



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 186

 М.И. Краковецкая

« 2026 г. »

**Примерное меню для организации питания в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении г.Новосибирска
«Средней общеобразовательной школы № 186»
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

осень-зима(1 (7-11)

Прием пищи, наименование блюда				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
Наречеттур Наборнина	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
гр.	гр.	гр.	гр.	гр.									
1 День	завтрак												
№10,2004	бутерброд с сыром маслом	30/20/10	12,27	14,98	20,6		18,2	0,06	1,8	2,8	35,6	17,2	0,8
№510,2004	каша пшениная на цельном молоке м\с	200/5	8,2	20	17,2		0,21	0	2,4	13,2	49,6	20,6	0,37
№692,2004	кофейный напиток на молоке	200	3,79	3,2	25,81		0	0,5	0	0	21,7	1,19	12,6
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,54		0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6
	фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	9,5		0,04	60	0	0	34	23	13
	ИТОГО	585	28,75	40,42	88,34		18,49	60,56	4,2	16,44	149,1	87,39	36,37
	обед 1 комплкс.												
№132,2004	рассольник "Ленинградский"	250/10	1,37	4,98	8,2		0,05	4,7	0,16	1,9	19,38	38,61	17,1
№451,2004	котлета из говядины	90	15,4	12,8	17,5		0,14	0,55	0,09	1,16	51,81	24,5	32,36
№516,2004	макароны отварные огураец свежий	150/60	12,75	20	25,6		0,08	0	0,03	0,99	36,15	55,23	1,35
№639,2004	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	28,86		0,01	0,26	0	0	27,45	17,72	13,3
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54		0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6
	ИТОГО	810	33,7	38,29	102,71		0,37	5,51	0,28	4,05	149,89	186,66	83,61
	обед 2 комплкс.												
№6,2000	салат "Веснушка" м\р до 1 марта	100	2,33	6,8	16,8		1,61	0,03	14,36	2,01	21,36	25,37	7,84
№139,2004	суп картофельный с горохом	250	1,35	4,98	8,2		0,05	4,7	0,16	1,9	19,38	38,61	17,1
№423,2004	гуляш из говядины	90	22,34	12,48	0,35		1,2	0,04	0	1,6	9,6	15,9	19,25
№512,2004	рис припущенный	150	4,45	4,8	45,56		0,04	0	0,25	0,28	6,45	96,16	31,52
№630,2004	компот из клюквы	200	0,13	0	24,9		0,01	3,75	0	0,25	3,98	2,75	2
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01		0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53		0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6
	ИТОГО	840	34,36	29,57	118,35		3	8,52	14,72	6,48	75,87	229,39	97,21
	полдник												
	сок яблочный	200	6	0,1	7,6		0	1,4	0	0	25,2	190	30
№769,2004	булочка домашняя	60	3,7	6,5	32,25		0,02	0,015	0	0	8,9	30,58	6,25
	ИТОГО	260	9,7	6,6	39,85		0,02	1,41	0	0	260,9	220,58	36,25
	всего за День		106,51	114,88	349,25		2271,66	21,88	19,2	26,97	609,76	729,02	282,54

