ВСЕГО</b>                     | <b>1230</b> | <b>48,09</b>     | <b>49,03</b> | <b>160,24</b> | <b>1262,27</b>                 | <b>0,667</b>   | <b>472,03</b> | <b>27,62</b> | <b>371,94</b>             | <b>769,85</b> | <b>161,65</b> | <b>12,36</b> |

9- день

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд                       | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |        |         | Минеральные вещества, мг. |        |        |       |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                    |                                         |       | Б                | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | А      | С       | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|                    | <b>Завтрак</b>                          |       |                  |       |        |                                |                |        |         |                           |        |        | 3,95  |
| 301                | Каша гречневая вязкая                   | 150   | 3,23             | 4,5   | 20     | 139,5                          | 0,28           | 0,045  | 12      | 150,6                     | 218,6  | 52,7   | 2,6   |
| 41                 | Масло порц.                             | 10    | 6,24             | 6,1   | 19,7   | 158,64                         | 0,08           | 36,72  | 1,09    | 192,17                    | 156,05 | 23,52  | 0,3   |
| 943                | Чай с сахаром                           | 200   |                  |       |        |                                |                |        |         |                           |        |        |       |
|                    | чурек                                   | 50    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 114,17                         | 0,067          |        |         | 9,69                      | 34,77  | 6,63   | 0,51  |
|                    | пряник                                  | 40    | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5                          |                |        |         |                           |        |        |       |
|                    | <b>Итого:</b>                           | 450   | 15,51            | 12,52 | 101,9  | 578,81                         | 0,427          | 36,765 | 13,09   | 352,46                    | 409,42 | 82,85  | 3,41  |
|                    | <b>Обед</b>                             |       |                  |       |        |                                |                |        |         |                           |        |        |       |
| 12/20102,<br>98    | Салат из зеленого горошка               | 100   | 2,98             | 5,19  | 6,25   | 83,6                           | 0,11           |        | 11      | 21,45                     | 59,95  | 20,8   | 0,68  |
| 1 702 005          | Борщ из капусты картошки с<br>говядиной | 25    | 2,52             | 4,65  | 19,12  | 150                            | 0,06           |        | 10,29   | 44,38                     | 53,23  | 26,25  | 1,19  |
| 3 552 005          | Рис отварной                            | 150   | 3,6              | 5,85  | 28,35  | 180                            | 0,045          | 0,045  | 0,113   | 1,755                     | 89     | 27,98  | 0,765 |
| 5 912 005          | Птица тушеная                           | 80    | 17,65            | 14,58 | 4,7    | 221                            | 0,05           | 43     | 0,02    | 54,5                      | 132,9  | 20,3   | 1,62  |
| 8 592 002          | Компот из свежих плодов                 | 200   | 0,2              | 0,2   | 22,3   | 110                            | 0,26           | 0,1    | 20,3    | 14,72                     | 4,4    | 5,4    | 0,9   |
|                    | Хлеб пшеничный                          | 40    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 23,65                          | 0,067          |        |         |                           |        |        |       |
|                    | Фрукты яблоко                           | 150   | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             | 10             | 0      | 75,8    | 2,2                       | 0,03   | 10     | 0     |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                           | 745   | 31,19            | 31,34 | 114,17 | 815,25                         | 10,592         | 43,145 | 117,523 | 139,005                   | 339,51 | 110,73 | 5,155 |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>                           | 1195  | 46,7             | 43,86 | 216,07 | 1394,06                        | 11,019         | 79,91  | 130,613 | 491,465                   | 748,93 | 193,58 | 8,565 |