Рецептур №борника	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2 День	завтрак															
№366 2004	запеканка творожная со стущ. молоком	150	4,12	22,41	44,68	300,04	0,03	0,07	0,06	0,9	52,62	138,75	33,73	1		
№686 2004	чай с лимоном	200/5	0,06	0,01	15,18	58	0	0	0	0,01	3,7	1,54	0,84	0,09		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
№1 2004	бутерброд с маслом сливочным	30/10гр	2,29	8,57	14,07	146,3	0,04	0	0,25	0,05	9,3	28,2	9,95	0,61		
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2		
	итого	515	8,35	31,63	92,86	592,74	0,14	165,07	0,31	0,96	89,82	204,89	63,12	4,6		
	обед 1 комплекс															
№134 2004	суп крестьянский	250/10	2,5	7,4	16,69	210,5	0,09	8,52	0,24	0,23	30,3	60,28	21,36	0,74		
№433 2004	говядина тушеная с овощами	90	16,2	3,26	4,05	128,05	0,1	0,78	0,12	2,96	20,91	17,22	25,7	0,55		
	тк 54-22-2020	150/60	4,53	24,29	29,44	235,5	0,04	0,02	0,27	0,01	0,49	0	0	0		
№630 2004	булгур отварной порционный	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0,01	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51		
	компот из смородины	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
	итого	810	26,08	29,43	82,94	755,75	0,37	9,32	0,56	3,64	69,98	166,6	70,74	3,07		
2 День	обед 2 комплекс															
№612 2004	маринад овощной с томатом	80	0,74	5,42	4,75	78,46	0,03	1,94	2,74	3,64	22,28	22,89	14,01	0,34		
№134 2004	щи по -уральски с круптой	250/10	3,94	3,8	15,5	139,8	0,06	8,4	0,21	2,39	24,15	58,4	27,41	1,17		
	фрикадельки мясные из говядины в соусе	90	11,1	10,4	13,15	142	9,23	0,19	0,05	0,49	18,68	103,76	10,12	0,46		
№108 2004	фрикадельки мясные из говядины в соусе	150	6,45	7,05	30,6	170	0,24	0	0,03	0,48	22,5	164,4	138	4,77		
№508 2004	каша гречневая рассыпчатая	150	6,45	7,05	30,6	170	0,24	0	0,03	0,48	22,5	164,4	138	4,77		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	5	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
№636 2004	хлеб ржаной	200	0,1	0	24,2	93	0,02	2,56	0	0,11	15,1	7,04	3,69	0,16		
	компот из апельсинов	830	26,09	27,18	110,74	735,96	14,62	13,09	3,03	7,11	117,81	407,09	212,73	8,17		
	итого															
2 День	полдник															
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0,04	8	2,6	0	40	36	20	0,4		
№770 2004	булочка дорожная	60	3,45	7,3	30,25	200,5	0,025	0,015	0	0	7,2	30,58	6,25	0,37		
	итого	260	4,45	7,3	55,65	310,5	0,065	8,015	2,6	0	47,2	66,58	26,25	0,77		
	всего за день		64,97	95,54	342,19	2394,95	8,94	195,45	6,49	13,69	317,48	511,97	368,74	16,27		

Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Энц.ч.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
№сборника		гр	гр.	гр.	гр.	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
3 день	ЗАВТРАК																
№ 510 2004	каша пшеничная на молоке	200/5	8,75	8,23	13,17	216	0,05	0,34	0,05	1,05	20,6	133,06	19,58	0,77			
№76 2012	бублик с сыром	70	6,33	8,9	25,49	146	0,06	0,21	0,13	2,8	14,1	102,1	51,9	0,12			
	чай фруктовый	200	2,4	3,6	27,9	57	0	0,1	0	0,3	64,5	1,19	8,46	0,09			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,54	42,73	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7			
	фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3			
	итого	625	22,14	21,44	98,61	571	0,24	60,65	0,18	4,59	148,3	309,95	112,44	2,55			
	обед 1 комплекс																
№124,2004	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	2,9	13,9	87	0,13	8,06	0,24	0,4	34,02	69,89	20,9	0,51			
№387,2004	минтай запечен в смет. соусе (филе)	90	12,32	10,24	14,08	230,4	0,11	0,44	0,07	0,93	41,45	196,44	25,81	0,44			
№520,2004	картофельное пюре	150/60	6	8	42,6	204	0,34	0	0,04	0,35	20	184,75	12,27	4,24			
№638,2004	компот из кураги	200	0,73	0	29,3	116	0,02	0,4	0	0,11	30,51	6,16	18,74	0,63			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	итого	810	24,91	21,65	122,43	750,1	0,69	8,9	0,35	1,79	141,08	507,84	97,22	7,09			
3 день	обед 2 комплекс																
№25 2000	салат из свежих с м\р	60гр	1,05	6,6	8	65,4	9,55	8,25	0	0	3,9	16,62	1,38	0,8			
№135 2004	суп из овощей со сметаной	250/10	2,5	7,4	16,69	97,44	0,09	8,52	0,24	0,23	30,3	60,28	21,36	0,74			
№299 2018	горбуша запеченная с овощами	90/10	8,64	5,44	10,4	137,6	0,128	12,8	0,08	1,21	22,56	4,04	19,93	0,6			
№520 2004	отварной картофель с маслом сливочным	200/10	4	8,2	32,4	222	0,2	0,2	0,04	0,28	19,8	106,09	41,8	1,72			
№631 2004	компот из свежих яблок	200	0,8	0	45,8	108	0,03	27	0	0,14	21,36	12,5	5,98	1,2			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
	итого	880	20,75	28,15	135,83	742,46	10,08	56,77	0,36	2,3	113,02	250,13	109,95	17,12			
3 день	полдник																
	сок яблоко абрикос	200	0	0	0	108	0	35,2	0,39	0,14	15,99	8,43	2,81	2,01			
№786 2004	ватрушка с творогом	75	8,23	10,45	24,07	224,85	0,005	0,03	0	0	16,4	61,15	12,5	0,75			
	итого	275	8,51	10,45	55,35	332,85	0,005	35,23	0,39	0,14	32,39	69,58	15,31	2,76			
	всего за день		76,31	81,69	412,22	2344,42	11,02	161,5	1,28	8,82	300,79	1137,5	237,7	29,52			

№рецептур №сборника	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цст. ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
4 день	завтрак							С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
№340 2004	омлет натуральный с маслом	150/5	23,67	18,63	4,68	281,08	0,09	0,36	0,28	0,91	15,75	25,71	33,6	3,75			
№685 2004	чай с сахаром	200гр	0,3	0	15,2	60	0,01	0,02	0	0	2,34	5	2,01	0,39			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,01	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
№10 2004	горячий бутерброд с сыром	30/20	7	10,28	10,28	167,14	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	38	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2			
	ИТОГО	525	32,75	29,15	47,29	588,94	0,19	0,38	0,28	1,35	90,18	92,31	64,11	7,6			
	обед 1 комплекс																
№110 2004	борщ с капустой картофелем со смет.	250/10	2,3	5,2	13,39	87,67	0,03	7,7	0,21	2,36	51,7	46,21	28,2	0,79			
№487 2004	курица отварная	100	15,3	24,53	6,4	196,6	0,08	0,73	0,04	0,45	21,5	16,2	13,04	0,61			
	огурец помидор порциями	50/50	0,08	0,1	2,6	51,6	0,02	5	0	0,05	11,5	21	14	0,6			
№516,2004	макаронь отварные	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	0,09	6	0,16	14,3	74,91	29,33	1,13			
№630 ,2004	компот из малины	200	0,1	0	24,2	93	0,02	2,56	0	0,11	15,1	7,04	3,69	0,16			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	ИТОГО	860	24,69	37,09	91,04	705,07	0,39	16,08	6,25	3,13	129,2	215,96	107,76	4,56			
4 день	обед 2 комплекс																
№43 2004	салат из белокочанной капусты с морк.	60	0,9	2,74	5,73	50,77	0,018	14,14	0,01	2,05	29,7	15,04	11,18	0,32			
№260 2024	борщ "Краснодарский"	250/10	9,18	5,5	12,4	87,67	0,03	8,1	0,24	2,36	57,6	55,71	36,7	1,32			
№498 2004	котлета рубленые из мяса курицы	90	14,93	20	15,2	147,2	0,12	1,1	0,06	0,68	32,25	24,3	19,56	0,92			
№516 2004	макаронь отварные	150	4,5	6	3,19	204	0,03	0,03	0	0,08	0,28	56,85	74,93	0,15			
№639 2004	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,03	33	0,18	1,68	15,6	44,53	5,9	1,04			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
	ИТОГО	810	33,87	34,75	90,46	725,66	0,38	56,37	0,49	7,29	150,53	247,03	167,77	5,01			
4 день	поддник																
	сок мультифрукт	200	6	0,1	7,6	60	0	1,4	0	0	25,2	19	30	0,2			
№120 2000	калач сметанный дрожжевой	60	6,64	12,1	8,04	168	0,02	0,03	0	0	16,4	61,15	12,5	0,75			
	ИТОГО	260	12,64	12,2	15,64	228	0,02	1,43	0	0	41,6	80,15	42,5	0,95			
	всего за день		97,17	96,26	244,43	2247,67	0,98	74,26	6,97	29,37	411,51	635,45	382,14	18,12			