**10 - день**

| № рецептуры | Наименование блюд               | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины, мг.  |     |       | Минеральные вещества, мг. |        |        |      |
|-------------|---------------------------------|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-----|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|             |                                 |       | Б                | Ж     | У      |                         | В <sub>1</sub> | А   | С     | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
|             | <b>Завтрак</b>                  |       |                  |       |        |                         |                |     |       |                           |        |        |      |
| 186         | Каша молочная рисовая вязкая    | 200   | 5,92             | 8,6   | 41,7   | 299,36                  | 0,26           | 81  | 1,2   | 37,7                      | 135,1  | 46,4   | 0,9  |
| 42          | Сыр порциями                    | 10    | 2,32             | 2,95  | 0      | 36,4                    | 0,1            | 26  | 0,7   | 88                        | 50     | 3,5    | 0,1  |
| 943         | Чай с сахаром                   | 200   | 0,2              |       | 14     | 28                      |                |     |       | 6                         |        |        | 0,5  |
| 10 352 005  | Чурек                           | 40    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 114,17                  | 0,067          |     |       | 9,69                      | 34,77  | 6,63   | 0,51 |
|             | <b>Итого:</b>                   | 450   | 12,28            | 12,02 | 79,35  | 477,93                  | 0,427          | 107 | 1,9   | 141,39                    | 219,87 | 56,53  | 2,01 |
|             | <b>Обед</b>                     |       |                  |       |        |                         |                |     |       |                           |        |        |      |
| 274         | Мясо тушенное с овощами в соусе | 175   | 16,2             | 12,38 | 12,38  | 228                     | 0,1            | 20  | 3,71  | 31,8                      | 150,1  | 35,7   | 1,52 |
| 200         | Суп картофельный                | 200   | 1,87             | 2,26  | 13,31  | 81                      | 0,05           | 0   | 9,6   | 20,68                     | 61,44  | 24,9   | 0,94 |
| 686/05      | Компот из кураги                | 200   | 1,04             |       | 26,69  | 107,44                  |                |     | 0,41  | 41,14                     | 29,2   | 22,96  | 0,68 |
| 1035/05     | чурек                           | 50    | 0,45             | 0,45  | 24,9   | 66,75                   | 0,08           | 0   | 0     | 13,02                     | 41,58  | 17,53  | 0,8  |
| 847         | Фрукты свежие                   | 100   | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                      | 0,03           | 0   | 10    | 10                        | 75,8   | 0      | 2,2  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                   | 725   | 19,96            | 15,49 | 87,08  | 530,19                  | 0,26           | 20  | 23,72 | 116,64                    | 358,12 | 101,09 | 6,14 |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                   | 1175  | 32,24            | 27,51 | 166,43 | 1008,12                 | 0,687          | 127 | 25,62 | 258,03                    | 577,99 | 157,62 | 8,15 |

# 11 - день

| № рецептуры | Наименование блюд                     | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг.  |       |       | Минеральные вещества, мг. |        |        |       |
|-------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------------------------|----------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|             |                                       |       | Б                | Ж     | У      |                            | В <sub>1</sub> | А     | С     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|             | <b>Завтрак</b>                        |       |                  |       |        |                            |                |       |       |                           |        |        |       |
|             | Овощи свежие в ассортименте по сезону | 60    | 0,66             | 0,12  | 2,28   | 14,4                       | 0,036          | 0     | 15    | 8,4                       | 15,6   | 12     |       |
| 304         | Птица отварная                        | 100   | 21,1             | 13,6  | 0      | 206,25                     | 0,04           | 20    | 0     | 39                        | 143    | 20     | 1,8   |
| 681         | Каша рассып.греч.                     |       | 7,46             | 5,61  | 35,84  | 230,45                     | 0,18           | 0,02  | 0     | 12,98                     | 208,5  | 67,5   | 3,95  |
| 1035        | чурек                                 | 30    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 85,63                      | 0,5            |       |       | 7,47                      | 43,47  | 8,28   | 0,63  |
| 943         | Чай с сахаром                         | 200   | 0,2              | 0     | 14     | 28                         | 0              | 0     | 0     | 6                         | 0      | 0      | 0,4   |
|             | Пряник прямого производства           | 50    | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5                      |                |       |       |                           |        |        |       |
|             | <b>ИТОГО:</b>                         | 440   | 35,46            | 21,25 | 114,32 | 731,23                     | 0,756          | 20,02 | 15    | 73,85                     | 410,57 | 107,78 | 6,78  |
|             | <b>Обед</b>                           |       |                  |       |        |                            |                |       |       |                           |        |        |       |
| 42/04       | Салат из свежей капусты               | 100   | 1,41             | 5,08  | 9,02   | 87,4                       | 0,03           |       | 32,45 | 37,37                     | 27,61  | 15,16  | 0,51  |
| 204         | Суп с перловой крупой                 | 200   | 2                | 2,23  | 13,6   | 82,6                       | 0,08           | 0     | 6,66  | 20,72                     | 69,88  | 21,2   | 0,81  |
| 244         | Плов с мясом                          | 175   | 9,59             | 22,94 | 39,33  | 380,68                     |                | 0,01  | 0,36  | 8,38                      |        | 17,1   | 1,09  |
| 859         | Компот из свежих плодов               | 200   | 0,2              | 0,2   | 22,3   | 110                        | 0,26           | 0,1   | 20,3  | 14,72                     | 4,4    | 5,4    | 0,9   |
| 10 352 005  | чурек                                 | 40    | 3,84             | 0,47  | 23,65  | 114,17                     | 0,067          |       |       | 9,69                      | 34,77  | 6,63   | 0,51  |
|             | <b>ИТОГО</b>                          | 715   | 55,99            | 55,22 | 224,95 | 1558,23                    | 1,343          | 20,13 | 73,92 | 182,09                    | 564,53 | 187,37 | 11,82 |
|             | <b>ВСЕГО</b>                          | 1155  | 91,45            | 76,47 | 339,27 | 2289,46                    | 2,099          | 40,15 | 88,92 | 255,94                    | 975,1  | 295,15 | 18,6  |