Нересетр Несборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	В1	С	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
5 день	завтрак								А	Е		Са	Р	Мg		Fe	
№82004	бутерброд с сыром маслом	30/20/10	8,17	11,78	11,47	126,6	0,06	0	0	0	1,48	10,35	37,53	14,9	0,85		
№510 2004	каша рисовая на цельном молоке с м/с	200/5	7,44	9,07	35,28	179	0,06	0,19	0,15	0,78	12,4	64,8	27,5	1,1			
№693 2004	какао с молоком	200	5,9	5	32,5	143	0	0,5	0	0	21,7	1,19	12,6	0,4			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,54	42,73	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7			
	фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6			
	итого	585	24,49	26,59	108,79	587,33	0,2	10,69	0,15	2,7	60,65	156,95	106,6	3,65			
	обед 1 комплекс																
№542000	отуец свежий порционный	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,64	9,49	0,46			
№138,2004	суп картофельный с крупой	250	9,45	5,8	12,3	150,5	0,06	8,06	0,21	2,39	34,02	58,4	20,9	0,51			
№431,2004	печень по строгоновски	90	10,03	11,38	3,21	134,8	0,05	1,29	0,22	4,54	25,69	41,08	18,53	0,77			
№тг50,2012	пюре картофельное с морковью	150	2,85	12,64	15,3	186,48	0,12	3,96	1,35	0,47	42,57	89,11	47,85	1,01			
№630,2004	компот из вишни	200	0,25	0,1	25,8	102	0,01	4,5	25	0,07	9,48	8,25	7,75	0,39			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	итого	800	26,84	30,53	80,66	694,98	0,36	25,58	26,91	10,19	142,25	272,08	124,02	4,41			
5 день	обед 2 комплекс																
№222004	салат из св.помид.сладк.перцем м/р	60	1,24	7,28	6,33	60,62	0,04	3,27	0,09	3,13	35,92	41,6	33,79	0,67			
№123 2018	суп с рыбными консервами	250/25	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7			
№333 2018	голубцы ленивые	90	14,41	10,61	9,74	190,32	0,08	0,28	0,1	0,34	33,48	15,7	33,96	2,1			
№50 2012	картофельное пюре с морковью	150	5,1	9,15	19,2	169,5	0,06	0	0,02	0,74	27,11	41,42	10,1	1,57			
№498 2018	напиток из брусники	200	0,6	0	35,36	143,1	0,01	0,4	0	0	35,79	42,16	19,57	0,64			
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	23,3	115,5	0,66	0	0	1,64	11,5	41,7	16	0,94			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
	итого	825	28,11	27,92	111	765,16	0,93	3,95	0,21	6,73	160,2	233,38	132,62	7,31			
5 день	полдник																
	сок ананасовый	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0	40	36	20	0,4			
№119 2000	кремдель сахарный	60	2,2	2,3	17,4	204	0,02	0,015	0	0	8,2	30,85	6,25	0,37			
	итого	260	3,2	2,3	44,8	316	0,06	8,01	2,6	0	48,2	66,85	26,2	0,77			
	всего за день		90,18	92,3	347,86	2363,47	1,55	48,23	29,87	19,62	411,3	729,26	389,44	16,14			

Нерецептур Несборника	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
6 День	завтрак						B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe							
№510 2004	каша ячневая на молоке	150	18,34	9,58	25,86	244	7,51	0,1	0,7	0,43	211,8	47,25	38,13	1,05								
№686 2004	чай с сахаром	200	0,08	0,01	15,2	59	0	0	0,09	2,46	8,05	9,8	5,2	0,9								
№3 2004	бүтерброд с сыром	20/20	2,28	0,27	14,91	149	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3								
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0,04	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7								
	фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	0,6	0	0	34	23	13	0,3								
	итого	510	28,5	17,23	65,47	534,72	7,59	0,73	1,07	3,33	268,05	124,95	70,13	3,25								
	обед 1 комплекс																					
№98 2018	свекольник со сметаной	250/10	2,07	5,06	15,33	115	0,4	11,81	0,91	1,12	37,95	31,5	28,3	1,1								
№443,2004	плов из говядины отруец порц.	250/60	34,62	11,85	50,57	429,97	0,09	1,18	0,22	3,68	17,6	244	4,9	3,38								
№6392004	компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,03	0,03	3,3	0,18	1,68	15,6	44,53	1,04								
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57								
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7								
	итого	820	41,05	17,42	119,85	781,65	0,61	13,02	4,43	4,98	72,33	341,7	97,23	6,79								
6 День	обед 2 комплекс																					
№9 2000	салат "Веселая мозаика"	60	1,8	10	10	74,58	0,74	0,02	0,28	4,2	19,2	24,99	10,92	0,45								
№140 2004	суп гороховый с грибами	250/10	2,7	11	6,2	140	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49								
№433 2004г	мясо тушеное	90/50	16,64	9,28	8,42	181,33	37,9	0,29	4,76	4,67	50,98	22,14	44,96	1,08								
№211 2018	макаронь отварные	150	3,09	5,46	18,3	166,5	0,06	0,13	1,35	18,15	36,4	86,02	27,75	1,005								
№639 2004	компот из кураги	200	0,3	0	14,5	58	1,29	0,04	1,11	1,48	59,6	54,02	38,9	1,2								
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	23,3	115,5	0,66	0	0	1,64	11,5	41,7	16	0,94								
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69								
	итого	860	29,81	36,38	89,25	778,63	40,69	0,51	8,06	30,58	207,66	280,77	159,63	5,85								
6 День	полдник																					
№94 2000	ватрушка с повидлом	75	4,9	1,4	49,4	217	0	0	0	1,3	0,28	21	15	1,4								
	сок яблочный	200	1	0	18,2	76	0	0,02	0	4	14	8	0,14	0,06								
	итого	275	5,9	1,4	67,6	293	0	0,02	0	5,3	14,28	29	15,4	1,46								
	итого за 6 День		105,26	72,43	342,17	2403,97	48,89	14,28	13,56	44,19	562,32	776,42	342,39	17,35								

№рецептур №сорбника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн-цен. ккал	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
7 день	завтрак	30/20	9,8	8,97	14,61	177,33	0,06	0,48	0,13	0,04	30,6	18,7	24,9	1,38		
№97 2004	бутерброд с сыром	200/10	4,67	9,6	27,44	219	0,14	0	0,1	0,58	15,56	94,9	33,1	1,12		
№510 2004	каша пшенная на цельном молоке с м\с	200	2,2	2,5	22,7	116	0	0	0	0,07	2,6	26,2	7,64	0,65		
№689 2004	кофейный напиток на молоке	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7		
	хлеб ржаной	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16,5	0	0	16	11	9	2,2		
	фрукты свежие яблоко	580	18,55	21,71	83,69	600,73	0,32	16,98	0,23	1,13	79,86	201,4	94,14	7,1		
	итого															
	обед 1 комплекс															
№25 2000	салат свекольный с сыром м\р	60	1,9	10	18,4	59	0,3	14,38	0,05	3,54	35,46	54,83	29,23	1,62		
№139 2004	суп гороховый с грибами	250/10	6,77	5,6	22,6	89	0,1	6,46	0,24	0,21	41,2	59,12	34,9	1,71		
№372 2018	шницель из курицы	90	13,45	5,52	2,2	112,55	0,05	0,23	0,22	0,43	19,18	151,2	21,5	2,11		
№211 2018	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,34	8,25	41,13	247,5	0,19	0	0,04	0,82	19,98	199,32	132,3	3,3		
№488 2018	компот из апельсинов и яблок	200	0,73	0	29,3	116	0,02	0,4	0	0,11	30,51	6,16	18,74	0,63		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
	итого	810	48,82	43,02	142,98	736,75	0,75	21,47	0,55	5,11	161,43	521,23	256,17	10,64		
7 день	обед 2 комплекс															
№20 2004	салат из свежих огурцов помидор	60	0,54	6,06	2,07	65,4	0,3	0,018	0,18	4,5	17,36	21,18	9,42	0,45		
№132 2004	рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,09	19,66	124	0,1	7,54	0,77	1,05	28,7	73,52	26,4	1,03		
№505 2004	кнели из мяса курицы	90	23,36	5,44	7,12	154,4	0,04	0,07	0,4	5,16	32,93	13,3	15,92	1,4		
№518 2004	картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,76	4,84	20,32	154,5	0,05	21	0,06	1,56	14,07	79,2	29,34	1,12		
ТК№58 2012	компот из брусники	200	1	0	18,2	130	0,02	4	0,2	0	14	14	8	0,6		
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	115,5	0,66	0	0	1,64	11,5	41,7	16	0,94		
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69		
	итого	835	35,04	22,07	99,2	786,52	1,31	32,62	1,61	14,35	126,76	268,3	114,68	5,11		
7 день	полдник															
№770 2004	булочка дорожная	60	4,69	10,16	25,1	192	0,06	0,01	0,5	0	85	82	25,94	1		
	сок виноградный	200	0,21	0,08	28,58	114	0,01	36	20	0,06	11,2	13,53	6,2	0,32		
	итого	260	4,9	10,24	53,68	306	0,07	36,01	20,5	0,06	96,2	95,53	32,14	0,33		
		итого за 7 д	107,31	97,04	379,55	2430	2,45	107,08	22,89	20,65	464,25	1086,92	497,13	23,18		
		День														