## 12 - день

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюд          | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг.  |               |              | Минеральные вещества, мг. |               |               |              |
|--------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                            |             | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | А             | С            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                    | <b>Завтрак</b>             |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |              |
| 424 /2005          | Варенное яйцо              | 1           | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                             | 0,03           | 0,1           |              | 22                        | 76,8          | 4,8           | 1            |
| 41                 | Масло слив.                | 10          | 0                | 8,2          | 0,1           | 75                             | 0              | 59            | 0            | 1                         | 2             | 0             | 3,91         |
| 9 592 005          | Какао с молоком            | 150         | 2,64             | 2,79         | 19,12         | 108,9                          | 0,04           | 0,01          | 1,3          | 91,5                      | 67,5          | 14            | 0,56         |
| 10352005           | Чурек                      | 40          | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                         | 0,067          |               |              | 9,69                      | 34,77         | 6,63          | 0,51         |
| 1 722 002          | Булочка (веснушка)         | 50          | 4                | 2,6          | 27,1          | 149                            |                |               |              | 0,97                      |               |               | 11,8         |
|                    | <b>ИТОГО</b>               | <b>251</b>  | <b>15,58</b>     | <b>18,66</b> | <b>70,27</b>  | <b>510,07</b>                  | <b>0,137</b>   | <b>59,11</b>  | <b>1,3</b>   | <b>125,16</b>             | <b>181,07</b> | <b>25,43</b>  | <b>17,78</b> |
|                    | <b>ОБЕД</b>                |             |                  |              |               |                                |                |               |              |                           |               |               |              |
|                    | Овощи свеж. по сезону      | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,56          | 8,4                            | 0,02           | 0             | 6            | 14,2                      | 9,12          | 7,35          | 0,36         |
| 206                | Суп картофельный с горохом | 250         | 5,49             | 5,28         | 16,33         | 134,75                         | 0,23           |               | 5,81         | 38,08                     | 87,18         | 35,3          | 2,03         |
| 681                | Каша гречневая рассыпчатая | 150         | 7,46             | 5,61         | 35,84         | 230,45                         | 0,18           | 0,02          | 0            | 12,98                     | 208,5         | 67,5          | 3,95         |
| 3 012 005          | Птица тушеная              | 80          | 17,65            | 14,58        | 4,7           | 221                            | 0,05           | 43            | 0,02         | 54,5                      | 132,9         | 20,9          | 1,62         |
| 686/05             | Компот из кураги           | 200         | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                         |                |               | 0,41         | 41,14                     | 29,2          | 22,96         | 0,68         |
| 1035/05            | чурек                      | 50          | 0,45             | 0,45         | 24,9          | 66,75                          | 0,08           | 0             | 0            | 13,02                     | 41,58         | 17,53         | 0,8          |
|                    | <b>Итого:</b>              | <b>790</b>  | <b>32,57</b>     | <b>25,98</b> | <b>110,02</b> | <b>768,79</b>                  | <b>0,56</b>    | <b>43,02</b>  | <b>12,24</b> | <b>173,92</b>             | <b>508,48</b> | <b>171,54</b> | <b>9,44</b>  |
|                    | <b>ВСЕГО:</b>              | <b>1041</b> | <b>48,15</b>     | <b>44,64</b> | <b>180,29</b> | <b>1278,86</b>                 | <b>0,697</b>   | <b>102,13</b> | <b>13,54</b> | <b>299,08</b>             | <b>689,55</b> | <b>196,97</b> | <b>27,22</b> |