Наречетно Несборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энцел.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		гр	гр.	гр.	гр.	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
8 День	завтрак																
№375 2018	плов из куриного филе	180	8,07	14,9	28,62	274	0,1	0	0,16	0,49	22,02	185,3	30,14	0,46			
№685 2004	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86			
тк76,2012	лепешка сырная	70	6,2	11,5	0,3	116	0	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	12,3	38,1	14,4	1,05			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7			
	фрукты свежие(апельсины)	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3			
	итого	600	19,3	27,16	75,98	599,7	0,23	60,1	0,16	1,01	99,27	359,54	81,54	4,27			
	обед 1 комплекс																
№128 2004	щи по -уральски (с крупой)	250/10	3,96	8,86	13,32	148,82	0,06	8,06	0,21	2,39	34,02	58,4	20,9	0,51			
№328,2018	жаркое по домашнему, помидор порц.	250	23,75	32,06	44,97	385,83	1,02	1,36	0,26	4,23	20,24	280,6	5,64	3,87			
№630, 2004	компот из смородины	200	0,16	0,16	25,92	103,51	0,01	26,4	0,01	0,25	14,18	4,09	5,05	0,92			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	итого	760	31,63	41,59	106,76	750,86	1,18	35,82	0,48	5,4	83,54	393,69	51,09	6,57			
8 День	обед 2 комплекс																
№24 2004	винегрет с горошком консер.	60	0,9	3	6,48	54	0,018	0	0	12,27	13,06	15,91	6,9	0,28			
№110 2004	борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,66	4,88	9,74	99	0,04	9,92	0,82	0,58	44,45	50,21	23,85	1,16			
№437 2004	гуляш из говядины	90	15,84	20,8	2,8	112,8	0,03	0,008	0,04	5,13	32,93	133,92	15,9	1,4			
№516 ,2004	макароны отварные	150	3,67	5,89	33,97	217,5	0,02	0	0,06	0,51	2,77	47,02	14,77	0,4			
тк№58,2012	компот из вишни	200	0,25	0,1	25,8	102	0,01	45	25	0,07	9,48	8,25	7,75	0,39			
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	115,5	0,66	0	0	1,64	11,5	41,7	16	0,94			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
	итого	830	26,7	32,31	104,14	743,52	0,8	54,92	25,92	8,37	109,33	306,5	87,87	4,98			
8 День	полдник																
№120 2000	калач сметанный дрожжевой	100	4,8	2,5	31,2	167	0,09	2,1	0	2,1	16	82	14	11			
	йогурт	200	5,6	5	8,4	108	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2			
	итого	300	10,4	7,5	39,6	275	0,13	2,7	60	2,3	264	266	42	11,2			
	всего за день		88,03	108,56	326,48	2369,08	2,34	153,54	86,56	17,08	556,14	1325,73	262,5	27,02			

№рецептур №сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Эн.цен.		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		гр	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	гр.	ккал	ккал	B1	C	A	E			Ca	P	Mg		Fe	
9 день	завтрак																						
№372 2018	биточки куриные	80		7,91	15,72			14,98		194,88		0,03		36,05	0,92	3,46		46,8	29,99		64,5		0,59
№202 2018	каша гречневая рассыпчатая	150/60		7,44	9,07			35,28		186,97		0,06		0,19	0,15	0,78		124,2	64,8		27,5		1,1
№685 2004	чай фруктовый	200/5		0,2	0			15		58		0,01		20	0	0		10,12	5		20,26		0,09
	хлеб ржаной	20		1,48	0,24			8,54		43,4		0,04		0	0	0,44		8,2	25,4		9,6		0,7
	фрукты свежие (яблоко)	100		0,3	0			8,6		38		0,02		5	0	0		19	16		12		2,3
	итого	615		17,33	25,03			82,4		521,25		0,16		61,24	1,07	4,68		208,32	141,19		133,86		4,78
	обед 1 комплекс																						
№19 2004	салат из свежих помидор м\р	60		0,73	8,11			2,43		85,97		0,03		14,04	0,02	3,82		15,83	26,25		13,26		0,57
№119 2004	борщ волынский со сметаной	250/10		9,18	5,5			12,4		165,2		0,03		8,1	0,24	2,36		57,6	246,04		36,7		1,32
№300 2018	минтай запеченный в омете	90		10,8	6,8			13		172		0,16		0,16	0,1	1,52		28,2	5,06		24,92		0,76
№387 2018	рис припущенный с овощами	150		4,46	4,46			45,57		145,32		0,04		0	0,26	0,28		6,46	96,17		31,52		0,64
тк№58 2012	компот из плодов быстрозаморож.(клюк.)	200		0,22	0,04			17,57		69		0,05		0	0	0,44		3,3	38,5		4,18		0,51
	хлеб пшеничный	30		2,28	0,27			14,01		69,3		0,06		0	0	0		6,9	25,2		9,9		0,57
	хлеб бородинский	20		1,48	0,24			8,54		43,4		0,04		0	0	0		8,2	25,4		9,6		0,7
	итого	810		29,15	25,42			113,52		750,19		0,41		22,3	0,62	8,42		126,49	462,62		130,08		5,07
9 день	обед 2 комплекс																						
№42 2004	салат из свежей капусты с яблоком м\р	60		3,18	2,64			7,86		69		0,1		2,64	0,03	4,7		25	16,5		16,14		0,54
№140, 2004	сул картофельный с макаронами	250/10		4,98	5,32			21,7		148		0,14		6,12	1,22	1,06		56,5	143,8		40,45		1,9
№366 2018	филе куриное отварное	90		12,4	9,8			12,1		153,6		0,03		0,5	0	1,63		27,15	78,21		12,8		0,7
№80 2000	рис припущенный с овощами	150		4,96	7,26			43,37		160,5		0,12		20,48	0,26	0,41		104,55	105,34		39,86		1,45
№636 2004	компот из апельсин	200		0,16	0,16			27,87		109		0,01		4,62	0,01	7,45		6,88	4,4		3,6		0,95
	хлеб пшеничный	30		2,28	0,27			14,01		69,3		0,05		0	0	0		6,9	25,2		9,9		0,7
	хлеб ржаной	20		1,48	0,24			8,53		42,72		0,04		0	0	0,44		8,2	25,4		9,6		0,69
	итого	810		29,44	25,69			135,44		752,12		0,49		34,36	1,52	15,69		235,18	398,25		132,35		6,93
9 день	полдник																						
№775 2004	булочка российская	60		3,5	4,2			30,3		174		0,7		0,6	0	5,03		16,57	44,88		7,36		0,59
	сок персиковый	200		0,6	0			34		132		0,04		12	0,6	1,2			0		8		1,8
	итого	260		4,1	4,2			64,3		306		0,74		12,6	0,6	6,23		34,57	44,88		15,36		2,39
	всего за день			80,02	80,34			395,66		2329,56		2,41		130,5	3,81	36,66		609,16	1064,04		417,78		19,38

№рецептур Месборника	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-цен.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		гр	гр.	гр.	гр.	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
10 День	завтрак																	
№334 2004	макароны с сыром	150	15,6	19,8	51,3	245	0,06		1,15	10,5	2,69	13,56	14,86	7,6	0,33			
№6932004	какао на сухом молоке	200	1,01	0,75	21,15	72	0		0	0	0,07	2,6	26,2	7,64	0,65			
	хлеб бородинский	20	1,48	24	8,54	43,4	0,04		0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
№3 2004	бутерброд с сыром маслом	30/20/10	8,17	11,78	11,47	191,71	0		0	0,25	0,05	2,4	3	0,04	0,05			
	фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03		16,65	0	0	16	11	9	2,2			
	итого	530	26,66	56,73	102,86	597,11	0,13		17,8	10,75	2,81	42,76	80,46	33,88	3,93			
	обед 1 комплекс																	
№307 2023	суп рисовый с овощами	250	5,5	5,04	3,05	84,25	0,04		2,15	0,83	0,22	35,69	70,56	18,71	0,76			
№599 2023	бифтекс по домашнему	90	12,73	14,92	13,46	198	0,07		8,47	0,03	5,81	63,5	143,91	31,27	1,22			
№377 2018	картофельное пюре, отруец порц.	200	4,35	15,7	35,4	229,5	0,08		0,18	1,8	2,42	48,54	114,7	37	1,34			
№498 2018	напиток из брусники	200	0,4	0	24,6	94	0,01		0,8	0,09	0,34	26,6	1,6	5,09	4,8			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05		0	0	0	6,9	25,2	9,9	5,7			
	хлеб бородинский	20	1,48	24	8,54	43,4	0,04		0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	итого	790	26,74	59,93	99,06	718,45	0,29		11,6	2,75	8,79	189,43	381,37	111,57	14,52			
10 День	обед 2 комплекс																	
ТТК№72012	салат "Весна"(огур.св.ябло отв.зелень,м\р)	60	1,46	9,96	7,6	67	0,05		12,77	1,22	0,59	36,2	41	18,3	0,76			
№132 2004	рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,07	5,06	15,33	115	0,4		11,81	0,91	1,12	37,95	66,47	28,3	1,1			
№437 2004	гуляш из говядины	90	13,45	5,52	2,2	112,55	0,03		0,58	0,07	2,1	8,68	125,72	17,96	1,89			
№508 2004	каша перловая рассычатая	150	6,45	7,05	30,6	204	0,24		0	0,03	0,48	22,5	164,4	13,8	4,77			
ТК№58,2012	комлот из смородины	200	0,25	0,1	25,8	102	0,16		17,94	0	0	71,73	0,03	40,6	1,37			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05		0	0	0	6,9	25,2	9,6	0,7			
	хлеб ржаной	30	2,22	0,36	12,81	64,1	0,06		0	0	0,66	12,3	38,1	14,4	1,05			
	итого	810	28,18	28,32	108,35	733,25	0,99		43,1	2,23	6,95	196,26	460,92	142,96	11,64			
10 День	полдник																	
№547 2018	корж молочный	70	3,64	11,37	25,2	138,6	0,13		0,28	0	1,3	21	82	15	1,4			
	сок груша яблоко т\п	200	5,8	5	8,4	108	0,04		0,6	60	0,2	24,8	184	28	0,2			
	итого	270	9,44	14,1	33,6	246,6	0,17		0,88	60	1,5	45,8	266	43	1,6			
	всего за день		91,82	135,35	349,34	2715,2	2,39		73,38	75,73	20,03	472,95	1188,19	332,08	31,43			